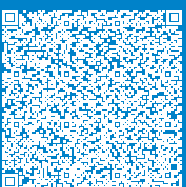


Stresul testelor

cu Sara și Manu



twinkl

Și eu obișnuiam să am emoții până când am citit despre cum poți să-ți liniștești mintea.

Hei, Manu! De când ne-a spus doamna învățătoare că urmează să avem un test, e ca și cum am un ghem de emoții în stomac.

Hei, Sara! Cum a fost ziua ta?

Și eu obișnuiam să am emoții până când am citit despre cum poți să-ți liniștești mintea.

Acum știi cum să tai tensiunea ca pe o pâine?

Ha ha ha, nu, nu trebuie tăiată, doar redusă. Spre exemplu, gândește-te de ce este nevoie de teste?



twinkl

vizitează twinkl.ro











Știi cum să te pregătești pentru test?

Tensiunea s-a micșorat. Cred că simt... Cum să îi zic?

Da, sigur că știu! Și dacă am îndoieli știu că pot apela oricând la doamna învățătoare, la mama sau la tine. Bine! Am înțeles că acum este important să învățăm consecvent și să nu ne facem griji pentru rezultat.

Exact! Asta înseamnă să fii consecvent în loc să te gândești numai la rezultat. Acum, ce simți în stomac, Sara?



Oh, simți și tu un ghem în stomac?

Da, cred că liniște este ceea ce simt. Am încredere în mine că voi reuși.

Crezi că ce simți este liniște și pace, Sara?



Mie au început să-mi chiorăie mâțele.



twinkl

vizitează twinkl.ro



