

## Wat je kunt doen

De executieve vaardigheid waar ik het hardst aan moet werken:

Iets waar ik bang voor was, of nog ben:

Een tekening van een 'beest' dat symbolisch is voor beide dingen hierboven:

## Wat je nog meer kunt doen

Wat doet dit 'beest' om je leven door de war te schoppen?

---

---

---

Wat maakt dit 'beest' gelukkig?

---

---

---

Welke trucs gebruikt dit 'beest' om zijn zin te krijgen?

---

---

---

Hoe voel je je als dit 'beest' je leven door de war schopt?

---

---

---

Wat maakt dit 'beest' ongelukkig?

---

---

---

Hoe kun je ervoor zorgen dat dit 'beest' je leven niet overneemt?

---

---

---

Welke stappen kun je zetten om te voorkomen dat dit 'beest' terugkomt?

---

---

---

Als je moeite hebt om dit 'beest' te verslaan, wie kun je dan om hulp vragen?

---

---

---

**Wat je nog meer kunt doen**

Maand: \_\_\_\_\_

Gedeelte dat op orde moet worden gebracht	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Rugzak				
Slaapkamer				
Map				
Bureau				
Kluisje				
Schrijf op hoe je je voelde nadat je het (de) genoemde gedeelte(n) op orde had gebracht.				
_____				
_____				
Welke veranderingen zou je volgende maand kunnen doorvoeren?				
_____				
_____				

## Wat je nog meer kunt doen

### Activiteiten van Emma

- \_\_\_ leren voor proefwerk
- \_\_\_ klaarmaken voor school
- \_\_\_ gamen
- \_\_\_ ontbijten
- \_\_\_ langs de conciërge gaan om een briefje te halen

- \_\_\_ Anna appen
- \_\_\_ avondeten
- \_\_\_ de bus halen
- \_\_\_ op tijd naar bed gaan

### Mijn activiteiten

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Welke van jouw activiteiten heb je een 1 gegeven? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Waarom heb je deze activiteiten als heel belangrijk gescoord? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welke van jouw activiteiten heb je een 2 gegeven? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Waarom heb je deze activiteiten als gemiddeld belangrijk gescoord? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welke van jouw activiteiten heb je een 3 gegeven? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Waarom heb je deze activiteiten als niet zo belangrijk gescoord? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Noem enkele redenen die een bepaalde activiteit belangrijker maakt dan een andere. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wat je nog meer kunt doen**

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

## Wat je nog meer kunt doen

**Gevoel**

**Situatie**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Noteer welke gedachten je nog weet dat je had tijdens elk van deze situaties.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Zoek naar de absolute termen in je gedachten (de '(zou) moetens'). Noteer ze.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Kies één gedachte met een absolute term uit en herformuleer die met vriendelijker, meer vergevingsgezinde woorden.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

