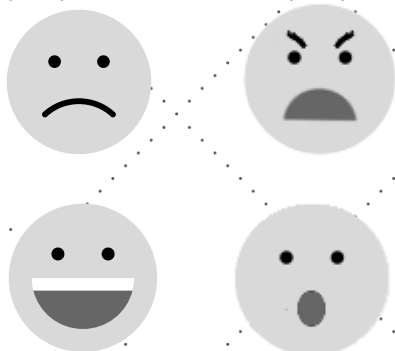


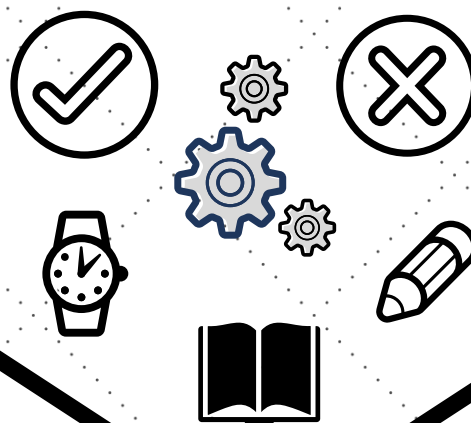
Jak poradzić sobie z trudnym zadaniem?



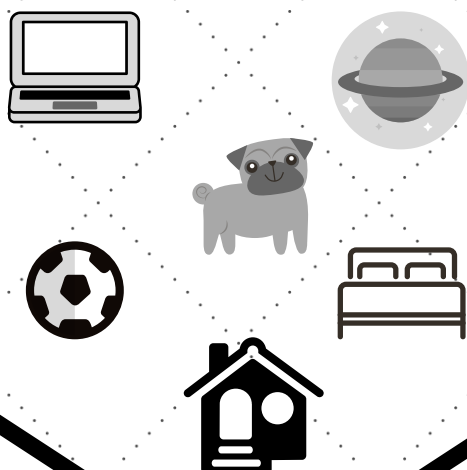
Co czuję?



Jak sobie wyobrażam zadanie?



O czym myślę?



Co mi pomaga?



Za każdym razem, kiedy czeka Cię trudne zadanie, ta krótka instrukcja może Ci pomóc: zatrzymaj się, skoncentruj uwagę na swoich uczuciach, myślach i wyobrażeniach. Czy wierzysz, że poradzisz sobie z trudnym zadaniem? Tak? A więc do dzieła!