De triggers die van binnenuit invloed hebben op je uitstelgedrag, zijn verveling, (werk)stress en negatieve gedachten.

**Welke trigger heeft bij jou de meeste impact op je uitstelgedrag?**

Lees de omschrijving van de triggers (op pagina’s 98 tot en met 100) en noteer:

* Wat je hieruit herkent
* Wat je eventueel al gedaan hebt om die trigger te onderdrukken
* Wat je verder nog zou kunnen doen om hem beheersbaar te krijgen

Vergeet niet dat deze triggers lastiger zijn te spotten dan de triggers buiten jezelf. Eventueel kun je in je agenda een terugkerende reminder zetten over deze triggers, om patronen te leren herkennen.

*NB Ondanks zorgvuldig lezen zijn er in dit onderdeel van het boek nog twee fouten blijven staan. Op pagina 98 word je verwezen naar de technieken ‘Pomodoro, een levend anker of een beloning’. Dat moet zijn ‘werken in blokken, een stok achter de deur of een beloning’.   
Op pagina 99 wordt verwezen naar de timemanagement- en gedragstechnieken uit ‘hoofdstuk 4 en 5’. Die technieken vind je in hoofdstuk 9 en 10.*