

Opdracht 15 - De volgende actie

Je gaat een volgende actie lijst maken bij je nieuwe gewoonten.

A: Pakt je lijst met gewoonten er bij. 1 voor 1 houd je je nieuwe gewoonten onder de loep. Je stelt jezelf de volgende drie vragen:

1. Wat betekent deze gewoonte voor mij?
2. Wil ik dit?
3. Wat is de volgende actie om dit voor elkaar te krijgen?

B: Pak pen en papier of gebruik notities op je telefoon of gebruik een manier van noteren die je vertrouwt. Pak ook je agenda er bij.

C: Schrijf de volgende acties op. Nu heb je een lijst.

D: Kun je de volgende actie binnen 2 minuten doen? Doe dat. Wat is de volgende actie die daaruit rolt? Schrijf dit ook op de volgende actie lijst.

E: Duurt de volgende actie langer dan 2 minuten? Bepaal dan wanneer je met deze volgende actie bezig gaat en zet dit in je agenda als het om een specifieke dag of specifiek tijdstip gaat.

F: Spreek met jezelf af op welke dag en op welk tijdstip je de volgende actie lijst er bij pakt. Zo houdt je je lijst up to date. Sommige acties kun je van de lijst afhalen en je schrijft nieuwe acties er bij. Schat in dat je 30 minuten bezig bent met het up to date houden. Reserveer ook ruimte om je volgende acties uit te voeren.

G: Begin je ochtend met het kijken in je agenda. Welke volgende acties heb je te doen die dag?

Tip: Het is even uitproberen wat voor jou werkt. Een nieuwe manier vinden van actie ondernemen duurt gemiddeld 8 maanden. Dus geef jezelf de tijd.