**Jouw geluksexperiment: maand review TEMPLATE**

**Stap 1: Highlights**

*Maak hier twee lijsten: één met alle dingen waar je blij mee was, in de afgelopen maand. En één met de dingen waar je minder blij mee bent. Gebruik je bronnen slim: begin bij je agenda, maar pak ook bijvoorbeeld je foto’s, notities en to-do lijst erbij.*

Dit zijn mijn highlights van de afgelopen maand:



Hierover ben ik niet tevreden:



**Stap 2: Doelen**

*Had je doelen in de afgelopen maand? Plak ze hier, en blik per per doel erop terug. Gehaald? Gefeliciteerd! Niet gelukt? Schrijf in een paar woorden op waarom het mislukte.*

| Doelen | Welke successen heb ik deze maand behaald? | Waar mislukte het en welke actie(s) ga ik de komende maand ondernemen voor dit doel ? |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Stap 3: Gewoonten en veranderpogingen onder de loep

*Reflecteer nu op de afgelopen maand aan de hand van onderstaande vragen. Wat heb je gedaan? Wat juist niet? Schrijf per categorie je antwoorden en gedachten uit.*

| Nieuwe gewoonte die ik in mijn systeem wilde krijgen | Is het een vast onderdeel van mijn leven geworden? Wat heeft hier aan bij gedragen? | Als het niet gelukt is, waar liep het op stuk? Welke gedachten, overtuigingen zaten in de weg? | Hoe ga ik de volgende maand er voor zorgen dat het wel in mijn systeem komt? Motiveer deze stap met je doel. |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

*Met deze stappen achter de rug heb je een fijne basis om te bedenken waar je je de komende maand op wilt richten.*

Stap 4: Samenvatting

*Zet een stap achteruit: op basis van al het voorgaande, hoe vat je de afgelopen maand samen?*