

EEN MAAND LANG GOEDE GEWOONTEN UITPROBEREN

Wanneer je Goede gewoonten een maandlang met een groep gaat uitproberen (met gebruik van het bijbehorende boek), is het handig als iedereen kan zien hoe de maand eruit ziet. Hieronder is een willekeurige maand afgebeeld met een dagelijks schema, zodat groepsleden kunnen zien hoe ze hun dagen kunnen indelen. Gebruik dit schema zodat iedere deelnemer het kan aanpassen op de maand die jullie gekozen hebben. Je kunt ook schema's downloaden van de website www.goedegewoonten.nu.

Dagelijkse gewoonten

- Drie keer per dag geknield bidden
- Kies bijbelgedeelten: Psalm 1-30, Matteüs 1-28, Romeinen (elke dag een half hoofdstuk)
- De gezamenlijke maaltijd is _____ met _____.
- De telefoon gaat een uur uit van _____ tot _____.

Wekelijkse gewoonten

ZONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
1	2	3	4	5	6	7
	Start de maand met een avond gezamenlijke discussie		Begin het vasten om 18.00 door het avondeten over te slaan	Beëindig het vasten met een vriend(n) en houd je wekelijkse uur van gesprek		Tel je aantal media-uren (geen gestress, gewoon tellen zodat je het weet.)
8	9	10	11	12	13	14
Rustdag	Kom bij elkaar en wissel positieve en negatieve ervaringen uit. Bid samen		Begin het vasten om 18.00 door het avondeten over te slaan	Beëindig het vasten met een vriend(n) en houd je wekelijkse uur van gesprek		Tel je aantal media-uren
15	16	17	18	19	20	21
Rustdag	Kom bij elkaar en wissel positieve en negatieve ervaringen uit. Bid samen		Begin het vasten om 18.00 door het avondeten over te slaan	Beëindig het vasten met een vriend(n) en houd je wekelijkse uur van gesprek		Tel je aantal media-uren
22	23	24	25	26	27	28
Rustdag	Kom bij elkaar en wissel positieve en negatieve ervaringen uit. Bid samen		Begin het vasten om 18.00 door het avondeten over te slaan	Beëindig het vasten met een vriend(n) en houd je wekelijkse uur van gesprek		Tel je aantal media-uren
29	30	31				
Rustdag	Kom bij elkaar en wissel positieve en negatieve ervaringen uit. Bid samen					