

Kako "preživjeti" dan u školi?

1. Započni dan disanjem koje je izvrsno za smanjivanje stresa i anksioznosti koju možeš osjećati.
2. Doručkuj zdravo i pravilno kako bi imao dovoljno energije tijekom dana.
3. Organiziraj se, možeš i večer ranije. Spremi svoje stvari i budi siguran da imaš sve što ti je potrebno.
4. Potroši nekoliko trenutaka na razmišljanje o ciljevima koje taj dan želiš ostvariti.
5. Podsjeti se na svoje prednosti i razmisli o tome kako ih tijekom dana možeš iskoristiti.
6. Razmisli o ljudima koje trebaš vidjeti tijekom dana (prijatelji, nastavnici i sl.).
7. Zapiši svoje brige i razmisli o njima nekoliko trenutaka.
8. Pogledaj raspored kako bi bio spreman za sve aktivnosti tijekom dana.
9. Pronađi jutarnji ritual koji ti pomaže "preživjeti" dan.
10. Usmjeri se na sadašnji trenutak.

you
can
do it

