

# Tips om uitstelgedrag te voorkomen

- 1 Bepaal wat je afleiders zijn en zorg ervoor dat ze niet binnen handbereik zijn.
- 2 Ontmasker je smoezen. Stop jezelf als je gedachten beginnen met 'daarna' of 'als'.
- 3 Sta eerder op, dan heb je per dag meer tijd te besteden.
- 4 Ruim je werkplek op.
- 5 Begin goed voorbereid aan je studiemoment, zorg dat al je spullen in orde zijn en dat je weet wat je moet doen.
- 6 Visualiseer je werk. Richt je op het eindresultaat. Hoe moet dat eruit zien? Welk gevoel zal dat resultaat je geven?
- 7 Werk aan een positieve mindset. Geloof in jezelf! Zeg hardop tegen jezelf: " ik kan het" !
- 8 Laat weten dat je aan het werk bent zodat ze je niet komen storen.
- 9 Zeg 'nee, niet op dit moment' als er iets van je gevraagd wordt als je van plan bent om te studeren.
- 10 Zorg voor een hulplijn. Iemand aan wie je vertelt wat je van plan bent te gaan doen en die je daar achteraf ook naar vraagt.
- 11 Zorg voor een vaste studiestructuur en liefst ook een studieritueel.
- 12 Begin met de taak waar je het meest tegenop ziet.
- 13 Deel je taken op in korte acties, hiermee vergroot je de kans dat je ze ook echt gaat uitvoeren.
- 14 Koppel tijd aan je acties. Dit kan ook achteraf. Zo leer je beter tijd inschatten.
- 15 Beloon jezelf als je je werk volgens planning af hebt gekregen.