

EEN WEEK LANG GOEDE GEWOONTEN UITPROBEREN

Hieronder vind je een sjabloon om gedurende een week Goede gewoonten uit te proberen, in combinatie met het boek *Goede gewoonten: een praktische leefregel voor een tijd van afleiding*. Je hoeft ze niet allemaal in één keer te proberen. Je kunt ook iedere dag een hoofdstuk lezen – dat kost je ongeveer een kwartier – en vervolgens met die gewoonte gaan experimenteren.

Dit schema gaat ervanuit dat je er in groepsverband mee aan de slag gaat. Als je geen groep om je heen hebt, raad ik je aan om het in elk geval met één iemand samen te proberen. Het valt niet mee om in je eentje nieuwe gewoonten aan te leren.

DAG	LEZEN	GEWOONTE OM UIT TE PROBEREN
1 (Kies een dag waarop de groep samenkomt)	Ochtend: lees de Inleiding en dagelijkse gewoonte 1 Avond: kom samen met de groep en bespreek het idee van <i>Goede gewoonten</i>	Probeer vandaag geknield te bidden
2	Lees dagelijkse gewoonte 2	Plan een gezamenlijke maaltijd
3	Lees dagelijkse gewoonte 3	Kies een uur en zet je telefoon uit
4	Lees dagelijkse gewoonte 4	Lees in de Bijbel voordat je je telefoon gebruikt
5	Lees wekelijkse gewoonte 1	Spreek af met een vriend/vriendin
6	Lees wekelijkse gewoonte 2	Schat hoeveel uur je deze week al hebt besteed aan media. Is dit meer dan vier uur, probeer dan helemaal niets meer te kijken
7	Lees wekelijkse gewoonte 3	Probeer vandaag van iets te vasten
8	Lees wekelijkse gewoonte 4	Houd vandaag rustdag of maak plannen voor de eerstvolgende rustdag