



## 40 dagen (ge)zonder

De 40 dagen vasten met lef kalender van: \_\_\_\_\_



Kleur voor elke dag die van de 40 dagen verstreken is, een vakje af. Zo kun je gemakkelijk zien hoe ver je bent.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		

Bedenk per onderdeel waar jij je hard voor gaat maken de komende periode. Beschrijf ook waarom. Daar kun je namelijk op terug vallen als het moeilijk gaat. Het helpt ook om te beschrijven wat je gaat doen als je in een lastige situatie terecht komt. Bedenk eventueel een beloning voor je zelf als je je doel hebt volbracht. Als je het op papier zet wordt het concreet en makkelijker.

Onderdeel	Beschrijving	Eigen voornemen	Wat als het lastig wordt, dan...	Beloning
Afzien	Wat is voor jou afzien? Is dat een dag niets eten? Is dat een uur eerder opstaan? Is dat fietsen naar werk? Ga de confrontatie aan met de wind, de honger en de spierpijn.			
Bevrijden	Welk patroon wil jij doorbreken? Van welke verslaving ga jij jezelf bevrijden? Is dat van suiker, roken, TV kijken, online shoppen? Deal met je emoties.			
Tijd inleveren	Op welke manier kun je tijd inleveren en er voor anderen zijn? Is dat op tijd stoppen met werken om de avond met je gezin door te brengen? Is dat bij iemand op bezoek gaan? Vrijwilligers werk doen...			
Goede doelen	Welke doelen kun je financieel of met tijd steunen. Koop bijvoorbeeld zo min mogelijk verpakkingsmateriaal. Eet geen vlees. Doneer aan een goed doel...			

