

VOOR- EN NADELEN BALANS

Als je iets wilt veranderen in je gebruik is het goed om te bedenken wat voor jou de redenen zijn om te stoppen of minderen. Het kan helpen om dit op een plek te hangen die je regelmatig ziet om je scherp en gemotiveerd te houden.

NADELEN VAN GEBRUIK OF GOKKEN

Op korte termijn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Op langere termijn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

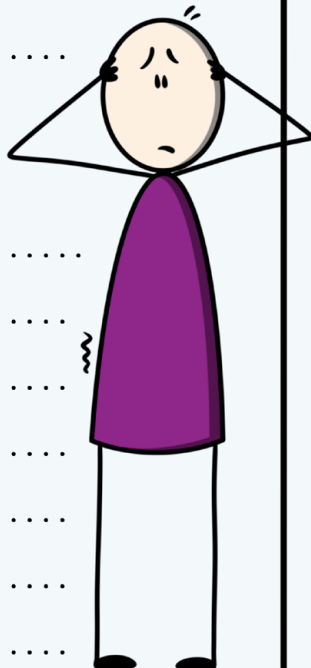
.....

.....

.....

.....

.....



VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN

Op korte termijn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Op langere termijn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

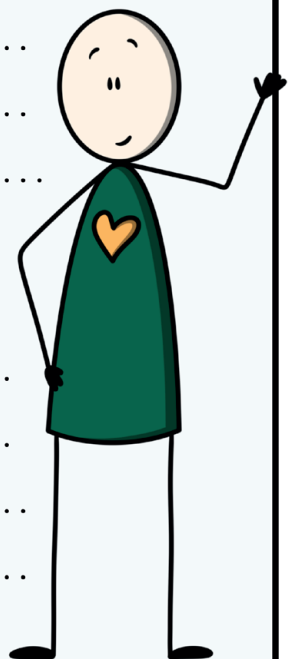
.....

.....

.....

.....

.....



De belangrijkste redenen voor mij om mijn gebruik te veranderen en dit vol te houden zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

