



## مدارس الحياة School of Life

### Al Mankhool Library مكتبة المنحول

أغسطس - August-2022

اللغة Language	اسم الجلسة Session	المسار Stream	الوقت Time	الفئة العمرية Age Group	المكان Location	التاريخ Date	اليوم Day
الانجليزية English	بناء علاقات إيجابية Building Positive Relationships	الفنون البصرية Visual Arts	am 11:00 ص pm 12:30 م	الأطفال Kids	المسرح Auditorium	7 أغسطس Aug	الأحد Wed
العربية Arabic	أنت- الوقت مع الرسم Wellbeing With Canvas Painting	الفنون البصرية Visual Arts	pm 1:00 م pm 2:30 م	البالغين Adults	المسرح Auditorium	10 أغسطس Aug	الأربعاء Wed
الانجليزية English	التفكير النقدي Critical Thinking	المهارات الحياتية Life Skills	am 11:00 ص pm 12:30 م	الأطفال Kids	المسرح Auditorium	17 أغسطس Aug	الأربعاء Wed
الانجليزية English	الخطابة العامة Public Speaking	المهارات الحياتية Life Skills	pm 1:00 م pm 2:30 م	الشباب Youth	المسرح Auditorium	24 أغسطس Aug	الأربعاء Wed
العربية Arabic	كيف تصنع عرضاً جيداً؟ How to Create a Good Presentation?	الفنون الليبرالية Liberal Arts	am 11:00 ص pm 12:30 م	الشباب Youth	المسرح Auditorium	31 أغسطس Aug	الأربعاء Wed
العربية Arabic	عروق: تصميم طرق دبي Veins in Architecture: Dubai Roads and Pathways	الفنون الليبرالية Liberal Arts	pm 1:00 م pm 2:30 م	البالغين Adults	المسرح Auditorium		
الانجليزية English	فن نقش الحروف The Art of Lettering	الفنون الليبرالية Liberal Arts	am 11:00 ص pm 12:30 م	الأطفال Kids	المسرح Auditorium		
الانجليزية English	المشربية: الهندسة الإسلامية Mashrabiya: Islamic Geometry	الفنون الليبرالية Liberal Arts	pm 1:00 م pm 2:30 م	البالغين Adults	المسرح Auditorium		
الانجليزية/العربية English/Arabic	صنع جوارب الدمى Making Puppet Socks	الفنون البصرية Visual Arts	am 11:00 ص pm 12:30 م	الأطفال Kids	المسرح Auditorium		
الانجليزية/العربية English/Arabic	تلوين أكواب الطين Painting Clay Cups	الفنون البصرية Visual Arts	pm 1:00 م pm 2:30 م	الشباب Youth	المسرح Auditorium		



## مدارس الحياة School of Life

### مكتبة الصفا للفنون والتصميم Al Safa Arts & Design Library

أغسطس - August-2022

اليوم Day	التاريخ Date	المكان Location	الفئة العمرية Age Group	الوقت Time	المسار Stream	اسم الجلسة Session	اللغة Language
الأحد Sun	3 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	العائلات Family	10:00 ص 01:00 م	الفنون البصرية Visual Arts	الخط - فن الصبر Calligraphy - The Art of Patience	الانجليزية/العربية English/Arabic
الأحد Sun	7 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	البالغين Adults	11:00 ص 12:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	صنع اوريغامي Creating Origami	الانجليزية/العربية English/Arabic
الأحد Sun	14 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الشباب Youth	01:00 م 02:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	عروق: تصميم طرق دبي Veins in Architecture: Dubai Roads and Pathways	العربية Arabic
الأحد Sun	14 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الأطفال Kids	01:00 م 02:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	تلوين أكواب الطين Painting Clay Cups	العربية Arabic
الأحد Sun	21 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	البالغين Adults	01:00 م 02:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	تلوين أكواب الطين Painting Clay Cups	الانجليزية/العربية English/Arabic
الأحد Sun	21 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الشباب Youth	11:00 ص 12:30 م	مهارات حياتية Life Skills	الخطابة العامة Public Speaking	الانجليزية English
الأحد Sun	28 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	البالغين Adults	01:00 م 02:30 م	مهارات حياتية Life Skills	كيف يكون لديك محادثات هادفة؟ How to have meaningful conversations?	الانجليزية English
الأحد Sun	28 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الأطفال Kids	11:00 ص 12:30 م	مهارات حياتية Life Skills	التفكير النقدي Critical Thinking	الانجليزية English
الأحد Sun	28 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الشباب Youth	01:00 م 02:30 م	مهارات حياتية Life Skills	7 نصائح لتكون أكثر انضباطاً 7 Tips to Be More Disciplined	الانجليزية English



