**Periode 1**

**Les 1: gewoontes**

**Eerst mijn eigen gewoontes.**

Nagelbijten, bottenkraken, gapen, 5,5 uur slapen

Sporten in tussentijden, gevarieerd eten.

**Waarom vind ik iets een goede of een slechte gewoonte?**

Ik vind iets een goede gewoonte als het je uitstraling/presentatie niet beïnvloed of zelfs omhoogwerkt. Ook is het een goede gewoonte als het mijn mentale of fysieke gezondheid beïnvloed op een positieve manier.

Een slechte gewoonte zie ik als iets wat je presentatie tegenover anderen naar beneden haalt. Ook vind ik iets slecht als het je mentale of fysieke gezondheid beïnvloed op een negatieve manier.

**Nu je er mee bezig bent zijn er gewoontes die ik vergeten ben?**

Nee. Er zijn denk ik geen verdere gewoontes die ik vergeten ben.

**Welke rode gewoontes wil je deze week minder doen?**

Nagelbijten! Nagelbijten is iets wat ik al doe vanaf dat ik klein ben en dit schaad mijn presentatie op werk. Hiervoor moet ik mij netjes presenteren en dit past er niet bij.

Slaap. Ook zou ik meer willen slapen. Minimaal 7 uur per nacht om zo goed uitgerust te zijn voor de volgende dag.

Gapen. Dit speelt heel erg in op mijn slaap s ’nachts. Hierdoor gaap ik overdag veel en vind ik dit niet netjes aangezien het net lijkt alsof ik geen interesse toon in de les of dat het een saaie les zou zijn.