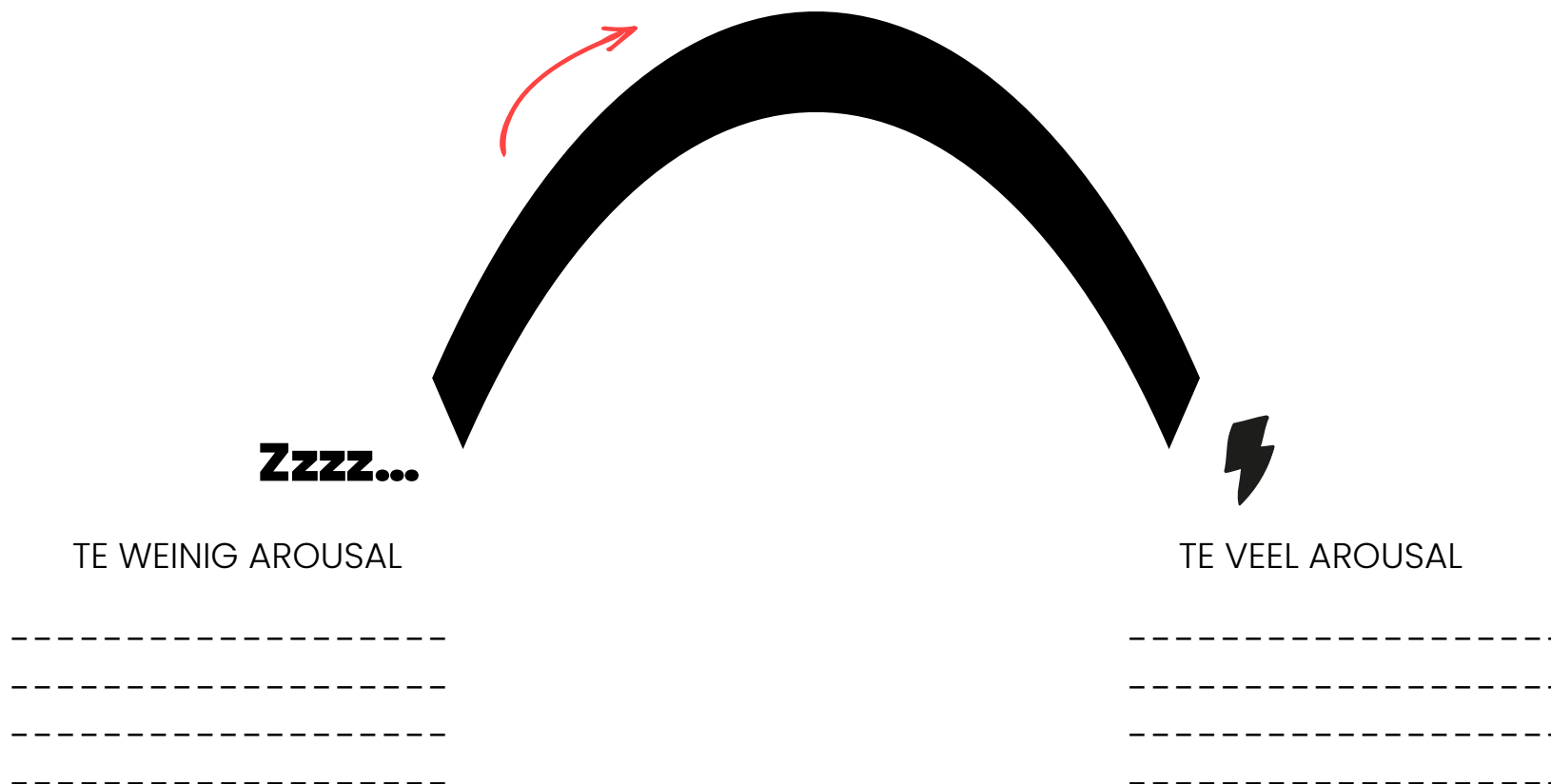




Zzzz...

TE WEINIG AROUSAL

Maak monotone taken **uitdagender** door:

Maak de taak boeiender door **deadlines** voor jezelf te stellen of er een uitdaging van te maken.

Combineer je taak met een eenvoudige activiteit, krabbels of muziek.

Ga **wandelen** om zuurstof naar de hersenen te laten stromen.

Zet wat **achtergrondmuziek** op.



TE VEEL AROUSAL

Maak taken meer '**behapbaar**' door:

Herformuleer taken in **microacties** door de taak op te splitsen in concrete, kleine stappen.

Activeer motivatie met een **mini-start** van 2 minuten.

Uitstel komt vaak voort uit het vermijden van ongemak -

Name it to tame it!

Kies het **juiste moment** van de dag waarop je 'breinenergie' het hoogst is.
