

Zelfdiscipline

Zelfdiscipline betekent niet alleen je pleziertjes tijdelijk aan de kant te zetten, maar ook dat je afspraken met jezelf maakt en die nakomt. Je neemt je bijvoorbeeld voor om direct als je uit school komt je huiswerk te maken omdat je weet dat je het er anders bij laat zitten.

Vier afspraken met jezelf

Bedenk vier afspraken die te maken hebben met huiswerk maken en leren, die je voor de komende week met jezelf wilt maken. Bijvoorbeeld goede voornemens of juist wat minder in je boeken zitten en je meer ontspannen.

De datum van vandaag: _____

NIET toegeven

Mijn afspraken met mezelf:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Het voorste deel van je hersenschors dat achter je voorhoofd ligt, heeft te maken met motivatie, keuzes maken en aandacht. Maar ook met het kunnen uitstellen van iets wat je graag wilt. Dat deel van je hersenen is in de puberteit nog in ontwikkeling. Daardoor heb je het misschien soms een beetje moeilijk met zelfdiscipline.

Stel je hebt morgen een toets en moet dus leren. Maar je hebt eigenlijk geen zin en zou liever naar een leuke film kijken op t.v. Om je er toch toe te zetten om te leren, moet je het tv-kijken uitstellen tot een andere keer. Dat noemen we 'uitstel van behoeftebevrediging'. Als je dat kunt, ben je een echte doorzetter en is de kans groot dat je je doel bereikt!

Even doorzetten!!

breingeheim

Vind je iets moeilijk?

Zet even door en de volgende keer gaat het gemakkelijker.

Hoe komt dat?

Stel je het voor als een tocht door een dicht bos. Met veel inspanning lukt het je om er doorheen te komen. Je hebt een pad gemaakt.

De volgende keer als je weer door het bos moet lopen, neem je weer dat pad. Hoe vaker je over het pad loopt hoe meer het wordt aangetrapt.

Op het laatst loop je er ontspannen en met plezier overheen. Het kost je nu geen enkele moeite meer!

Hetzelfde gebeurt zo ongeveer in je hersenen.

Herhalen: " wat gebeurt er in je hersenen"

Chec **over een week** of je je aan je afspraken met jezelf hebt gehouden.

Schrijf de datum hier op: _____

Beantwoord op die datum de volgende vragen.

Ben je de afspraken met jezelf nagekomen?

Schrijf het hier op.

1. Ik ben mijn afspraken ☐ wel ☐ niet ☐ voor een deel nagekomen.

2. De afspraken die ik **wel** ben nagekomen:

3. De afspraken die ik **niet** ben nagekomen:

4. De afspraken die ik **voor een deel** ben nagekomen:

5. Welke gedachten hielpen je om je aan je afspraken te houden?

6. Welke gedachten of gebeurtenissen hielden je tegen om je afspraken na te komen?

7. Welk cijfer geef je jezelf voor zelfdiscipline? Schrijf het hier op: _____

8. Hoe ga je verder?

- ☐ Ik vind dat ik voldoende zelfdiscipline heb en niets hoeft te doen om die te verbeteren.
- ☐ Ik zou nog wel wat kunnen verbeteren aan mijn zelfdiscipline.

Hoe ik dat kan doen: _____
