

Opruimklus!

10 vragen voor een goede start

1. Wat ga ik precies doen?
2. Wanneer ga ik dat doen?
3. Wat wil ik bereiken en hoe belangrijk vind ik dat?
4. **Ben ik bereid om goede spullen weg te doen om ruimte te maken?**
5. Wat heb ik nodig om te kunnen beginnen en doorgaan?
6. Wat is redelijk om van mezelf te verwachten?
7. Hoe lang ga ik door?
8. **Wat zijn mijn valkuilen en hoe voorkom ik dat ik er in trap?**
9. **Heb ik hulp nodig?**
10. Heb ik vragen overgeslagen?



vijf checks

Is je plan concreet genoeg?

Is je plan overzichtelijk en op korte termijn af te ronden?

Heb je nagedacht over hoeveel tijd je nodig en beschikbaar hebt?

Wanneer ga je stoppen?

Ben je eerlijk tegen jezelf?

Kun je dit echt zelfstandig? Heb je hulp nodig om je focus te bewaren? Is het fijn als iemand de fysiek zware klussen voor je doet? Onderschat de emoties niet!

