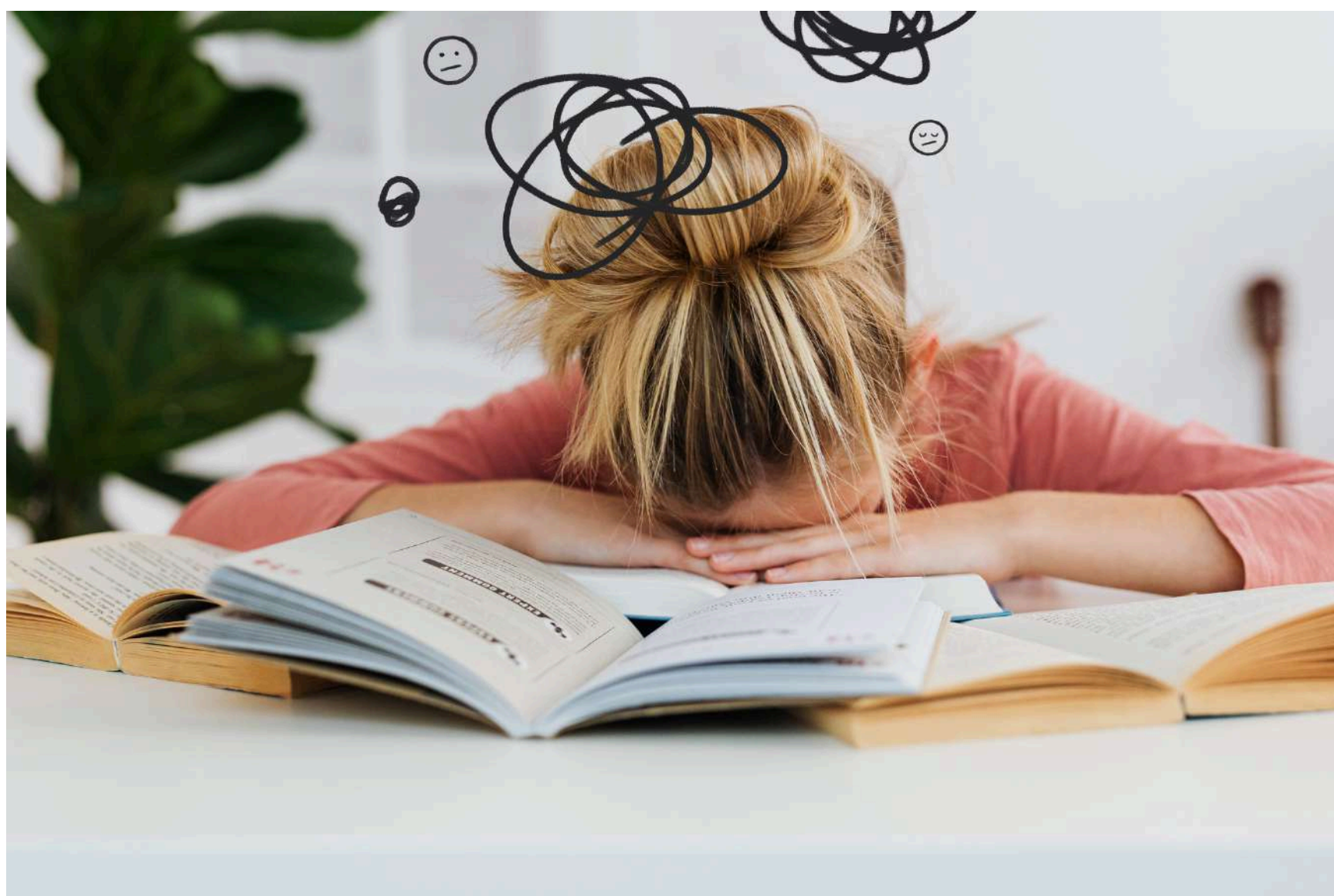




SOS ESAME!