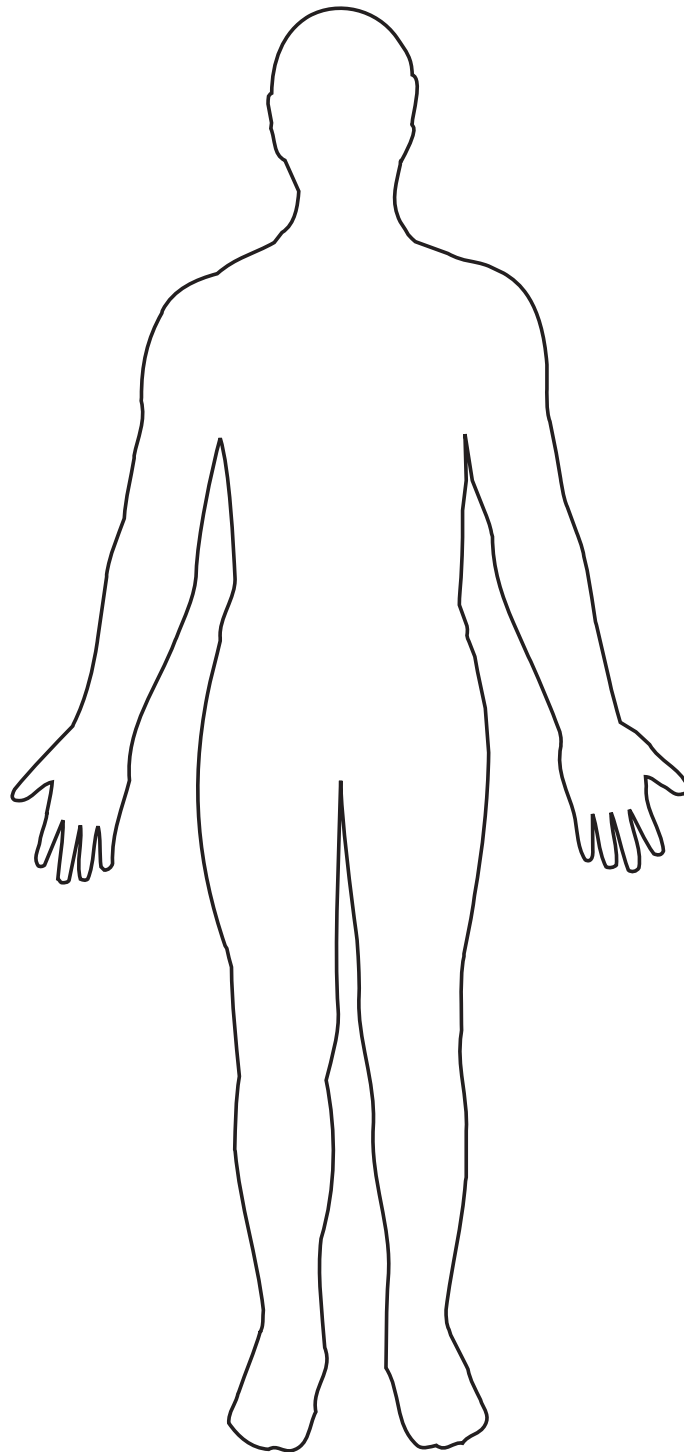
Helpt dit om je anders te voelen over de situatie? \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Oefen met het herformuleren van de andere beweringen met vriendelijker, meer vergevingsgezinde woorden en kijk hoe je gevoelens anders kunnen zijn als je deze situaties in de toekomst weer tegenkomt.

**Wat je kunt doen**

Stel je voor dat het volgende silhouet jouw lichaam weergeeft. Zet een X in de gebieden van het lichaam waar jij de drang voelt om te bewegen of iets te doen.



Schrijf op welke dingen jij impulsief doet (zonder te denken aan de gevolgen).

---

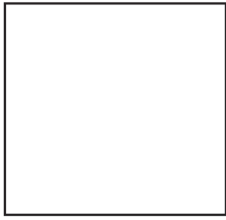
---

---

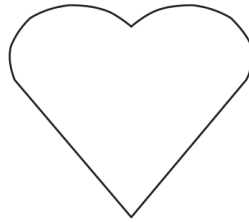
---

**Wat je kunt doen**

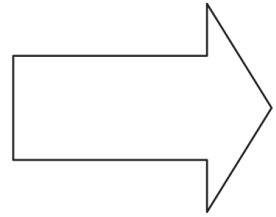
1 Kleur elke vorm in de kleur die eronder staat.



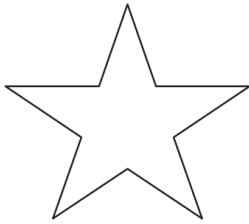
Groen



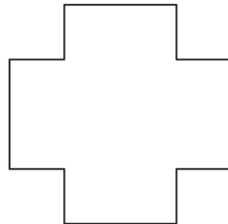
Geel



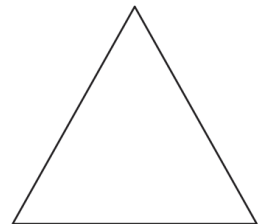
Oranje



Blauw



Rood



Paars

2 Kleur deze woorden *niet*.

Groen Geel Oranje

Blauw Rood Paars

3 Kleur elk van de volgende woorden in een *andere* kleur dan de genoemde kleur. Kleur bijvoorbeeld het woord 'Groen' in elke andere kleur, maar *niet* groen.

Groen Geel Oranje

Blauw Rood Paars



**Wat je nog meer kunt doen**

Gebruik een horloge met een secondewijzer of je telefoon en noteer hoeveel tijd het je kost om alle kleuren te noemen van de vormen in deel 1 van de vorige oefening.

\_\_\_\_\_ seconden

Noteer vervolgens hoeveel tijd het je kost om de woorden te lezen in deel 2 van de vorige oefening (die je niet ingekleurd hebt).

