

Tiny Habits receptenkaart



Ontwerp een recept voor je nieuwe gewoonte

Nadat ik ...

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick purple border, intended for writing the trigger of the habit.

zal ik ...

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick purple border, intended for writing the action of the habit.

vervolgens vier ik het

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thick purple border, intended for writing the reward of the habit.

Ankermoment

Een bestaande routine in je leven die je herinnert om de kleine gedragingen te doen (je nieuwe gewoonte).



Kleine gedragingen

De nieuwe gewoonte die je jezelf wilt aanleren, teruggebracht tot een super kleine en makkelijke versie.



Viering

Iets wat je doet om een positief gevoel op te roepen (fysiek of mentaal).

