

אתם מארגנים ערב כיתה וברגע האחרון משהו משתבש.

1. אני בלחץ, רוצה לבטל. אין מצב להתמודד עם הפדיחה הזאת.
2. שיהיה בלי אוכל. אנשים יסתדרו. לא מזיז לי.
3. אחשוב מהר על פתרון יצירתי ואציל את המצב בחיור. אתגרים זה חלק מהעניין.

צריך לקבל החלטה מהירה.

1. "תחליטו אתם!". מלחיצה אותי עצם הבחירה.
2. "לא משנה לי".
- באמת לא אכפת לי, כל דבר הולך.
3. אבדוק את האפשרויות, אקשיב לתחושת הבטן ואחליט. מקסימום, בפעם הבאה נבחר אחרת.

המורה מבקש ממך להציג עבודה מול כל הכיתה בעוד 5 דקות.

1. בחילה וסחרחורת. אין מצב לעמוד מול כולם!
2. אעלה לבמה, אקריא מהדף בלי להרים את הראש ובלי להתאמץ. לא אכפת לי.
3. יש לי פרפרים בבטן, אבל אשתמש בזה כדי להיות בפוקוס.

יש לך מבחן גדול במתמטיקה מחר וגילית שלא למדת נושא שלם.

1. לא אישן כל הלילה מרוב פחד.
2. "בקטנה". אלך לראות סרט. מה שלמדתי למדתי, ומה שלא - לא. ציון זה רק מספר.
3. אנשום עמוק, אנסה ללמוד את העיקר בזמן שנשאר. יהיה בסדר.

איחרת להסעה לבית הספר.

1. ארוץ אחרי האוטובוס, ואתקשר להורים. אני בסטרס מטורף.
2. אני אחזור למיטה או אלך ברגל לאט לאט. יתחילו בלעדיי.
3. מבאס. אבדוק מתי האוטובוס הבא, ואודיע על האיחור. לא נעים, לא נורא.

יש לך המון שיעורים, חוגים ומחויבויות בשבוע אחד.

1. קריסה. בוכה מרוב עומס ובסוף לא עושה כלום מרוב שיתוק.
2. אעשה רק מה שבא לי ואתעלם מהשאר.
3. אעשה סדר עדיפויות, אבנה לו"ז מסודר, ואולי אוותר על משהו קטן כדי להספיק.

סכמו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

16-18 נקודות

אתם יודעים לגלוש על גלי הלחץ במקום לטבוע בהם. אתם מבינים שלחץ הוא חלק מהחיים, ומשתמשים בו כמונע לצמיחה. הוא גורם לכם להיות חדים יותר, מרוכזים יותר ויעילים יותר. אתם יודעים להבדיל בין עיקר לטפל ושומרים על פרפורציות. טיפ לחיים: היכולת לתפקד גם בסערה היא תכונה של מנהיגים. המשיכו כך!

11-15 נקודות

כדי לא להילחץ, אתם פשוט בוחרים לא להרגיש ולא להיות מעורבים. זה אולי שומר עליכם רגועים, אבל זה גם מונע מכם לחוות את החיים במלואם. האדישות היא לא רוגע אמיתי, אלא בריחה. טיפ לחיים: קצת לחץ חיובי הוא מה שדוחף אותנו להישגים ולעשייה משמעותית. אל תפחדו להתאמץ.

6-10 נקודות

אתם לוקחים הכל ללב. כל שינוי קטן או אתגר נתפס אצלכם כאסון. הלחץ מנהל אתכם, משתק אתכם וגורם לכם סבל מיותר. אתם משקיעים המון אנרגיה בפחד ובדאגה במקום בפתרון הבעיה. טיפ לחיים: נסו לעצור, לנשום עמוק ולשאול את עצמכם: "האם זה באמת סוף העולם?". תגלו שברוב המקרים, התשובה היא לא.