

Uitkomst: bezorgde uitsteller

Do's:

- Blijf positief over jezelf.
- Zoek steun bij mensen die je complimenteren.
- Accepteer positieve feedback, schrijf het op en lees het regelmatig terug.
- Vergelijk je werk met dat van medestudenten.

Don'ts

- Wees niet te streng voor jezelf.
- Bagatelliseer positieve opmerkingen niet maar incasseer complimenten.
- Vraag geen hulp aan personen die streng zijn of je intimideren om je aan het werk te krijgen.

Bierviltje

Boven in de studeerkamer aan het werk. Telefoon beneden laten. Timer zetten op een uur en dan even 5/10 minuten pauze houden. Als ik iets heb afgerond 1 snoepje pakken.