\_\_\_\_\_ seconden

Noteer ten slotte hoeveel tijd het je kost om een voor een alle namen op te noemen van de kleuren van de woorden (de kleuren die je gebruik hebt, niet de woorden) in deel 3 van de vorige oefening (en herhaal ze indien nodig).

\_\_\_\_\_ seconden

Oefen één minuut met het opnoemen van de namen van de kleuren in deel 3 en neem daarna weer de tijd op.

\_\_\_\_\_ seconden

Had je minder tijd nodig? (Omcirkel je antwoord.)

**Ja**   **Nee**

Waarom denk je dat dat zo is?

---

---

Wat leert deze je over je mentale flexibiliteit?

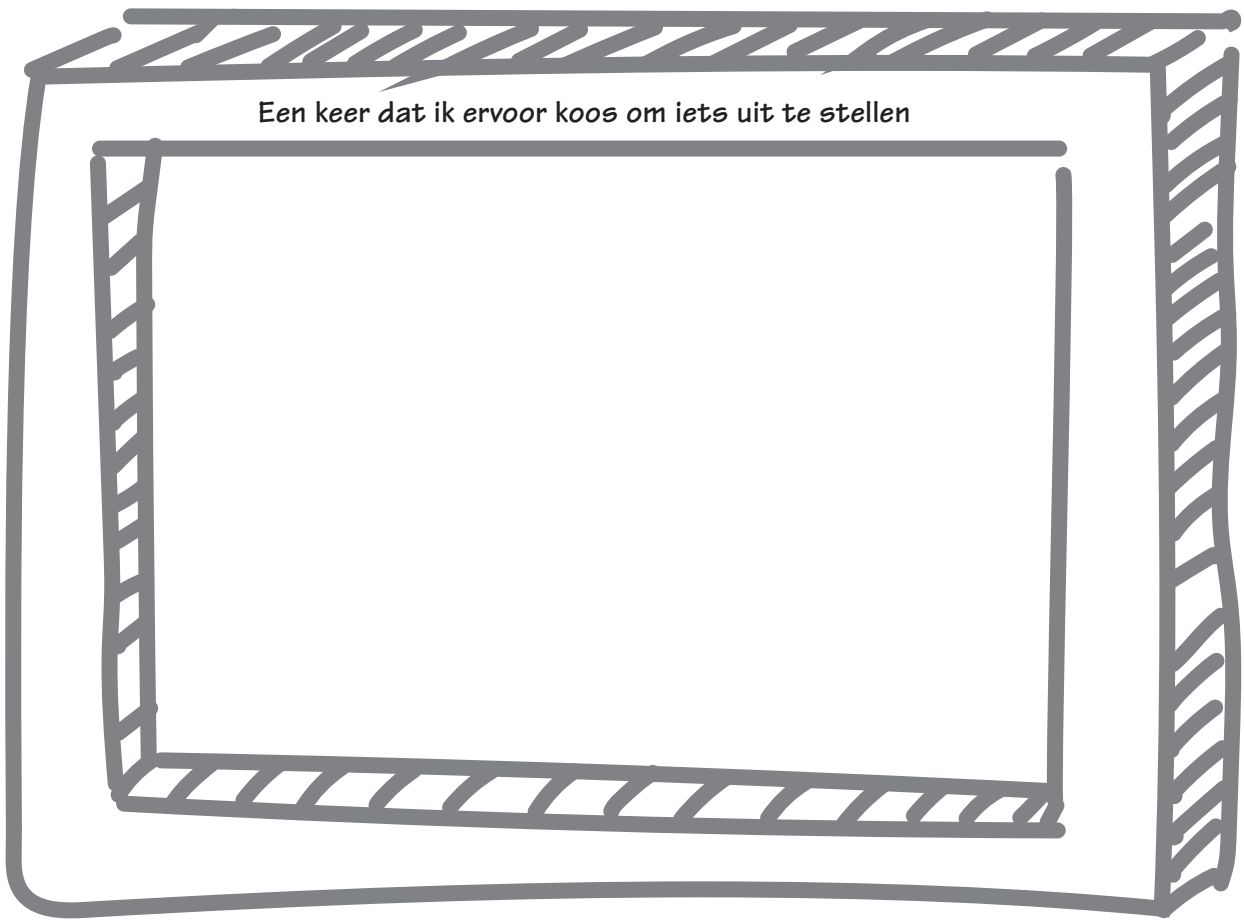
---

---

---

---

**Wat je nog meer kunt doen**



Welke situatie was dat?

