De triggers die van buitenaf invloed hebben op je uitstelgedrag, zijn jezelf overvragen of overvraagd worden, een onrustige omgeving en onplezierige taken.

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

Lees de omschrijving van de triggers (op pagina’s 101 tot en met 104) 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