

30 Dagen Plan – Stoppen met Drinken

Een praktische gids om je alcoholvrije reis te beginnen. Elke dag kleine stappen, praktische tips en motivatie om je op koers te houden.

Algemene Tips & Tricks:

- Vertel vrienden en familie over je plan, zodat zij je kunnen steunen.
- Vermijd situaties waar veel alcohol aanwezig is, zeker in de eerste weken.
- Zoek gezonde alternatieven, zoals bruiswater met fruit of kruidenthee.
- Schrijf op waarom je wilt stoppen en lees dit dagelijks.
- Beloon jezelf met iets leuks of lekkers dat niets met alcohol te maken heeft.
- Bekijk YouTube-video's over stoppen met drinken voor extra motivatie.

Motiverende Quotes:

“Elke dag zonder alcohol is een overwinning voor je lichaam en geest.”

“Je bent sterker dan je denkt.”

“Vandaag kies ik voor gezondheid, morgen voel ik het verschil.”

“Een nieuwe start begint met één beslissing.”

Dagelijkse Uitdagingen:

Dag	Opdracht	Afgevinkt?
Dag 1	Schrijf je motivatie op waarom je stopt.	[]
Dag 2	Verwijder alcohol uit je huis.	[]
Dag 3	Vertel één persoon over je plan.	[]
Dag 4	Vervang je avondrankje door thee of water.	[]
Dag 5	Plan een alcoholvrije activiteit met vrienden.	[]
Dag 6	Lees een artikel over de voordelen van stoppen.	[]
Dag 7	Maak een wandeling van 30 minuten.	[]
Dag 8	Schrijf 3 voordelen op die je al voelt.	[]
Dag 9	Zoek een nieuwe hobby of activiteit.	[]
Dag 10	Kook een gezonde maaltijd.	[]
Dag 11	Drink 2 liter water vandaag.	[]
Dag 12	Doe een ontspanningsoefening.	[]
Dag 13	Plan een alcoholvrije vrijdagavond.	[]
Dag 14	Beloon jezelf met iets leuks.	[]
Dag 15	Praat met iemand over je voortgang.	[]

Dag 16	Probeer een mocktailrecept.	[]
Dag 17	Schrijf een brief aan je toekomstige zelf.	[]
Dag 18	Doe 10 minuten meditatie.	[]
Dag 19	Plan een sportmoment.	[]
Dag 20	Vermijd sociale media als trigger.	[]
Dag 21	Zoek steun in een online community.	[]
Dag 22	Maak een lijst van 5 dingen waar je trots op bent.	[]
Dag 23	Doe een dag zonder suiker.	[]
Dag 24	Luister naar een inspirerende podcast.	[]
Dag 25	Plan je volgende week alcoholvrij.	[]
Dag 26	Lees ervaringsverhalen van anderen.	[]
Dag 27	Doe iets creatiefs (schilderen, schrijven).	[]
Dag 28	Maak je slaaproutine gezonder.	[]
Dag 29	Visualiseer jezelf over 6 maanden zonder alcohol.	[]
Dag 30	Vier je succes met een speciaal moment.	[]