



Stap 1 Waar verlang jij naar?

Begin niet bij wat je moet doen, maar bij hoe je wilt leven.

Misschien wil je iets veranderen: meer tijd met God, meer energie, meer rust of meer aandacht voor de mensen van wie je houdt. Kies niet meteen een nieuwe routine. Kijk eerst naar **waar je naar verlangt**.

Wat deed jou deze zomer goed?

Denk aan momenten waarop je je vrij, verbonden, energiek of dichtbij God voelde. Wat zat daaronder dat je ook in je gewone leven nodig hebt?

- 1.
- 2.
- 3.



Kijk even rond in je Levenshuis

Welke kamer mag de komende 50 dagen wat extra aandacht krijgen?

Werk & roeping

meer focus, betekenis of grenzen

Relaties & verbinding

meer echte aandacht en ontvangen

Mentale & fysieke gezondheid

meer energie, voeding, beweging of rust

Rust & vrije tijd

meer ruimte om werkelijk op te laden

Delen & betekenis

bewuster iets betekenen voor een ander

Als ik de komende 50 dagen één ding wil veranderen, dan is het:



Stap 2 Maak het klein

Van verlangen naar een routine die je ook op een drukke woensdagochtend vol houdt.

VERLANGEN



KLEIN RITME

Een verlangen geeft richting. Een routine maakt het concreet. Maak je stap zo klein dat je precies weet wat je morgen gaat doen.

Dichter bij God leven



Na mijn eerste kop koffie lees ik 10 minuten in de Bijbel.

Meer energie



Na het ontbijt wandel ik 20 minuten buiten.

Nu jij:

Mijn verlangen is:



Daarom ga ik:

Wanneer doe ik dit?

Waar doe ik dit?

Na welke bestaande gewoonte kan ik het doen?

Maak het zo concreet dat je morgen precies weet wat je gaat doen.



Stap 3 Zo houd je het vol

Succesvolle mensen beginnen elke keer weer opnieuw

Een routine hoeft niet iedere dag perfect te lukken om verschil te maken. Bepaal nu alvast wat je doet op drukke, vermoeide of rommelige dagen.

Mijn normale versie

Wat doe ik als er voldoende tijd en energie is?

Mijn mini-versie

Wat telt óók op een drukke dag?

Wat als ik een dag mis?

Ik hoef niets in te halen. Bij het eerstvolgende moment begin ik gewoon opnieuw.

Mijn afspraak voor de komende 50 dagen

Ik wil meer:

Daarom ga ik:

Op deze momenten:

Mijn mini-versie is:

Over 50 dagen hoop ik te merken dat:

Wil je verder kijken? Soms raakt één verandering meerdere kamers. Binnenkort deel ik met je hoe je diepgaander kunt kijken naar waarom jouw routines vaak sneuvelen. Probeer niet iemand anders te kopiëren. Jij bent jij!