

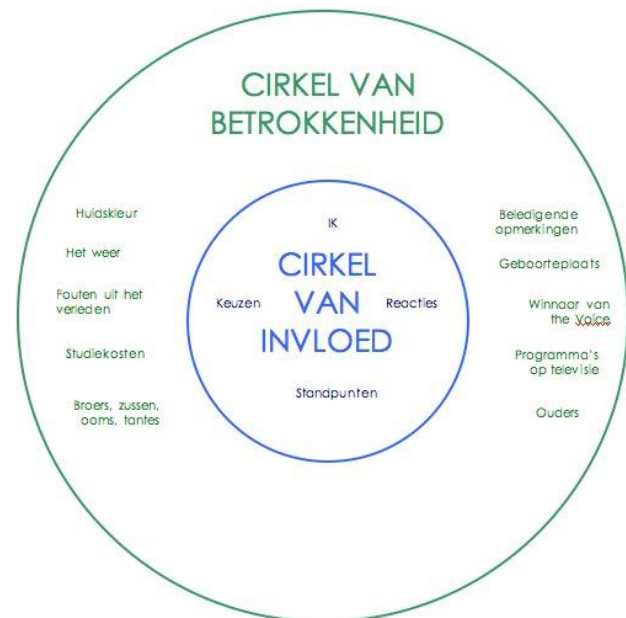
Ebt je motivatie weg? Reageer proactief!

Er zijn van die momenten tijdens het scriptieproces waarin het voelt alsof jij de enige bent die een scriptie aan het schrijven is... Iedereen is college aan het volgen, het is vakantie, het is mooi weer en iedereen zit buiten op het terras... Probeer dan nog maar eens gemotiveerd te blijven!

En soms zit je, net als iedereen weleens overkomt, gewoon even vast. Genoeg mogelijkheden om er doorheen te komen, maar je hebt motivatie nodig om dat te kunnen zien en er actie op te kunnen nemen.

Voorkom dan dat je motivatie wegeeft door proactief te reageren op de situatie. Reageer je namelijk reactief (bijvoorbeeld: als de zon schijnt wordt je blij en als het regent ben je verdrietig) op de situatie, dan laat je vooral het negatieve op de voorgrond treden: 'zie je wel, mijn begeleider vindt het toch niet goed/ ik snap het niet dus ik kan het niet/ iedereen heeft het leuk behalve ik, etc.'.

Reageer daarom proactief op de situatie en neem je **verantwoordelijkheid**. Ofwel, geef *antwoord* op de situatie door eerst goed te kijken waar je staat en vanuit daar te kijken naar wat je nodig hebt om te komen waar je wilt zijn. Kortom, ga midden in jouw cirkel van invloed staan en ga na waar jij wel invloed op uit kunt oefenen.



Vergeet daarbij vooral ook niet om je te realiseren wat je tot nu allemaal al wel gedaan hebt! En als je eenmaal weer goed gemotiveerd bent, dan ontstaat er vanzelf ook weer ruimte voor iets meer ontspanning -ook belangrijk 😊