

Activiteit	Beoordeling	Vorm van motivatie	Kans om stap te zetten	Actie / experiment
Opdrachten maken	3	Interne druk, externe druk, nut	Ja, richting waarde	Makkelijkere en lastigere opdrachten afwisselen. Timer zetten van een half uur voor focus. Daarna 2/3 minuten wat anders voor de volgende 30 minuten begint.
Verhuisdozen uitpakken	3	Interne druk, externe druk, waarde	Geen idee, verhuizen blijft stom. Maar waarschijnlijk autonomie	Maximaal 2/3 dozen per keer uitpakken. Op de achtergrond een podcast aan om het wat leuker te maken.
Kasten in elkaar zetten	2	Interne druk, externe druk, waarde	Ja, richting competentie	Wanneer we allebei tijd hebben de makkelijkste kast in elkaar zetten
Lezen voor het slapen	4	Plezier	Al autonoom	Een boek kiezen uit een categorie die ik niet (vaak) lees voor de verandering