

Starterspakket duurzamer leven

Hoe begin je met een duurzamer leven? Of hoe ga je dit verder uitbreiden?



Stap 1:

Kies van de website 3 dingen uit die je leuk lijken. Noteer ze hiernaast als doelen. →



Stap 2:

Is het iets dat dagelijks terugkeert: ga hier **6** weken achter elkaar bewust mee bezig.
Komt het eerder maandelijks terug: ga er de eerstvolgende **6** momenten bewust mee bezig.



Stap 3:

Vouw dit papier bij de streep om en hang je lijstje op een goed zichtbare plek op.
Bijvoorbeeld naast je boodschappenlijstje.

Je hebt tijd nodig om te wennen aan een nieuwe gewoonte. Gun jezelf die 6 weken, momenten of maanden en kijk er dan op terug. ♥

Duurzamer leven

Mijn 3 doelen voor de komende 6 weken/maanden/momenten zijn:



1:

.....



2:

.....



3:

.....



Startdatum:

.....

Kies bijvoorbeeld voor 1) alleen nog tandpastatabletjes gebruiken, 2) om de dag douchen en 3) kopen van duurzaam ondergoed en sokken. Doe je best, heb geduld en vind het oké als het een keer niet lukt!