



Good habits
are as addictive
as bad habits,
but much more
REWARDING



Betrokken

- ☐ Ik oefen elke dag om aandachtig naar anderen te luisteren
- ☐ Ik geef elke dag iemand een compliment of schouderklopje
- ☐ Ik oefen elke dag om open en zintuiglijke vragen te stellen
- ☐ Ik eet minimaal een paar keer per week met familie of vrienden
- ☐ Ik neem een open houding aan om te luisteren naar en te leren van anderen
- ☐ Om te ontspannen doe ik regelmatig mentale ontspannende activiteiten zoals lezen, kunst kijken of puzzelen
- ☐ Ik maak van mijn passie mijn levensvervulling
- ☐ Ik koester mooie herinneringen door ze op te schrijven
- ☐ Ik investeer elke week in mijn belangrijkste relatie
- ☐ Ik ga bewust nieuwe relaties aan die complementair zijn
- ☐ Ik onderneem activiteiten die bijdragen aan de maatschappij



Bewegen

- ☐ Ik ga een paar keer per week de natuur in om te bewegen en neem de natuur dan met al mijn zintuigen waar
- ☐ Ik oefen om een paar keer per dag bewust te zijn van mijn lichaamshouding
- ☐ Ik doe een paar keer per week bewegingsoefeningen en dan luister ik naar de boodschappen van mijn lichaam
- ☐ Ik oefen een paar keer per week met de bodyscan
- ☐ Om te ontspannen doe ik regelmatig lichamelijke inspannende activiteiten zoals tuinieren, sporten of klussen
- ☐ Om te ontspannen doe ik regelmatig lichamelijke ontspannende activiteiten zoals yoga, massage of kunstzinnigs
- ☐ Ik beweeg elke dag minimaal 30 minuten matig intensief
- ☐ Ik doe minimaal 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten
- ☐ Ik doe minimaal 2 keer per week balansoefeningen
- ☐ Ik doe mijn boodschappen lopend of op de fiets in plaats van de auto te pakken
- ☐ Ik beoefen een sport die bij mij past



Bewust Eten

- ☐ Ik gebruik bewust al mijn zintuigen als ik eet
- ☐ Ik eet bewust langzaam zodat ik ervaar wat ik proef
- ☐ Ik stop met eten wanneer ik voor 80% verzadigd ben
- ☐ Ik oefen regelmatig met een eet- of drinkmeditatie
- ☐ Voordat ik eet sta ik stil bij de weg die het eten heeft afgelegd
- ☐ Ik eet minstens 250 gram groente per dag
- ☐ Ik drink alleen koffie, thee of water
- ☐ Ik eet minimaal 15 gram ongezoeten noten per dag
- ☐ Mijn voedingspatroon bestaat voor 95% uit plantaardig eten
- ☐ Ik slik elke dag vitamine D



Bewust Wonen

- ☐ Ik zorg ervoor dat ik mijn slaapkamer goed kan verduisteren zodat er geen lichtprikkels aanwezig zijn als ik ga slapen
- ☐ Ik neem dagelijks 30 tot 60 seconden een koude douche zodat mijn lichaam en geest 'wakker' zijn
- ☐ Ik zorg ervoor dat ik in mijn slaapkamer niet gestoord kan worden door lawaai
- ☐ Ik richt mijn keuken zo in dat kleurrijke groenten en fruit in het zicht liggen en andere etenswaren opgeborgen zijn
- ☐ Ik kies voor serene en kalmerende kleuren in mijn badkamer zodat ik mij daar kan ontspannen
- ☐ Ik pas mijn beddengoed aan per seizoen
- ☐ Ik gebruik reinigingsmiddelen die goed voor mijn huis zijn en voor het milieu
- ☐ Ik kook elektrisch of met een slow cooker zodat ik verhoogde concentratie schadelijke ultrafijne stoffen en stikstofdioxide (NO2) kan vermijden
- ☐ Ik maak alleen gebruik van glaswerk en gietijzer of keramisch kookgerei boven plastic en anti-aanbak pannen



Bioritme

- ☐ Ik vermijd 's avonds blootstelling aan blauw licht
- ☐ Ik drink in de namiddag geen koffie, zwarte of groene thee maar wel kruidenthee
- ☐ Ik neem voordat ik ga slapen een warm bad of douche
- ☐ Ik eet na de avondmaaltijd niets meer
- ☐ Ik masseer elke ochtend mijn lichaam met warme etherische olie of sesamolie
- ☐ Ik neem een paar keer per dag drie minuten ademruimte waarbij ik let op mijn ademhaling
- ☐ Ik mediteer elke dag
- ☐ Ik gebruik een paar keer per week rustgevende etherische oliën
- ☐ Ik masseer elke ochtend mijn lichaam met warme etherische olie of sesamolie
- ☐ Ik zorg voor voldoende in de buitenlucht beweeg
- ☐ Ik sta iedere dag op ongeveer dezelfde tijd op en doe dit ook in het weekend
- ☐ Ik zorg voor een ontspannen ritueel een uur voor het slapen gaan zodat mijn lichaam hieraan gewend raak
- ☐ Ik drink 's avonds geen alcohol of maximaal 1 glas