---

---

---

Waarom vermeed je het om die taak te doen?

---

---

---

Welke problemen veroorzaakte dat voor jou?

---

---

---

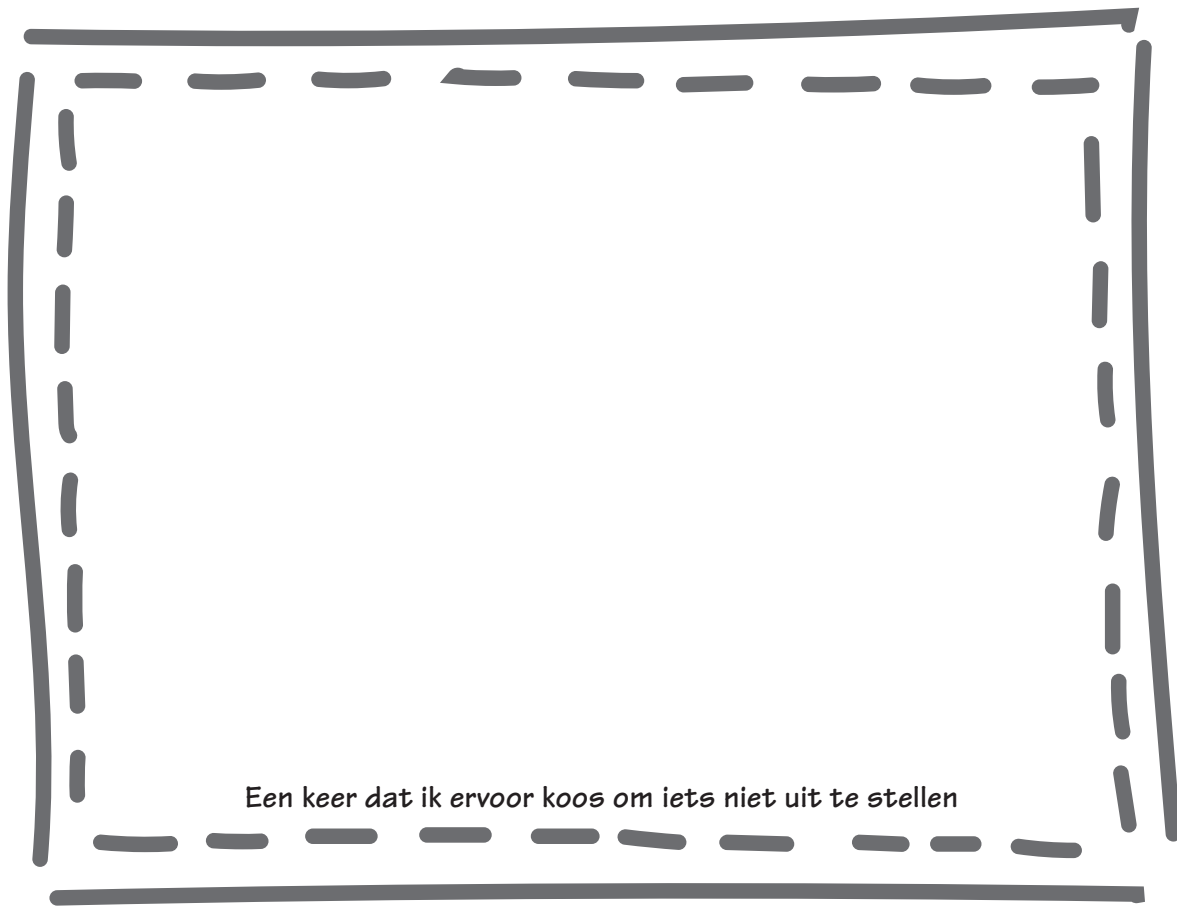
Hoe voelde je je toen?

---

---

**Wat je nog meer kunt doen**

Maak in het volgende raamwerk een tekening die laat zien hoe je een keer een taak deed zonder die uit te stellen. Beantwoord daarna de vragen daarover.



Welke situatie was dat?

---

Waarom koos je ervoor om die taak niet te vermijden?

---

Welke positieve dingen gebeurden er omdat je deze taak deed?

---

Hoe voelde je je toen?

---

Kijk naar de twee tekeningen die je hebt gemaakt. Welke geeft je een beter gevoel over jezelf? (Omcirkel je antwoord).

**De eerste**    **De tweede**

Wat kun je van de tweede situatie gebruiken om je te helpen het beter te doen in de eerste situatie?