BREVI CONSIGLI
PER SUPERARE I
MOMENTI DI PANICO



PROVACI DAVVERO

I CONSIGLI QUI ESPRESSI
SONO PICCOLISSIMI E SEMPLICI INPUT
MA DI COMPROVATA EFFICACIA
SE SEI IN BURNOUT DA STUDIO
PROVA A METTERLI IN PRATICA DAVVERO
E FACCI SAPERE SE HANNO AIUTATO ANCHE TE

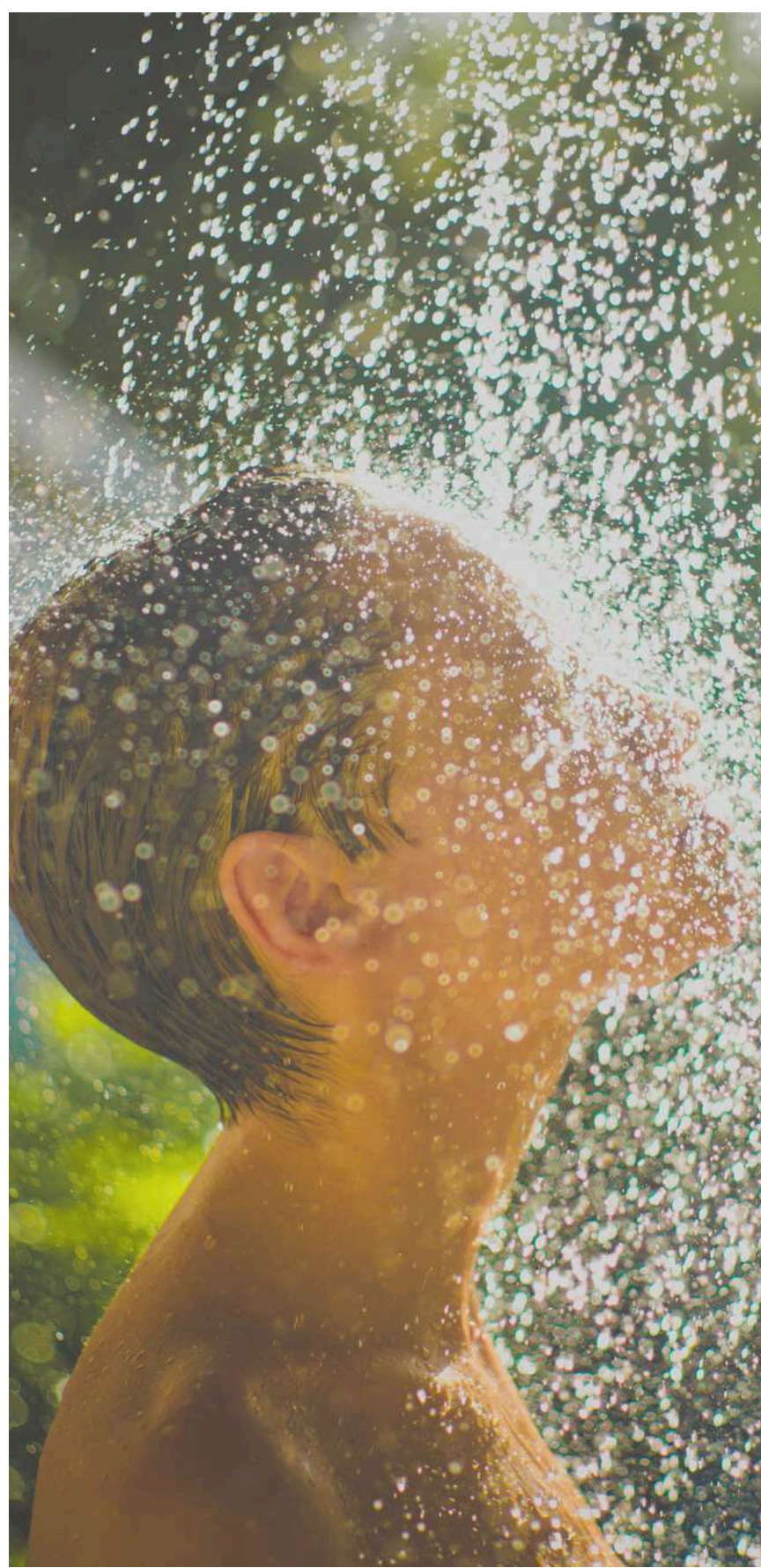


CHE CONFUSIONE!

Stai facendo troppo o
tutto insieme
o senza un metodo.

PAROLE D'ORDINE: FAI PULIZIA

- **fai ordine** sulla **scrivania** (fallo davvero!)
- studia **un solo argomento alla volta**
- prova ad impostare un metodo o un **programma** definito





**CHE
SPOSSATEZZA!**

**continui sbadigli,
poca lucidità, zero
concentrazione ...**

**evita eccesso di
zuccheri raffinati**

**non esagerare
col caffè**

**spuntini piccoli e
frequenti**

**cammina o
fai almeno 10 minuti
di stretching
al giorno**



**Nutri la tua energia
fisica e mentale**

**Se non lo fai
perdi tempo e
non vedi risultati**

**COCCOLATI E
COLTIVA
ENERGIA!**

**... e per il panico:
Rescue Remedy!!**





IL TUO MANTRA!

