

Mes inconforts reliés aux études

Remémorez-vous une situation dans laquelle vous étiez sur le point d'entamer un travail long ou étudier pour un examen. Que se passe-t-il dans votre corps et dans votre tête, juste avant de débiter la tâche, ou pendant la tâche ?

Pensées	Émotions

Notes, observations :