مدارس الحياة  
School of Life

## Al Twar Library مكتبة الطوار

أغسطس - August-2022

اليوم Day	التاريخ Date	المكان Location	الفئة العمرية Age Group	الوقت Time	المسار Stream	اسم الجلسة Session	اللغة Language
الثلاثاء Tue	2 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الأطفال Kids	11:00 ص 12:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	ألعاب فريجنج : ألعاب اماراتية تقليدية Games from our Fareej: Traditional UAE Games	الانجليزية/العربية English/Arabic
		المسرح Auditorium	الشباب Youth	1:00 م 2:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	كيف تصنع عرضا جيدا؟ How to Create a Good Presentation?	الانجليزية English
الخميس Thu	4 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	البالغين Adults	11:00 ص 12:30 م	المهارات الحياتية Life skills	اخفض التوتر والقلق في 90 ثانية Lower Your Stress & Anxiety in 90 Seconds	الانجليزية English
		المسرح Auditorium	الشباب Youth	1:00 م 2:30 م	المهارات الحياتية Life skills	استخدام الكلمات لوصف المشاعر Using words to Describe Emotion	الانجليزية English
الثلاثاء Tue	9 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	البالغين Adults	11:00 ص 12:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	تلوين أكواب الطين Painting Clay Cups	الانجليزية/العربية English/Arabic
		المسرح Auditorium	الأطفال Kids	1:00 م 2:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	صنع اوريغامي Creating Origami	الانجليزية/العربية English/Arabic
الخميس Thu	11 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الشباب Youth	11:00 ص 12:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	لوحات ثقافية Cultural Paintings	الانجليزية English
		المسرح Auditorium	الأطفال Kids	1:00 م 2:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	كيف تقرأ وتتعلم بسرعة How to Read and Learn Fast	الانجليزية English
الثلاثاء Tue	16 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	البالغين Adults	11:00 ص 12:30 م	المهارات الحياتية Life skills	كيف يكون لديك علاقة إيجابية بدلا من الصراع على السلطة How to have a relationship instead of power struggle	الانجليزية English
		المسرح Auditorium	الشباب Youth	1:00 م 2:30 م	المهارات الحياتية Life skills	الخطابة العامة Public Speaking	الانجليزية English
الخميس Thu	18 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الأطفال Kids	11:00 ص 12:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	صنع جوارب الدمى Making Puppet Socks	الانجليزية/العربية English/Arabic
		المسرح Auditorium	البالغين Adults	1:00 م 2:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	رسم مناظر طبيعية Landscape Painting	الانجليزية/العربية English/Arabic
الثلاثاء Tue	23 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الأطفال Kids	11:00 ص 12:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	الرسومات الكرتونية Painting Clay Pots	الانجليزية/العربية English/Arabic
		المسرح Auditorium	الشباب Youth	1:00 م 2:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	وجهات نظر: رسم المجسمات Perspectives: Still-Life Sketching	الانجليزية/العربية English/Arabic
الخميس Thu	25 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الشباب Youth	11:00 ص 12:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	تلوين أكواب الطين Painting Clay Cups	الانجليزية/العربية English/Arabic
		المسرح Auditorium	الأطفال Kids	1:00 م 2:30 م	الفنون البصرية Visual Arts	الرسومات الكرتونية Drawing Cartoon	الانجليزية/العربية English/Arabic
الثلاثاء Tue	30 أغسطس Aug	المسرح Auditorium	الأطفال Kids	11:00 ص 12:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	10 أطباق من جميع أنحاء العالم: نماذج الصلصال 10 Plates From Around the World: Playdough Models	الانجليزية English
		المسرح Auditorium	البالغين Adults	1:00 م 2:30 م	الفنون الليبرالية Liberal Arts	عروق: تصميم طرق دبي Veins in Architecture: Dubai Roads and Pathways	الانجليزية English

