

Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. By Tanja Van Essen **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. ebookee** Ik leerde uit dit boek best wat dingen en bovenal dat ik (gelukkig !) geen uitsteller ben ! Wat ik onthou : aan iets al dan niet beginnen heeft alles te maken met motivatie en die motivatie is te herleiden tot een formule : Beloningswaarde x succesverwachting \_\_\_\_\_ Beloningstermijn x persoonlijkheid Met andere woorden je moet er iets mee winnen (a) het moet doenbaar zijn (b) en wel op termijn (c) en bij je persoonlijkheid passen. **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. ebook reader** Tenslotte dit citaat : Veel mensen hebben de neiging te lang stil te staan bij hun gevoelens omtrent het uitvoeren van een taak of om te veel waarde te hechten aan de betekenis van deze gevoelens : Heb ik er wel zin in ?; Ik mis nu de inspiratie het is mijn dag niet vandaag enzovoort. **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. bookkeeping** Als je eerlijk bent is het in wezen niet zo interessant hoe u zich voelt ten opzichte van een bepaalde taak of u er wel of geen 'zin' of 'inspiratie' hebt maar moeten sommige klussen nu eenmaal geklaard,

## **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. pdf**



Het aanreiken van oplossingsmethoden om uitstelgedrag te veranderen. **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. ebookee** Ook interessant zijn de termen onbezorgde optimist en faalangstige perfectionist: **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. booklet** Het eerste ben ik zeker niet ! Doelen moeten SMART zijn : specifiek meetbaar acceptabel realiseerbaar en tijdsgebonden. **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. epub** Het is de kunst om in dergelijke gevallen niet teveel aandacht te besteden maar om gewoon maar te doen. **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. booking** Veel aandacht gaat ook naar het 'vervliegen' van de tijd : je bent een uur bezig en weet niet eens waar je mee bezig was of het was geeneens de bedoeling: **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. pdf merger** Een superboek vind ik het niet maar het leest vlot en het zet je wel eens aan het nadenken: **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. ebooks free** De meeste inzichten zijn wellicht vertrouwd maar ze worden hier nog eens samengebundeld. **Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. ebooks online** Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. (p. 56). (Bv. surfen op het internet !). Dit zijn grote valkuilen..