

# ANSIA O PAURA

## emotività

Rappresenta la propensione di ciascuno a lasciarsi condizionare dalle proprie emozioni. È un bene essere emotivi, perché consente di relazionarsi meglio con chi ti sta intorno. È opportuno comunque imparare a controllarsi per non finire in spiacevoli circoli viziosi. Una persona al tuo fianco potrebbe cambiare tutto!

## ansia e paura

Ognuno ha i suoi timori e le sue debolezze. Siamo tutti ansiosi a nostro modo, ed è un ottimo meccanismo di auto difesa. Tuttavia non riuscire a controllare questi sentimenti spesso porta a risultati sgradevoli in termini di prestazioni. Un buon punto di partenza è senz'altro imparare a conoscere se stessi.

## pressione del tempo

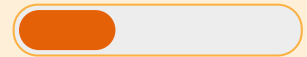
Molto spesso nella vita si hanno consegne da rispettare. È per questo che sin da piccoli si viene 'addestrati' a completare esercizi ed esami in un tempo limitato. Farsi condizionare dal tempo può aiutare a mantenere alta la concentrazione, ma può anche ostacolare il corretto svolgimento del proprio test.

## conoscenza base e apprendimento

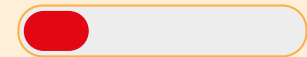
Tante persone completano il ciclo di istruzione superiore con alcune basi mancanti, e i motivi possono essere tanti e validi. È importante sapere riconoscere questo limite e impegnarsi per colmare il vuoto che ti separa dai tuoi compagni. Questa statistica tiene conto anche della tua velocità di apprendimento.

## metodo di studio

Un problema che riguarda molte persone è il non sapere come imparare. Uno studio metodico e costante è fondamentale se si vuole raggiungere la preparazione migliore. Questa statistica indica quanto sei in grado di organizzare i tuoi impegni. Per migliorarla consigliamo di porti obiettivi a brevissimo termine.



**ABBASTANZA  
EMOTIVA/O**



**TROPPO ANSIOSA/O**



**PIUTTOSTO  
CONDIZIONABILE**



**MOLTO ADEGUATE**



**PERFETTAMENTE  
ORGANIZZATA/O**

**TESTFLIX**