

Dag Uitstelgedrag!

Van vage taak naar strak plan

De grootste oorzaak van uitstelgedrag is een onduidelijk doel of opdracht, waarbij je niet weet hoe je eraan begint. Met deze tip stippel jij een stappenplan uit waar je meteen gemotiveerd kunt aan beginnen!

- 1 Bepaal het doel**
Wat moet je precies doen voor de taak/toets?
- 2 Maak een to-do lijstje**
Schrijf alle taken op die je kunt bedenken die nodig zijn om jouw doel te halen.
- 3 Maak er een stappenplan van**
Bepaal de volgorde van je taken.
- 4 Doe iets!**
Zorg dat je nu meteen je eerste stap kunt afvinken.
- 5 Plan je taken in**
Puzzel alle andere stapjes in je planning zodat je elke dag dichterbij je doel komt.

Goed bezig!

