Je gedachten geven een beeld wat je waarden en normen zijn en wat je ervaringen zijn geweest. Wat je vindt van jezelf en van wat je realiseert. Ze laten zien hoeveel zelfvertrouwen je hebt en wat je motivatie is voor deze specifieke klus.

Elke gedachte die je hebt, zorgt voor een gevoel. Dat gevoel bepaalt je gedrag in een situatie. Als je je heel fijn voelt, benader je de mensen om je heen anders dan wanneer je je verdrietig voelt.

**Heb je al een idee welke gedachte er vaak door je hoofd schiet, op het moment dat jij aan het uitstellen bent?**

Het kunnen er ook meer zijn; noteer eens wat jij denkt op die uitstelmomenten. Dan kan bijvoorbeeld zijn:

* 'Ik moet pas starten als ik het in één keer goed kan doen, want anders loopt het helemaal mis.'
* 'Ik kan beter eerst pauzeren, dan heb ik later meer energie.'

Onderzoek die gedachten, om er achter te komen of ze je helpen, of juist in de weg staan.

Dat begint met de eerste vraag:

1. Klopt deze gedachte wel? Waarom zou ik geloven dat dit ook echt waar is?
2. Speel dan advocaat van de duivel: wat kan ik bedenken om deze gedachte te ontkrachten? Welke argumenten kan ik daarvoor vinden?
3. Als je de gedachte voor waar aanneemt, is het goed om te gaan bekijken wat dit voor jou betekent. Als wat jij aanneemt ook echt gaat gebeuren, is dat dan een ramp? Hoe zou ik hiermee kunnen omgaan?
4. Als laatste ga je uitzoomen: wil ik deze gedachten houden, ook op de langere termijn, nu ik weet wat ze voor gevoel en gedrag veroorzaken?