

# 3 TRIN DER FÅR DIG GENNEM KRISEN

DEN KREATIVE FORRETNING VED SIGNE SYLVESTER  
EPISODE 60

## 1. ANERKEND KRISEN

Lige gyldigt for uoverskuelig en krise kan virke, så vid, at du nok skal komme gennem den. Anerkend, at lige nu er alt anderledes. Tal med dine kollegaer, dine venner og skriv eventuelt dagbog for at få styr på dine tanker.

### HVORDAN HAR DU DET I DAG?

## 2.VURDÉR EFFEKTEN

Før du kan gå i løsningsmode, skal du vurdere, hvilke konsekvenser, krisen har. Herefter skal du fokusere på, hvordan du kan mindske effekten og hvilke nye muligheder, situationen giver dig.

	UDFORDRING	EFFEKT	MULIGHED
ARBEJDE			
ØKONOMI			
MENTALT			
FYSISK			
RELATIONER			

### 3. JUSTÉR DIN PLAN

Forhåbentlig har du fået et bedre overblik over din situation. Nu skal dine tanker konkretiseres.

Tag udgangspunkt i din oprindelig plan og sæt nye mål på baggrund af skemaet fra før.

START MED AT FINDE DIT FOKUS FOR DE NÆSTE MÅNEDER

	APRIL	MAJ	JUNI
FOKUS			

LAD OS STARTE MED DET SAMME!  
HVAD SKAL DU NÅ I APRIL?

**APRIL TO DO**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# HVORDAN SKAL DIN SIMPLE UGE SE UD, HVIS DU SKAL OPNÅ DINE NYE MÅL?

Hvad er dit morgenritual? Hvad er din ene opgave?  
Hvordan slutter din arbejdsdag?

	M	T	O	T	F	L	S
08:00							
11:00							
14:00							
17:00							