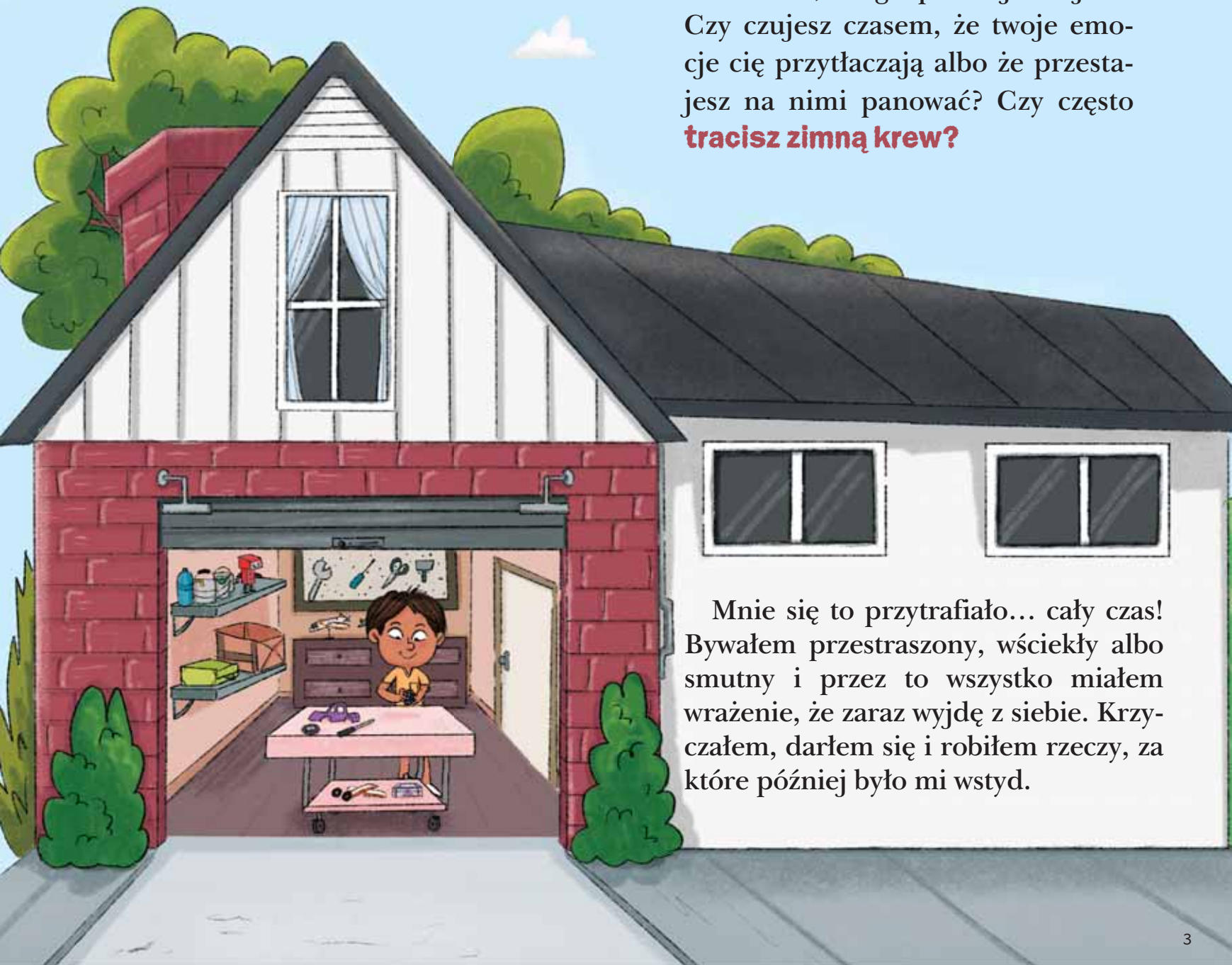


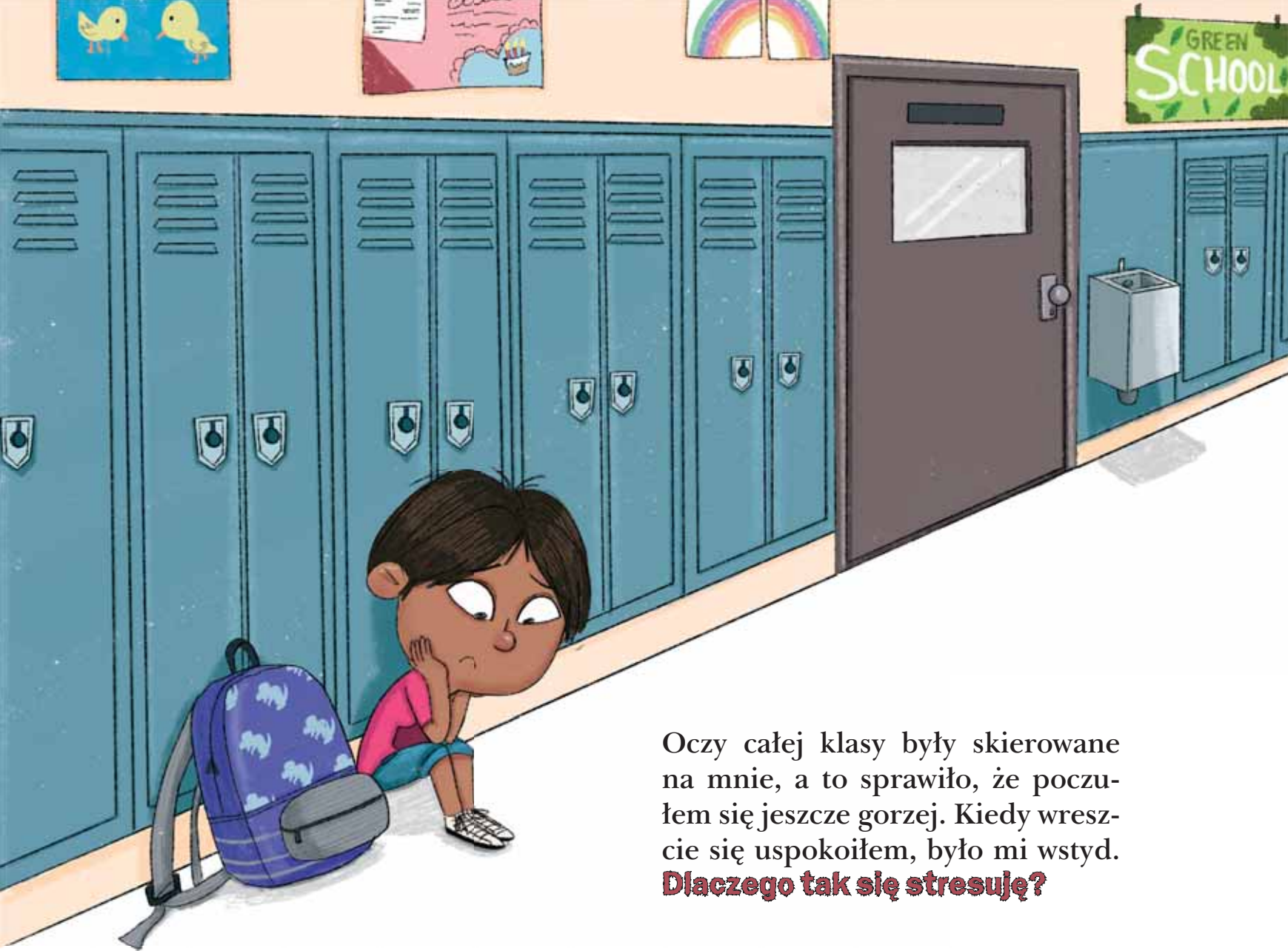
Czy zdarza ci się powiedzieć albo zrobić coś, czego później żałujesz? Czy czujesz czasem, że twoje emocje cię przytłaczają albo że przestajesz na nimi panować? Czy często **tracisz zimną krew?**



Mnie się to przytrafiało... cały czas! Bywałem przestraszony, wściekły albo smutny i przez to wszystko miałem wrażenie, że zaraz wyjdę z siebie. Krzyczałem, darłem się i robiłem rzeczy, za które później było mi wstyd.

Pewnego dnia, gdy pisałem klasówkę, zdałem sobie sprawę, że nie znam odpowiedzi na żadne pytanie. Wpadłem w panikę i zupełnie nie potrafiłem się skupić. Zacząłem się pocić. Nawet nie mogłem utrzymać długopisu w dłoni, tak śliska była od potu. Pani zauważyła to i zapytała, czy chcę wyjść na korytarz na kilku minut, aby się uspokoić.





Oczy całej klasy były skierowane na mnie, a to sprawiło, że poczułem się jeszcze gorzej. Kiedy wreszcie się uspokoiłem, było mi wstyd.
Dlaczego tak się stresuję?