



de werkdrukspecialist

De 30 dagen uitdaging!

Kies één nieuwe gewoonte die je je eigen wilt maken en waarvan je inschat dat het je moeite gaat kosten om je eigen gedrag te veranderen.

De uitdaging is om elke dag gedurende 30 werkdagen aan deze gewoonte te werken. Als je een dag mist, begin je van voren af aan: je moet het gedurende 30 aaneengesloten dagen volhouden.

Welke gewoonte zou je het liefst willen veranderen?

- Dag 1 Dag 2 Dag 3 Dag 4 Dag 5 Dag 6 Dag 7
- Dag 8 Dag 9 Dag 10 Dag 11 Dag 12 Dag 13 Dag 14
- Dag 15 Dag 16 Dag 17 Dag 18 Dag 19 Dag 20 Dag 21
- Dag 22 Dag 23 Dag 24 Dag 25 Dag 26 Dag 27 Dag 28
- Dag 29 Dag 30

Ontdek hoe jij omgaat met deze uitdaging en leer daarvan. Dat maakt de volgende uitdaging gemakkelijker.

Het succes zit in de eenvoud: kies iets kleins, zeker in het begin. Dan eindig je groots.