

EXPERIMENT 3



Welke valkuilen denk je dat je tegenkomt bij het realiseren van de droom die je hebt opgeschreven? En hoe helpt de als-dan truc je om niet in in je valkuil te vallen?

Valkuil:

Als...

Dan ga ik anders doen:

Ik blijf te lang
in bed liggen

Als ik het snooze-knopje
van mijn wekker indruk

Dan sta ik meteen op zodat
ik nog even kan douchen

1

2

3

Als je het schema hebt ingevuld,
stel je dan de nieuwe situatie
heel levendig voor met je ogen
dicht. Hoe vaker je dit filmpje
in je hoofd herhaalt, hoe
groter de kans dat je je droom
realiseert.

