Aan de slag met
JE UITSTELGEDRAG

1 Creëer overzicht

Zorg als eerst dat je een goed overzicht maakt van wat je 'allemaal' moet doen. Pak bijvoorbeeld een notitieblok of je laptop erbij en begin alles op te schrijven.

Onthoudt hier wel dat je niet alles direct hoeft op te pakken. Want hierdoor kan het weer direct veel lijken. In deze stap gaat het echt vooral om overzicht creëeren.

2 Durf te kiezen

Heb je een goed overzicht? Mooi. Dan ga je nu voor jezelf bepalen wat écht moet gebeuren. Je gaat dus echt kiezen voor wat het belangrijkste is.

Vaak lijkt alles belangrijk, maar dat is gewoon niet zo. Vraag jezelf dus niet alleen af wat je leuk vindt om te doen, maar wat je nu echt vooruit gaat brengen. Of dat nu gaat om je vervolg-/toekomstkeuze óf andere doelen die je hebt. Durf dus te kiezen.

3 Kleine stappen

Je doelen bereik je nooit in één keer. Dit doe je met kleine stappen. Nu jij hebt bepaald wat belangrijk is, kan je hier mee aan de slag en ga jij je 'doel' in kleine stappen prakken.

En met klein bedoelen we ook écht zo klein mogelijk. We hebben het dan over stappen die niet langer dan een uur óf max. een dagdeel duren. Denk je dat het toch langer duurt? Verdeel de stap dan over meerdere uren of dagen. Werk dus in kleine stappen.

4 Ga aan de slag

Kies nu een aantal vaste momenten in de week waarop je aan de slag gaat en kies voor momenten waarop je zo min mogelijk afleiding hebt. Want dit helpt niet.

Vind je het lastig om te starten? Werk dan met de 5-minuten regel. Je start dan gewoon met één stap en zet telkens een timer voor 5 minuten. Hierna mag je stoppen of verder gaan. Vaak zal je zien dat je blijft doorwerken na 5 minuten.

YOUNGUP
Ontwikkeling door doen