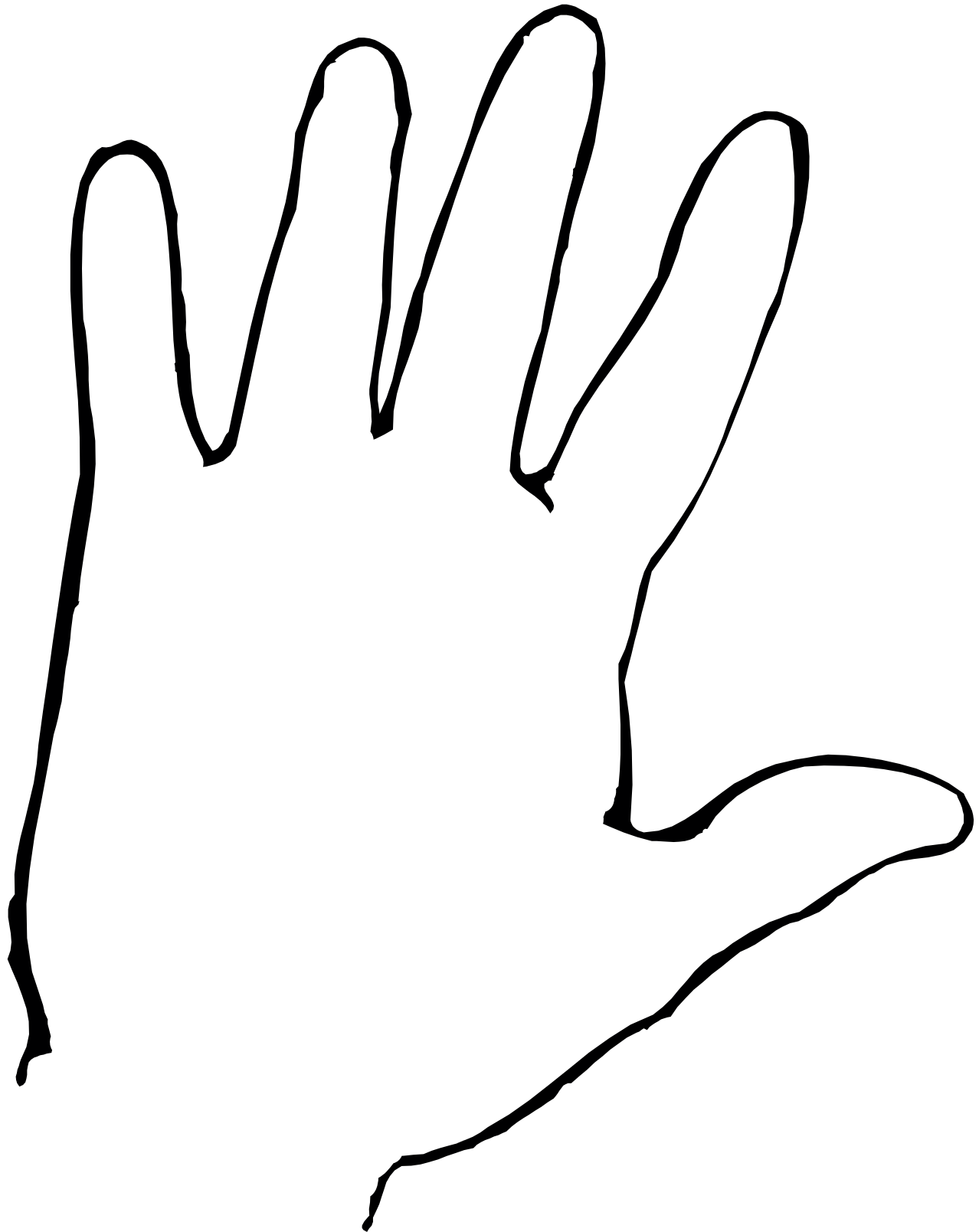
---

Hoe kun je dingen anders doen in situaties als de eerste om jezelf te helpen in de toekomst minder vaak dingen uit te stellen?

---

## Wat je kunt doen

Schrijf de naam van een vertrouwde volwassene (of leeftijdsgenoot) in elk van de vingers van de hierna afgebeelde hand.



