

RADZENIE SOBIE

Kamil długo przygotowywał się do sprawdzianu

On myśli..

Jestem do
niczego, nic nie
umiem

On czuje..
Stres



**On zachowuje
się**

Nic nie piszę na
sprawdzianie i
robię wiele
błędów

**Wynik
sprawdzianu**



**Zmiana myślenia to pierwszy
krok do sukcesu! Nie zadręczaj
się. Myśl pozytywnie**

**Ta sama wiedza, dwie
różne myśli.
Dwa różne efekty**

On myśli..

Dam sobie
radę, wiem, że
potrafię to
zrobić

On czuje..
Spokój



**On zachowuje
się**

Utrzymuję
skupienie i
piszę
odpowiedzi

**Wynik
sprawdzianu**

