

Focus

Focus is essentieel als je bezig bent met het schrijven van je scriptie. Een goede focus zorgt er bijvoorbeeld voor dat je [effectief kunt werken](#). Maar hoe kun je er nu voor zorgen je (meer) gefocust bent?

[W. Timothy Gallwey](#) komt hiervoor met het volgende model:

Prestatie = vaardigheid – afleiding

Focus is een balans tussen bewustzijn, keuze en vertrouwen -in het Engels: Awareness, Choice & Trust, ofwel 'ACT'. Focus zorgt ervoor dat je dingen doet. *Flow* is vooral een 'doen'-ding, waarbij een plan wel als voorwaarde geldt. Afleiding zorgt daarentegen dat je niks uit handen krijgt. Koppel je dit aan het schrijven van de scriptie, dan wordt het model als volgt:

Scriptie = schrijven – afleiding

Wat leidt jou af van het schrijfproces? Breng dat in kaart en laat het je niet meer afleiden, want dan kom je namelijk in de *flow* terecht die je nodig hebt om jouw scriptie tot een goed eind te brengen.

W. Timothy Gallwey [Het innerlijk spel door tennis -de balans van lichaam en geest in sport, werk en leven.](#)