مبادرة من INITIATIVE OF

مبادرات  
للثقافة Culture



## مدارس الحياة School of Life

### Sessions brief تعريف الجلسات

تسير الأمور بالطريقة التي نرغبها عندما نتخيل أهدافنا ونضع إرادتنا في مكانها الصحيح. مع الشغف والإصرار، والأهم من ذلك، قوة الإرادة، لا شيء يصعب تحقيقه، وستجد دائماً السبيل للوصول إلى أهدافك، فكما يقول المثل الشهير: "حيث توجد إرادة، هناك طريق". فن الأوريغامي الياباني، هو فن قوة الإرادة، فنحن نعرف كيف نريده أن يبدو بشكله النهائي، ولكننا نحتاج إلى العمل من أجل تحقيق ذلك!

Things will start working our way when we imagine our goals and put our wills in place. With passion, consistency, and most important among all, the power of will, nothing is ever hard to achieve, and will always have a way to achieve. Here comes the famous saying, "where there is a will, there is a way". Art of origami is an art that resembles the power of will, we know how we want it to look but we would need to work towards it!

لكي نصبح ملتزمين، و منضبطين، و نحرز تقدم في كل ما نقوم به في الحياة، يجب أن يكون لدينا إصراراً على الاستمرار. شاركونا لتتعلم معنا القيمة الحقيقية للالتزام والإصرار من خلال صناعة جوارب الدمى. رغم أن كل دمية لديها طابع مختلف، إلا أن جميعها تشترك في الصفات ذاتها.

In order to be disciplined, efficient, and make progress in everything we do in life, consistency is key. Join us in learning and practicing this important value of consistency through creating puppet socks. Although each puppet is unique in it's own way, we will see how they all share the same consistent fundamental features.

"الحياة بسيطة، لكن كل شخص يراها من وجهة نظره الشخصية"، والطريقة التي ننظر بها إلى الأمور تحدد مستقبلنا. تساعد جلسة "رسم المجسمات" على النظر إلى الشيء ذاته من زوايا ومنظورات مختلفة. لذا، علينا أن نرسم ما نراه.

"Life is simple, but it's all about perspective". We wake up everyday choosing how to look at it, and so we decide our future. "Still life" helps us to look at a similar object from different angles and perspectives, and so we should draw what we see.

لكل منا طريقته في تمييز الجمال وتحليله. بعبارة أخرى، الجمال هو مسألة ذاتية، فما قد يصفه شخص بأنه جميل، قد لا يراه شخص آخر بالطريقة نفسها. من المهم أن نتعلم احترام وجهات نظر الآخرين حتى لو كنا نختلف معهم؛ لأننا نعرف أن لكل منا طريقته الفريدة في تحليل الجمال. انضم إلينا في ورشة الرسم على أكواب من الطين، لتصنع قطعة فنية جميلة خاصة بك!

As human beings, we all perceive beauty in different ways. In other words, beauty is subjective - what one person may describe as beautiful, another may not perceive in the same way. It is important to remind ourselves to respect other viewpoints even if we may disagree; because remember, we all define beauty in our own unique way. Join us in painting clay cups this session to create your own beautiful piece of art!

#### صنع الأوريغامي

#### Creating Origami

#### صنع جوارب الدمى

#### Making Puppet Socks

#### وجهات نظر: رسم المجسمات

#### Perspectives: Still-Life Sketching

#### تلوين أكواب الطين

#### Painting Clay Cups/pots



# مدارس الحياة School of Life

## Sessions brief تعريف الجلسات

انضم إلينا للتعرف على المعالم التاريخية الشهيرة من خلال اللوحات والحقائق الممتعة حول الثقافات المختلفة. سوف تكتسب معارف متنوعة حول الثقافات من جميع أنحاء العالم. وفي نهاية الجلسة، ستتاح أمامك الفرصة لإعادة رسم لوحة من اللوحات المعروضة على قماشك الخاص!

Join us in learning about famous historical landmarks through paintings. By sharing fun facts about different cultures in relation to the paintings, we will gain knowledge about cultures from around the world. By the end of the session, you will have the chance to recreate any of the paintings presented on your own canvas!

