Je hebt kunnen lezen dat het uitstellen van taken ook voordelen heeft. Dat zijn deze:

* Het reduceren van stress
* Een kick geven
* Efficiency nodig maken
* Zorgen voor incubatietijd

Welk voordeel bij jou een rol speelt, zal verschillen per situatie. Je wortelkanaalbehandeling uitstellen heeft ongetwijfeld met stress te maken, terwijl je keuze van vakantiebestemming uitstellen eerder richting de factor ‘incubatietijd’ zal gaan.

Merk je dat je uitstelt, ga dan bij jezelf na welk voordeel je dat oplevert.

Ga eens terug naar de laatste keer dat je iets uitstelde. Waarom deed je dat?

Wees eerlijk: was dit voordeel zo groot, dat het je meer opleverde (tijd, rust, energie, kwaliteit) dan het je kostte (tijd, stress, energie, kwaliteit)?

Kun je misschien al een patroon zien bij jezelf bij deze situaties? Door inzicht in wanneer je er echt voordeel aan hebt, hoef je je minder druk te maken over je uitstelgedrag. Andersom geldt ook dat je hierdoor leert op welke momenten je jezelf bedriegt – het voordeel dat je denkt te hebben, is helemaal niet zo groot.

Noteer eens welk patroon je denkt te zien.