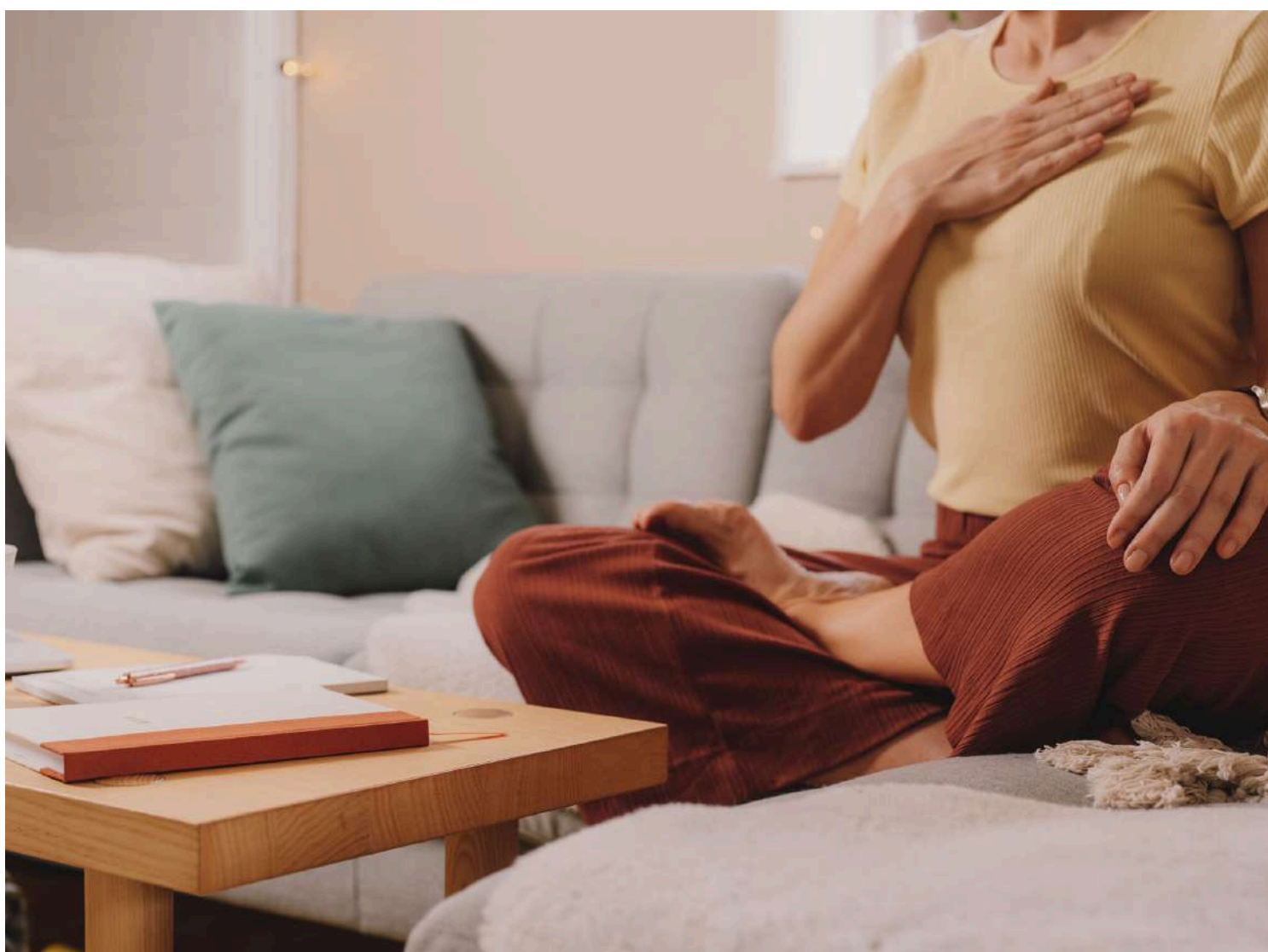
STAMPA, RITAGLIA, DISEGNA, SCRIVI, REALIZZA
LA TUA FRASE MOTIVAZIONALE PREFERITA E
METTILA IN BELLA VISTA o
ANCHE SUL TUO DESKTOP

NON SOTTOVALUTARE IL POTERE DELLA MENTE!



