



Rada 1.

Pozwól sobie odczuwać **trudne emocje**.
Zaakceptuj je. To pozwoli Ci działać dalej.



Rada 2.

Otoczaj się **bliskimi osobami**,
które będą Cię wspierać
w trudnych sytuacjach.



Rada 3.

Zadaj sobie pytanie:
dlaczego chcę się uczyć?
To pierwszy krok do
wzbudzenia w sobie **motywacji**.



Rada 4.

Jeśli brakuje Ci sił, odczuwasz niepokój i lęk,
masz problemy z koncentracją,
jak najszybciej poszukaj
pomocy u specjalisty.