



***MOTIVEU-VOS.
VIGILEU ELS PENSAMENTS.***

***RELAXEU-VOS.
RESPECTEU ELS VOSTRES TEMPS.***

***MILLOREU LA PREPARACIÓ.
FEU ESQUEMES O RESUMS.***

***PRACTIQUEU RESOLENT EXERCICIS
SEMBLANTS ALS EXÀMENS.***

***FEU ESPORT. CUIDEU L'ALIMENTACIÓ.
INTENTEU DORMIR O DESCANSAR 8H.***

PRIORITZEU. ANEU PAS A PAS.

COM PODEU REDUIR L'ANSIETAT DAVANT DELS EXÀMENS?