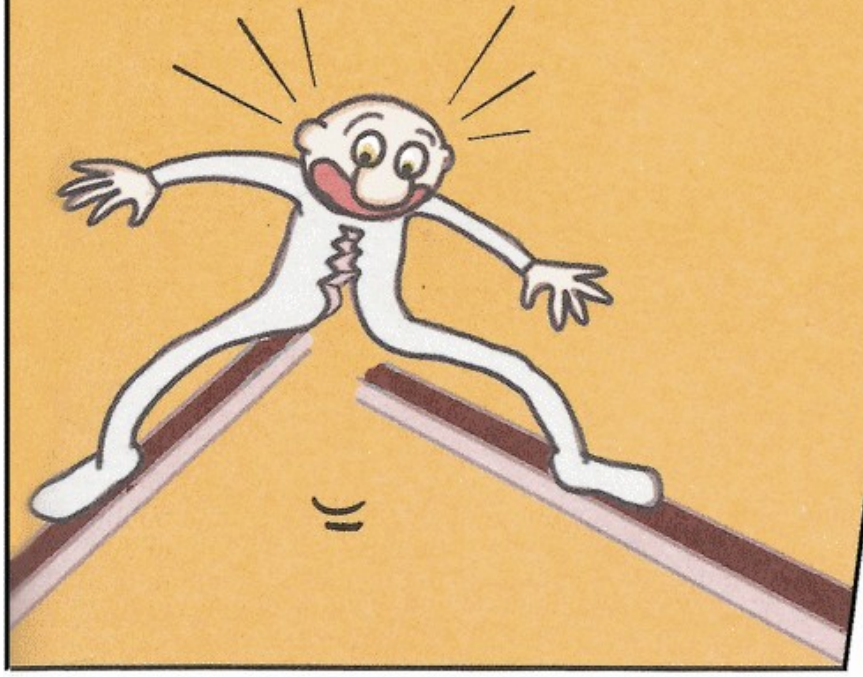
Tu essaies de marcher sur deux poutres en même temps !



Tu commences à stresser parce que ton cerveau ne voit plus comment faire.

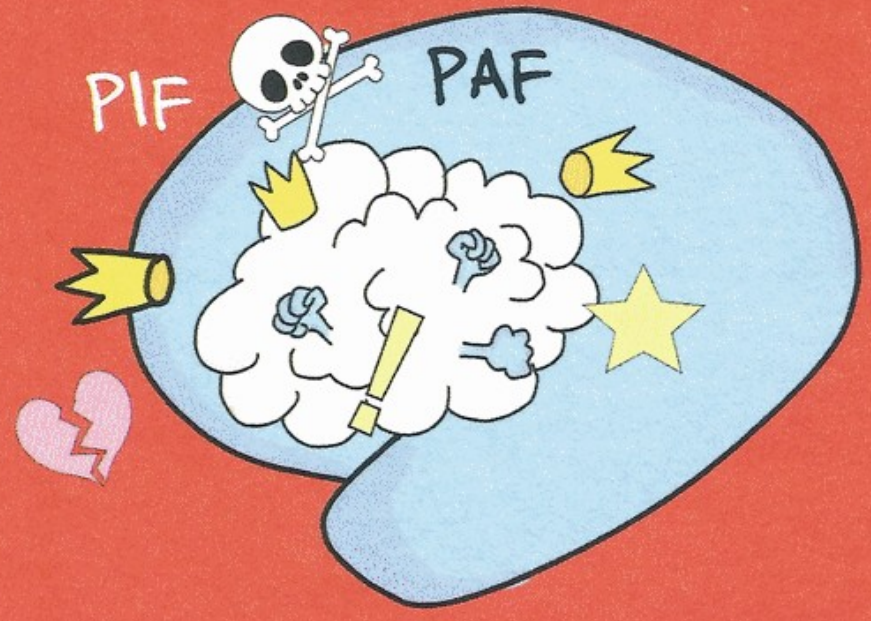
©O.Jacob

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe

Quand tu n'arrives pas à te concentrer, vérifie d'abord que tu n'essaies pas de faire deux choses difficiles à la fois.

©O.Jacob



Ça se dispute peut-être à l'avant de ton cerveau. Que cherches-tu à faire vraiment ?

JP Lachaux, Les petites bulles de l'attention, © Éd. Odile Jacob, 2016

Copie autorisée pour la classe