

PRET regels



Pauzeren / Plannen

Op tijd inzien wanneer je moet stoppen.

Je grenzen leren kennen. Spanning en ontspanning in balans brengen.

Rustige omgeving

In verband met snelle afleidbaarheid doe je de radio/tv uit tijdens het lezen of een gesprek voeren. Zorg ook voor een rustige inrichting in de kamer.

Eén ding tegelijk

Sta stil bij dingen die je doet. Zet bewust koffie en voer niet ondertussen een gesprek.

Tempo aanpassen

Men wil het oude tempo weer bereiken, maar dat gaat niet. Dat werkt juist averechts.

Moet Ik Dit Nu Doen?

Nog zo'n ezelsbruggetje waarbij elk woord in deze zin je laat nadenken:

Moet: **moet** het?

Ik: moet **ik** het doen of kan iemand anders het doen?

Dit: moet **dit**, is dit nu belangrijk?

Nu: **nu** of kan het later?

Doen: **doen** of moet ik er eerst nog eens over nadenken?