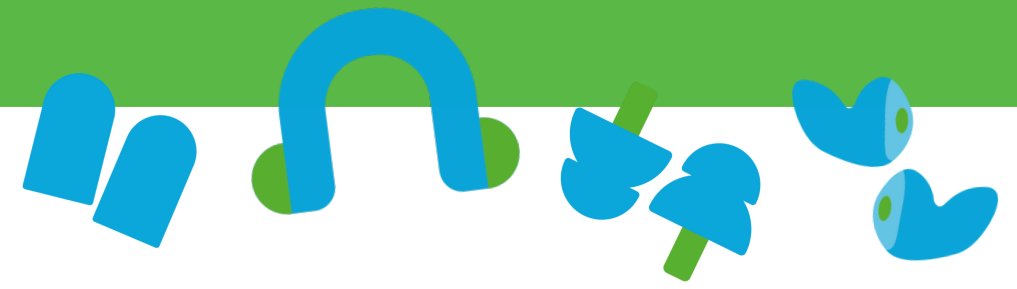


# Leer jezelf een gezonde gewoonte aan in 1, 2, 3!



1

**Beschrijf je doelgedrag zo duidelijk en specifiek mogelijk!  
Koppel het aan een ander gedrag dat wel al een gewoonte is.**

- Benoem het tijdstip.
- Benoem de exacte locatie.
- Zet het in een 'Als... dan'-vorm.

*Bijvoorbeeld: "Als ik aan het begin van mijn shift mijn veiligheidsschoenen aandoe dan zal ik meteen ook mijn gehoorbescherming aanbrengen."*

2

**Maak het gemakkelijk!**

- Leg je gehoorbescherming steeds op dezelfde plaats.
- Begin gemakkelijk. *Bijvoorbeeld: "Ik probeer het eerst bij een bepaalde machine."*

3

**Maak het aantrekkelijk!**

- Vind iemand die het samen met jou wil proberen of die jou wil steunen. Laat die persoon weten als het gelukt is. Die zal je dan aanmoedigen.
- Beloon jezelf als je het goed hebt gedaan. *Bijvoorbeeld: Trakteer jezelf op iets lekkers, luister naar je lievelingsliedje achteraf, ...*
- Voorzie een grotere beloning naarmate je het gezonde gedrag langer kan volhouden.

## Wist je dat...

- Het is normaal dat dit even duurt voor je het gewoon bent. Het duurt gemiddeld tussen de 18 tot 254 dagen tegen dat je het nieuwe gedrag gewend bent.
- Iedereen heeft wel eens een momentje dat het minder gaat! Laat de moed niet zakken en probeer opnieuw. Je kan het!