**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.