



4 CONSEILS POUR DÉPASSER LA FRUSTRATION DUE À L'ÉCHEC



SE CONCENTRER SUR L'APPRENTISSAGE

Le premier objectif doit être l'apprentissage plutôt que le succès

EVITER LA SPIRALE NÉGATIVE

Reconnaître le plus vite possible les pensées négatives pour revenir sur des éléments pertinents

SAVOIR FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE VOTRE EGO ET VOUS

Les pensées négatives ne vous représentent pas

ÊTRE ATTENTIF À LA TÂCHE

Oublier les peurs et l'anxiété en se focalisant sur la tâche pour éviter d'être distrait



D'après les travaux de Johanna Flashman

