

IK GA GITAAR SPELEN

ORGANISATIE: DE SNAREN ZIJN GESTEMD, MIJN BLAADJ STAAT KLAAR

PLANNING PRIORITERING: IK ZIT/STA OP EEN GOEDE PLEK

TIJDMANAGEMENT: IK HEB 10 MINUTEN OM DIT STUK TE OEFENEN

WERKGEHEUGEN: DE EERSTE KEER ZAL IK HET NOG NIET KENNEN, WEL NA 10 KEER OEFENEN

TAAKINITIATIE: IK HEB MIJN GITAAR OP DE GOEDE MANIER VAST EN WEET WAT IK MOET DOEN

METACOGNITIE: PITSTOP: WAT KEN IK AL, WAT MOET IK NOG DOEN. IK WEET DAT ER EEN LEERKUIL IS

COGNITIEVE FLEXIBILITEIT: IK WEET DAT ALS IK WAT LANGZAMER SPEEL HET WEL BETER GAAT

INHIBITIE: IK SPEEL BEHEERST OP MIJN INSTRUMENT

EMOTIEREGULATIE: SOMS IS HET FRUSTREREND ALS HET NIET METEEN LUKT. DAN HAAL IK EVEN ADEM.

VOLGEHOUDEN AANDACHT: DOOR 10 MINUTEN ELKE DAG TE OEFENEN, MET CONCENTRATIE LUKT HET WEL

DOELGERICHT DOORZETTINGSVERMOGEN: IK HEB NIET OPGEGEVEN EN BEN BLIJVEN OEFENEN.

