

Au lieu de penser	Essaie de te dire
Je suis nul(le) dans cette matière.	Qu'est-ce qui m'échappe ?
J'abandonne.	Je vais utiliser des stratégies différentes.
C'est bon, j'ai fait juste ce qu'il fallait.	Est-ce que j'ai vraiment fait de mon mieux ?
Je ne peux pas faire mieux.	Je peux toujours progresser.
C'est trop dur.	Ça va sans doute prendre du temps.
Je me suis trompé(e).	Les erreurs m'aident à comprendre.
Je n'y arriverai pas.	Je vais me conditionner pour réussir.
Je ne serai jamais aussi intelligent(e).	Je vais apprendre pas à pas.
Mon plan n'a pas marché.	Il doit y avoir un plan B.
Mon copain, lui, peut le faire.	Je vais lui demander de m'aider.
« Le potentiel caché de votre ado » de Nathalie Anton	ADOZEN.FR