In stadium 3 gaan veel uitstellers smoesjes gebruiken, om maar niet aan de slag te gaan. Afhankelijk van je creativiteit is die stroom eindeloos, maar wat zijn de smoesjes die vooral in jouw repertoire zitten?

**Noteer eens de smoesjes die jij jezelf hoort zeggen.**

Bijvoorbeeld: 'Het heeft toch geen zin meer om hier aan te beginnen, want de dag is al bijna voorbij.' Of: 'Als ik hier morgen mee aan de slag ga, kan ik me er écht op focussen, vandaag komen er zoveel ad hoc zaken voorbij.'

In hoeverre is dat smoesje eigenlijk kletskoek? En wat betekent dit voor je uitstelgedrag?