

Jak sobie radzić z nerwami w szkole?

Data dodania: 2010-08-24 08:29:17

W domu i w pracy wypracowałem metody, które pozwalają mi zapanować nad nerwami. Gdy zbliża się wybuch, idę po czekoladę. Rodzina i przyjaciele wiedzą, że jak zjadam ją do połowy, to znaczy, że stan nie jest poważny, więc mogą zostać ze mną w pokoju. Jednak gdy jem całą czekoladę, mają mi schodzić z drogi i nie wdawać się w żadną dyskusję. Dzięki tym prostym gestom nie muszę na nikogo krzyczeć. Po prostu idę do lodówki i biorę do ręki ulubioną słodkość. W pracy też wszyscy wiedzą, co to znaczy, gdy rozpakowuję czekoladę.

Kiedyś grałem w brydża z lekarzami. Podczas gry rozmawialiśmy o radzeniu sobie z nerwami. Jeden z lekarzy radził mi, abym się nie opychał czekoladą, tylko łał każdego w pysk. Chyba żartował albo raczej marzył. Sam łągodzi nerwy, pijąc koniak. Ma w domu zapas, dzięki któremu przetrwa największy stres. Inni partnerzy gry w brydża proponowali mi szybką jazdę samochodem oraz oglądanie filmów z pięknymi kobietami. Jedno i drugie podobno bardzo dobrze działa na nerwy.

Próbowałem wszystkiego, ale stwierdziłem, że jednak najlepsza dla mnie będzie czekolada. Rok szkolny ma być jak zwykle gorszy od poprzedniego. Zgromadziłem więc solidny zapas słodczy, aby mi nigdy nie zabrakło. Muszę tylko uważać, żeby lecząc nerwy czekoladą za bardzo nie przytyć. Chociaż podobno otyli nauczyciele mają lepiej. Zwykle są w lepszym humorze, mają więcej serca dla uczniów i nie dają się tak łatwo wyprowadzić równowagi.