

<b>Afleiding</b>	<b>Strategie om afleiding te verminderen</b>
Telefoon	<ul style="list-style-type: none"><li>- Internet uitzetten (dan kan ik nog wel gebeld worden voor dringende dingen).</li><li>- Buiten mijn bereik leggen.</li><li>- Bedenken wanneer ik ga kijken.</li></ul>
	-
	-
	-