

# Habit Tracker

## Gewoonte registreerder

Een **habit tracker** is een effectief hulpmiddel om nieuwe gewoontes aan te leren en te integreren in je dagelijkse routine. **Schrijf** de nieuwe gewoontes die je wilt ontwikkelen op en **vink elke dag af** of het je gelukt is om deze uit te voeren. Dit proces helpt je om gefocust te blijven en verhoogt de kans op succes.



Gebruik de habit tracker specifiek voor de vijf veerkrachttechnieken die in dit werkboekje worden besproken. Door dagelijks je vorderingen bij te houden, creëer je een zichtbaar bewijs van je inzet en vooruitgang, wat op zichzelf al motiverend werkt. Dit zal je helpen om deze waardevolle gewoontes te verankeren in je dagelijks leven en je algehele veerkracht te versterken.

