

## Werkblad: toegewijde actie met 5-4-3-2-1-regel

In actie komen ondanks vermijding of uitstelgedrag

### Uitleg

Wanneer je op een keuzepunt staat — tussen iets vermijden of juist doen wat belangrijk is — grijpt je brein vaak snel in met bezwaren, angst of uitstelgedrag. Mel Robbins ontdekte dat je maar een paar seconden hebt voordat je hoofd je overneemt. Met de 5-4-3-2-1-regel leer je om snel en bewust te kiezen voor toegewijd gedrag, voordat oude patronen het overnemen.

### Situatie

Wat stel je uit, terwijl het eigenlijk belangrijk voor je is?

*Beschrijf hieronder de situatie:*

*Bijvoorbeeld: “Ik wil een lastige mail sturen, maar blijf uitstellen.”*

### Wat houdt je tegen?

Wat vertelt je hoofd? Welke gevoelens komen erbij kijken?

*Bijvoorbeeld: “Het gaat toch niet helpen” / “Ik voel spanning in mijn buik”*

### Wat is voor jou belangrijk in deze situatie?

Welke waarde of richting past hierbij?

*Bijvoorbeeld: eerlijkheid, verantwoordelijkheid, zorg voor mezelf*

### De 5-secondenregel toepassen

Zeg in jezelf of hardop: “5... 4... 3... 2... 1... Actie!” En doe vervolgens één kleine stap in de richting van je waarde.

### Wat is die eerste stap?

*Schrijf hem hier op en voer hem vandaag nog uit:*

**Reflectie**

Wat gebeurde er toen je in actie kwam?

Wat wil je meenemen voor een volgende keer?