Deze 'helpende hand' is een hulpmiddel dat je kunt gebruiken om te bepalen welke vijf mensen in staat zijn om je te helpen met taken die je moet doen. Noteer op welke gebieden deze vijf mensen je kunnen helpen. Probeer ook taken op te schrijven die je vaak uitstelt en die je hebt opgeschreven bij 20, 'Uitstelproblemen'.

## Wat je kunt doen

Beste \_\_\_\_\_,

Dit is hoe ik jouw toekomst zie:

Met vriendelijke groet,

\_\_\_\_\_

## Wat je nog meer kunt doen

Noteer de dromen waarover je in je brief hebt geschreven.

---

---

---

---

---

---

---

---

Welke stappen zou je moeten zetten om van deze dromen werkelijkheid te maken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Noem de mensen in je leven die je zouden kunnen helpen om deze stappen te zetten.

---

---

---

---

Welke andere dingen moet je hebben of waaraan moet je werken om deze stappen te zetten?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wat je kunt doen

Doe een paar minuten je ogen dicht en beeld je de toekomst in waarover je bij 29 hebt geschreven. Gebruik al je zintuigen om je voor te stellen waar je bent en wat je doet. Doe je ogen open en noteer wat je voor jezelf hebt gezien.

---



---



---

Schrijf nu met behulp van deze informatie een STICK-doel voor jezelf op. Schrijf zo veel mogelijk op over één ding dat je jezelf zag doen.

### S – Specifiek

Het helpt als je je doel begint met de woorden 'Ik ga'. Formuleer je doel in positieve termen. Vermijd negatieve woorden als 'niet'.

Ik ga \_\_\_\_\_

---

### T – Tijdgebonden

Wanneer denk je dat je dit gedaan hebt?

---

### I – Ik kan het

Is dit iets wat je echt kunt bereiken? (Omcirkel je antwoord.)

Ja   Nee   Misschien

Als je antwoord ja is, ga dan verder met de volgende stap. Als je antwoord nee is, schrijf dan op waarom je dit doel niet kunt bereiken. Wat zou je moeten veranderen aan je doel om van een nee of een misschien een ja te maken? Ga terug naar het begin en herzie wat je specifiek hebt opgeschreven of welke tijdlijn je hebt bepaald totdat je erop vertrouwt dat je dit doel wel kunt bereiken.

### C – Calculeerbaar

Hoe weet je of je het doel bereikt hebt?

---



---

### K – Ken je grenzen

Denk als Goudhaartje: niet te moeilijk, niet te makkelijk, precies goed. Vraagt dit doel een uiterste inspanning van je, maar niet te veel? (Omcirkel je antwoord.)

Ja   Nee   Misschien

Als je antwoord ja is, gefeliciteerd – je hebt een STICK-doel opgeschreven. Als je antwoord nee is, waarom niet? Wat zou je moeten veranderen aan je doel om van een nee of een misschien een ja te maken? Ga terug naar het begin en herzie wat je specifiek hebt opgeschreven of welke tijdlijn je hebt bepaald totdat dit doel een uitdaging is, maar een aanvaardbare.

## Wat je nog meer kunt doen

### Mijn kortetermijndoel

#### S – Specifiek

Wat ga je precies doen?

Ik ga \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### T – Tijdgebonden

Wanneer heb je het gedaan? (moet binnen een jaar zijn) \_\_\_\_\_

#### I – Ik kan het

Is dit een realistisch doel? (Omcirkel je antwoord.)

Ja   Nee   Misschien

Als je antwoord ja is, ga dan verder met de volgende stap. Als je antwoord nee is, waarom niet? Wat zou je moeten veranderen aan je doel om van een nee of een misschien een ja te maken? Ga terug naar het begin en herzie wat je specifiek hebt opgeschreven of welke tijdlijn je hebt bepaald totdat je erop vertrouwt dat je dit doel kunt bereiken.

#### C – Calculeerbaar

Hoe ga je bepalen wanneer je je doel bereikt hebt?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### K – Ken je grenzen

Vraagt dit doel een uiterste inspanning van je, maar niet te veel? (Omcirkel je antwoord.)

Ja   Nee   Misschien

Als je antwoord ja is, gefeliciteerd – je hebt een STICK-doel voor de korte termijn. Als je antwoord nee is, waarom niet? Wat zou je moeten veranderen aan je doel om van een nee of een misschien een ja te maken? Ga terug naar het begin en herzie wat je specifiek hebt opgeschreven of welke tijdlijn je hebt bepaald totdat dit doel een uitdaging is, maar een aanvaardbare.