NON MOLLARE TUTTO... MA

QUANDO LA STANCHEZZA INCOMBE
E TI SEMBRA TI NON RICORDARE NULLA
NON INNERVOSIRTI, MA FAI UNA LUNGA PAUSA,
UN BEL RESPIRO E ...



RICOMINCIA !

RIPARTI CON CALMA
RIVEDI UNO SCHEMA SEMPLICE
O LEGGI AD ALTA VOCE UN PEZZO DI LIBRO
OPPURE
SCRIVI UN ELENCO DI COSE DA RICORDARE,
REGISTRALO E RIASCOLTATI MENTRE CAMMINI
MA NON MOLLARE!





**Scegli qualcosa che
AUMENTI LA TUA
AUTOSTIMA:**

Ripassa bene una
cosa **che NON sai**

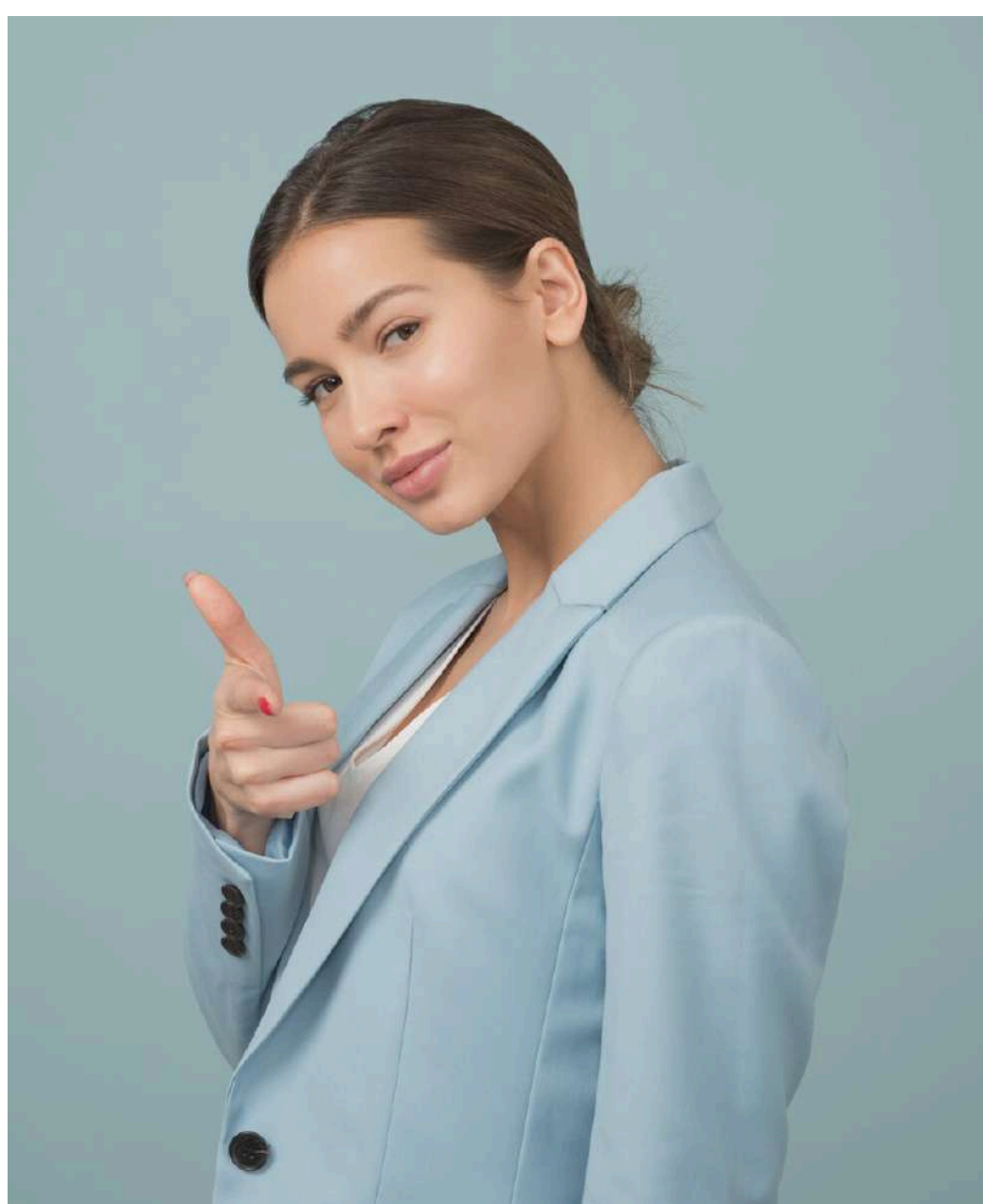
Solo una!

