

# 4

# Vragen over The Lab of Life

Heb jij ook áltijd te weinig tijd? Weet je soms even niet meer hoe je schoolwerk kunt combineren met je sociale leven en wil je lekkerder in je vel zitten?

The Lab of Life belooft je om in vijf sessies van twee uur te leren hoe je minder gaat stressen en meer energie krijgt. Leerlingen uit de vierde en vijfde klas konden zich er voor opgeven. Carmen (5e klas) en deed mee. Hoe ervaarde zij de Energy training van Lab of Life?

## 1 Hoe moeten we ons zo'n sessie van de Energy training voorstellen?

'Je leert hoe je je mentale en je lichamelijk energie moet balanceren, hoe je om moet gaan met stress, en hoe je stress moet voorkomen door bijvoorbeeld het maken van een planning. Tijdens een sessie stel je doelen voor jezelf en wordt je geholpen deze te halen. Die doelen hoeven niet per se met school te maken te hebben, maar kunnen ook gaan over sport, muziek of andere hobby's. Er waren ook mensen die eerder wilden gaan slapen of

wilden leren sparen. Het streven is om uiteindelijk een goede verdeling tussen school en vrije tijd te creëren.'

## 2 Waar heb jij aan gewerkt?

'Mijn doelen waren om een goede planning te maken en me daar aan te houden, mijn telefoongebruik matigen, me minder snel laten afleiden en meer tijd overhouden voor leuke dingen. Je kreeg van de mensen van The Lab of Life een werkboek waar je je doelen in op schreef, die je aan het einde van elke les evalueerde. Het was fijn dat er zo'n persoonlijke aanpak was; ieder had zijn eigen werkpunten en de oplossingen moest vanuit jezelf komen.'

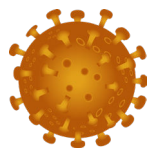
## 3 Klinkt nuttig! Was het voor jou effectief?

'Ja! Ik heb 's avonds meer tijd over en ik zit niet meer

in de stress omdat ik alles op het laatste moment nog moet doen. Verder zit ik minder op mijn telefoon en ik ben over het algemeen productiever bezig met mijn huiswerk en leren. Ik raak veel minder snel afgeleid.'

## 4 Waar heb je het meest aan gehad?

'De tip waar ik het meeste aan had, was dat je iets beter zo snel mogelijk kan doen in plaats van het uit te stellen, omdat het anders alleen maar moeilijker wordt om je ertoe te zetten. Als ik nu thuiskom, probeer ik zo snel mogelijk aan mijn huiswerk te gaan en niet meteen mijn telefoon te pakken. Mijn uitstelgedrag is zeker minder geworden.'



### TIPS VAN CARMEN

Kleine veranderingen kunnen al een groot positief effect hebben

Door met elkaar te praten kom je op ideeën waar je zelf nooit aan gedacht had

Je leert bij The Lab of Life hoe je doelen ook echt kan bereiken in plaats van alleen te willen

Je kan iets beter zo snel mogelijk doen in plaats van het uit te stellen, omdat het anders alleen maar moeilijker wordt om je ertoe te zetten.