

Navn
Name

UNNGÅ PANIKK DON'T PANIC



Når du våkner
kl 04.00 om natten,
si til deg selv:
– Ja, ja, det er ULVE-
TIMEN. Sov!

*Når alt kollapse,
gjør som Robinson
Crusoe, finn et
MEN: – Ja, dette var
ille, men det som er
bra, er...*

Når panikken tar
deg, krisemaksimer
for å sette prob-
lemet i perspektiv.
– Nå kommer verden
til å gå under, og
følgende vil skje:

Når du føler du
ukompetent: Finn
tre kvaliteter ved
prosjektet:
1.
2.
3.

Når du jobber for
mye og legger deg
for sent: Kjør film
på repeat i hodet
av dagens tre beste
hendelser:
1.
2.
3.

Når du mister
tråden, finn prosjek-
tets minste del, lag
et klart mål, sett av
tid og jobb konsen-
trert med dette.
Del:
Mål:
Tid: