In hoofdstuk 6 las je over de vier risicofactoren voor uitstellers in een digitale wereld: het wereldwijde web, multitasken en switchtasken, versmelten met je smartphone, je e-mailbox en tijd- en plaatsonafhankelijk werken.

* **Welke van deze risicofactoren denk je dat bij jou een rol speelt?**
* **Welke van de suggesties uit de kaders ‘Omgaan met deze risicofactor’ heb je al geprobeerd? Welke zou je nog kunnen proberen?**

Probeer je voornemens en acties zo concreet mogelijk te maken: wat je wilt doen, wat je daarvoor nodig hebt en wanneer je je (tussentijdse) resultaat wilt bereiken.