Op pagina 35 van het boek zie je het overzicht van de gevolgen van uitstelgedrag. Sommige daarvan zijn zichtbaar voor de buitenwereld; andere zijn dat minder of zelfs helemaal niet.

**Welke categorie weegt voor jou zwaarder: de gevolgen die zichtbaar zijn voor de buitenwereld, of de gevolgen die dat niet zijn?**

Op zich is de motivatie die je kiest om te gaan werken aan je uitstelgedrag persoonlijk, en dus kun jij alleen hierin de juiste keuze maken. Besef wel dat het belangrijk is dat je iets gaat veranderen omdat je dat zelf wilt en niet omdat de buitenwereld vindt dat je dit zou moeten gaan doen.

In dat laatste geval is de kans groot dat je verandering langzamer gaat dan mogelijk is, meer energie zal kosten en misschien ook niet blijvend is.