Uit het verhaal op pagina 145 heb je geleerd wat visualiseren is en hoe dit jou kan helpen bij het aanpakken van je uitstelgedrag. Een praktijkvoorbeeld vind je in het kader getiteld ‘Mensen weten echt wel wat effectief gedrag is’ op pagina 31 tot en met 33, waar psycholoog Gerda vertelt hoe ze cliënten een filmpje in hun hoofd laat maken van de nieuwe situatie die ze willen laten ontstaan.

**Doordat je gaat visualiseren, word je je bewuster van het gevoel dat een activiteit je geeft.** Het laat je ook scherper zien wat de lichamelijke sensaties zijn tijdens de activiteit die je je voorstelt.

Op deze manier visualiseren, begint met kiezen wat je wilt gaan zien en ervaren. Voor een uitsteller kan dat bijvoorbeeld zijn:

* Een belangrijk document af hebben en inleveren bij je leidinggevende
* De blije reactie van iemand die wacht op jouw komst, maar waarnaar je het bezoek steeds uitstelt

Ga zitten in een houding die voor jou comfortabel is, zoals in een prettige stoel. Doe je ogen dicht en wacht tot je je op je gemak voelt en ontspannen bent.

Daarna ga je alle details na van de situatie die je wilt visualiseren: wat je aan hebt, waar je bent, hoe het licht is, wat je hoort en ziet.

Benoem in je hoofd wat je ziet ('Ik geef het document aan mijn leidinggevende') en ook welk gevoel je dat geeft.

Herhaal deze oefening een aantal keer, totdat je genoeg weet over de situatie om ook echt te voelen dat je dit kunt.