



Stappenplan Jezelf motiveren



Stap

3



Stel doelen.

Bedenk waarom je de taak gaat doen en wanneer je tevreden bent met wat je gedaan hebt. Je kunt jezelf bijvoorbeeld een tijdslimiet geven (een halfuur achter elkaar Engelse woordjes leren) of een bepaald aantal opgaven (na tien sommen mag ik stoppen).



Stap

2

Zoek uit wat je moet doen.

Het is lastig om ergens mee te beginnen als je niet precies weet wat je moet doen. Zorg daarom dat je een plan hebt voordat je begint. Maak een planning en leg de spullen klaar die je nodig hebt.

Stap

1

Maak je studieplek klaar.

Zorg voor een studieplek waar je geconcentreerd kunt werken. Denk aan:

- Werk je graag in stilte of met wat geluid om je heen?
- Werk je het liefst aan een opgeruimd bureau of kun je wel tegen wat rommel?
- Hoe ga je om met afleiding van bijvoorbeeld je telefoon?
- Werk je het liefst alleen of juist samen?



Stap

4

Bedenk een beloning.

Een beloning helpt je om gemotiveerd te blijven. Bedenk vooraf welke beloning je jezelf geeft als je een taak hebt afgerond. Dan kun je daar tijdens het werken naar uitkijken. Bedenk iets wat je leuk vindt, zoals een ijsje eten, een vriendin bellen of een kwartiertje in de tuin zitten.



Stap

5

Denk positief!

Voortdurend inwendig zitten moppen kost veel energie en levert niets op. In plaats van: "Ik heb geen zin", kun je ook denken: "Als ik nu meteen begin, ben ik eerder klaar". Dus ruil je negatieve gedachtes in voor positieve gedachtes. Schrijf ze zo nodig op een papier en hang ze boven je bureau.

Stap

6



Stap

7



Controleer jezelf.

Reflecteer op hoe je gewerkt hebt. Had je een prettige studieplek? Wist je vooraf wat je moest doen? Werkte het om jezelf te belonen? Wat kun je de volgende keer beter doen en wat ging nu al goed? Leer daarvan voor de volgende keer.

Voer je taak volgens plan uit.

Doe de dingen die je moet doen. Werk volgens je plan en houd je doelen in de gaten. Alles wat je gedaan hebt, kun je afstrepen. Dat werkt motiverend. En als je klaar bent, dan mag je jezelf natuurlijk belonen met de beloning die je jezelf had beloofd.