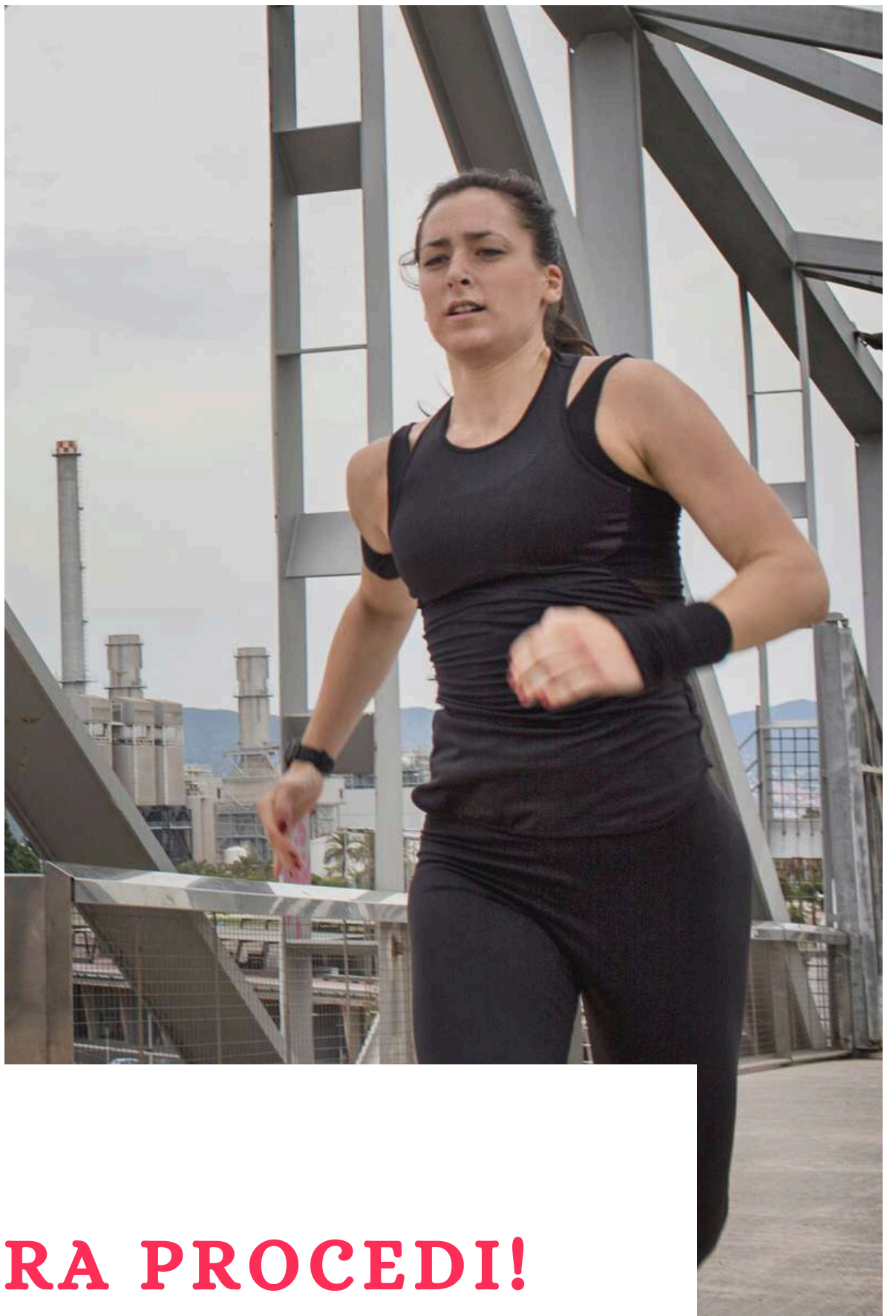
Ma alla fine di
questa faticosa
impresa ti sentirai
invincibile e tutto ti
sembrerà fattibile!

oppure...

ripeti una cosa **che
SAI** già ben per
sentirti più
confidente e
recuperare subito
concentrazione

e ricordati che se
sei riuscita/o una
volta, puoi riuscirci
ancora!





E ORA PROCEDI!
CON DETERMINAZIONE E
CONCENTRAZIONE
INCONTRO ALLA META!

