20 consells per no estressar-te en època d'exàmens segons una profe de psicologia



Una professora de psicologia va fer una llista de 101 consells perquè els seus alumnes aprenguessin a gestionar l'estrès millor. Una de les seves alumnes va decidir compartir-la a twitter, i nosaltres us hem fet una selecció dels 20 millors consells!

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]

Aquí podeu veure la llista sencera:

Source: @lovelyyy_lina pic.twitter.com/XwvoJSW3St"

? V A L (@valcharllote) 4 de setembre de 2017

Video: https://www.youtube.com/watch?v=2ZFyWksD7Oc

L'actriu **Joana Vilapuig**, protagonista de la icònica sèrie juvenil "Polseres vermelles", visita AdolescentsiCat. Filla de l'artista plàstic Oriol Vilapuig i amb una germana també actriu, li

preguntarem què significa viure en aquest ambient ple de creativitat i talent. La Joana no para de fer teatre i cinema, i també volem en quins projectes està immersa.