

## Template dag 2 - Blauw

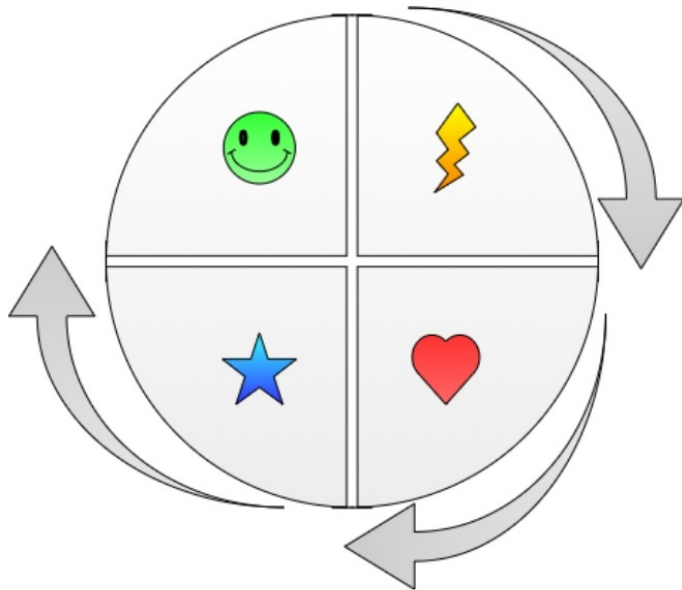


Ontdek de kracht van consistentie door met een Habit Loop aan de slag te gaan.

Zet een nieuwe gewoonte op met behulp van de volgende tekst:

Zodra ik [trigger], denk ik aan [verlangen], waardoor ik [gedrag], zodat ik [beloning]

### Habit Loop



#### 1. De 'Trigger'

Zodra ik



#### 2. Het verlangen

Dan denk ik aan mijn verlangen om



#### 3. Het gedrag

Waardoor ik



#### 4. De beloning

Zodat ik