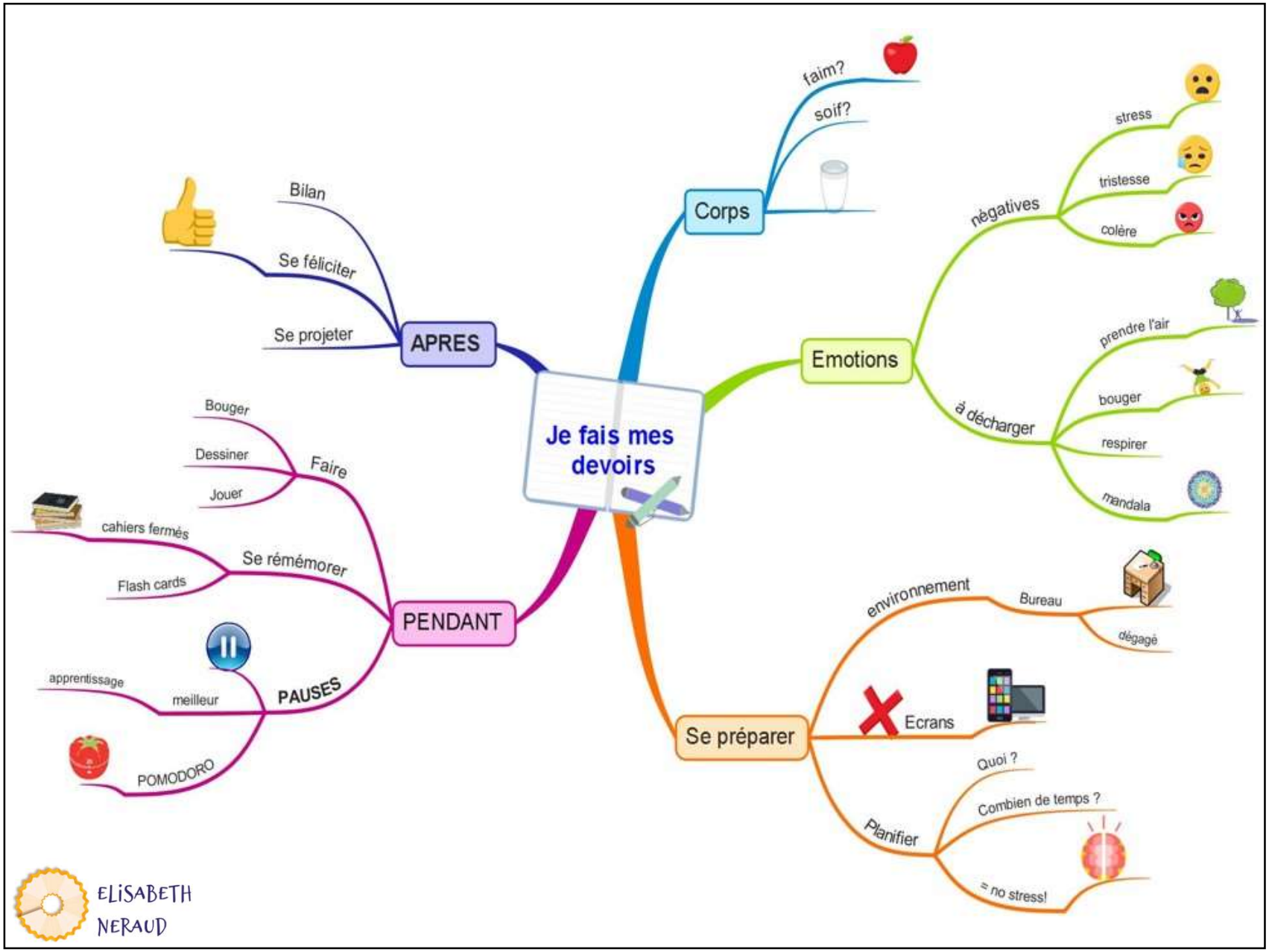
Je fais mes devoirs
APRES
Bilan
Se féliciter
Se projeter
PENDANT
Faire
Bouger
Dessiner
Jouer
Se remémorer
cahiers fermés
Flash cards
PAUSES
apprentissage
meilleur
POMODORO
Corps
faim?
soif?
Emotions
négatives
stress
tristesse
colère
à décharger
prendre l'air
bouger
respirer
mandala
Se préparer
environnement
Bureau
dégagé
Ecrans
Planifier
Quoi ?
Combien de temps ?
= no stress!
ELISABETH
NERAUD