

EIGENSCHAP 3: Belangrijke zaken eerst

Jouw antwoorden

Naam: Rui Sedney

Gemaakt op: 15/06/2025

Denk na over jouw activiteiten in Q3 (afleiding) en Q4 (verspilling).

Om welke activiteiten gaat het en hoe kun je deze elimineren?

Activiteiten:

Te lang blijven hangen in groepsapps terwijl ik eigenlijk wilde studeren.

Tijdens het leren steeds tussendoor TikTok of Instagram checken.

Tussendoor reageren op berichten of bellen met vrienden terwijl het niet dringend was.

Hoe elimineren:

Mijn telefoon op vliegtuigstand zetten tijdens het studeren.

Denk na over de rollen die jij hebt en noteer vervolgens vijf of zes belangrijke privé- en werkdoelen die je wilt bereiken.

Mijn studie halen

Ik wil mijn opleiding succesvol afronden binnen de geplande tijd en voldoende punten halen voor elk blok.

Het uiterste uit mezelf halen

Ik wil elke dag het beste uit mezelf halen, zowel op school als daarbuiten. Geen genoegen nemen met "net genoeg", maar écht mijn potentieel benutten.

Fitter worden en gezond blijven

Door regelmatig te sporten en gezonder te eten wil ik meer energie krijgen en me beter kunnen focussen.

Beter omgaan met mijn tijd en planning

Ik wil leren om mijn dagen beter in te delen, zodat ik genoeg tijd heb voor school, werk én ontspanning.

Persoonlijk groeien in communicatie en samenwerking

Ik wil mezelf verbeteren in samenwerken met anderen, beter leren luisteren en duidelijke feedback

durven geven en ontvangen.

Laat me weten als je dit verder uitgewerkt wilt hebben in een actieplan of als onderdeel van een persoonlijk ontwikkelplan!

Bepaal welke big rock uit Q2 een positieve impact kan hebben op je privé- of werklevens wanneer je deze goed uitvoert, maar die vaak naar de achtergrond wordt gedruwd of wordt onderbroken. Stel je het keuzemoment voor deze prioriteit voor.

Hoe blijf je tijdens het keuzemoment trouw aan jezelf?

Beschrijf de prioriteit en hoe jij tijdens het keuzemoment trouw aan jezelf kunt blijven.

Voorbereiden op tentamens en opdrachten ruim van tevoren.

Dit heeft een grote positieve impact op zowel mijn studie (werklevens) als mijn privéleven, omdat het stress voorkomt, mijn prestaties verbetert en zorgt voor meer rust in mijn hoofd en planning.

Waarom deze prioriteit vaak wordt onderbroken:

Deze taak wordt vaak uitgesteld door afleiding zoals sociale media, afspraken met vrienden of spontane verleidingen zoals gamen of werken. Het voelt minder urgent, tot het opeens wél dringend is.

Keuzemoment – trouw blijven aan mezelf:

Ik stel me het moment voor waarop een vriend vraagt om mee te gaan chillen terwijl ik had gepland om te leren.

Trouw blijven aan mezelf betekent op dat moment zeggen:

"Ik heb een doel voor ogen: mijn studie halen én trots zijn op mijn inzet. Ik ga nu leren zoals gepland, en daarna is er tijd om te ontspannen."

Ik herinner mezelf eraan dat ik heb gekozen om het uiterste uit mezelf te halen. Als ik nu kies voor korte afleiding, lever ik in op iets wat ik écht belangrijk vind.