

mr. dr. Karin Ammerlaan

GRIP OP JE SCRIPTIEDIP

Een Scriptie Master Mindset
in 7 stappen

VOORWOORD



"Ik weet dat ik gas op die scriptie moet geven; niet fluimen maar puin ruimen. Maar HOE kom ik uit mijn scriptiedip? HELP!"

TOMORROW, TOMORROW

Als je vastzit met je scriptie, dan is er maar één ding erger dan aan je scriptie denken: weten dat je weer moet beginnen. En dat doe je dus niet. Weer een dag uitstellen en schuldgevoel.

WHEN LIFE GIVES YOU SCRIPTIEDIP LEMONS:

Dan kun je twee dingen doen. In een dip blijven zitten óf er daadwerkelijk wat aan gaan doen. En dat betekent die grote zure citroen in partjes gaan opdelen zodat je gaat zien dat die best te 'behapstukken' is. Gewoon even doorbijten. En dat doen we samen. Want ik ga het leuker en makkelijker voor je maken. We gaan ervoor!

GRIP OP JE DIP

Let's do this together. Ik neem je mee, stap voor stap. In 7 stappen of dagen. Vanaf stap één krijg je iedere dag tips, advies en hands-on opdrachten/challenges. Dit doen we in een tempo dat je zult volhouden en waarbij je niet meer afglijdt. We gaan eerst aan de slag met het allerbelangrijkste dat je bezit: jezelf en je mindset; ofwel jouw motor. Daarna kijken we zonder oordeel naar je uitstelgedrag. In microstappen krijg jij weer vat op jezelf en je scriptie.

Karin

0 EHBO

VOOR JE SCRIPTIEDIP

WHEN OBSTACLES ARISE, YOU CHANGE YOUR DIRECTION TO REACH YOUR GOAL; YOU DO NOT CHANGE YOUR DECISION TO GET THERE - Zig Ziglar

Stap 1: step back en blijf ademen

Step back... Mindful afstand nemen van je dip is stap zero. Want dat is eigenlijk de kern van in een dip zitten: jouw (tijdelijke) onvermogen om helder te denken. En wat heb je nodig om weer helder te denken? Juist. Ruimte. In je hoofd. Ademruimte. Dus gaan we daar NU voor zorgen.

.

.