### لوحات ثقافية

### Cultural Paintings

كن جزءاً من رحلة في خبايا التعقيدات الأنيقة التي تميز طرقات دبي ومبانيها. تركز هذه الورشة على التصميمات الموجودة بين جنبات دبي ومبانيها وكيفية توظيفها لتحقيق الوحدة المعمارية المنشودة.

Be a part of an enriching dive into the elegant complexities that lie within the Dubai Roads and Pathways. Veins in architecture focuses on shining a light on the design and functionality present within the roads in Dubai and how they serve to deliver unity.

### تصميم طرقات دبي ومبانيها

### Veins in Architecture: Dubai Roads and Buildings

يجسد الأرابيسك سحر النقوش القائمة على الأنماط الهندسية الخطية المتقاطعة والزخارف النباتية المتداخلة، والتي ميزت الثقافة العربية. استمتع بفهم ومعرفة الدلالات الرمزية المتضمنة في فن الأرابيسك، والتصاميم الهندسية للمشربية.

The culmination of surface decorations based on rhythmic linear patterns and interlacing foliage is engraved deeply within the Arabian culture displayed in the form of Arabesque. Indulge your mind in the understanding of the symbolism embedded within the life descriptive art of Arabesque and furthermore its geometric counterpart Mashrabiya.

### المشربية: الهندسة الإسلامية

### Mashrabiya: Islamic Geometry

للتركز دور كبير في الإنجاز اليومي، فإما أن تركز وتبدع وتنتج، أو أن تضع تركيزك ويضيع معه وقتك الذي يشكل كنزك الثمين. فن الخط يساعد على الاسترخاء عبر التركيز الدقيق على تفاصيل الحروف، فضلاً عن أنه يمنحك متعة كبيرة لا توصف!

Join us in our journey to build the power of focus through the art of lettering. Focus is greater than achievement and requires consistent effort to grasp the expertise. Join the session to channel your focus through creating art and experiencing different styles and pathways in lettering!

### فن نقش الحروف

### The Art of Lettering



## مدارس الحياة School of Life

### Sessions brief تعريف الجلسات

لطالما واجه الأطفال صعوبة في وضع النقاط على الحروف. في هذه الجلسة سنتعلم بعض النصائح والحيل الذي ستساعد الأطفال على القراءة والتعلم والفهم بشكل أسرع مما اعتادوا عليه!

Kids have always had a struggle to put dots on letters and trace them down. Some tips and tricks will help kids to read, learn and understand faster than their normal pace!

كيف تقرأ وتتعلم بسرعة

How to Read and Learn Fast

الأطعمة جزء أساسي من كل ثقافة. وفي هذه الجلسة ستتاح للأطفال فرصة تصميم أطباقهم المفضلة من عجينة اللعب، وهم يتعلمون عن أصل الطعام الذي صنعوه. من خلال ذلك، سوف يعملون ويتعلمون ويتبادلون المعارف التي يتم مشاركتها من خلال تاريخ طبقهم المفضل!

Food is an essential part of every culture. In this session, kids will have the opportunity to model their favourite food out of playdough and share the origin of the food they have created. In doing so, they will teach, learn, and exchange cultural knowledge that is shared through the history of their favourite dish!

10 أطباق من حول العالم:  
نماذج الصلصال

10 Plates From Around the World: Playdough Models

أبداع الأطفال الإماراتيون العديد من الألعاب التي استوحوها من بيئتهم للترفيه عن أنفسهم في زمن تميز ببساطته. هذه الألعاب هي رمز للبراءة والخيال الخصب والابداع التي تمتع بها الأطفال الإماراتيين. عيشوا الثقافة الإماراتية بعيون أطفالها من خلال تعلم 5 ألعاب محلية تقليدية مختلفة، ومعرفة المزيد عن القصص التي ترويها!

Emirati children inspired by their environment harnessed their creativeness to create several games to entertain themselves during a simpler time. These games are a symbol to the innocence, imagination and creativity of Emirati children. Experience the Emirati culture through the eyes of the children by playing 5 different sets of traditional local games and learn more about the stories they have with them.

ألعاب فريجننا:  
ألعاب إماراتية تقليدية

Games from our Fareej:  
Traditional UAE Games

لإيصال فكرة إلى شخص ما يجب وضعها وتقديمها بطريقة محترفة وأنيقة. انضم إلينا لمعرفة المزيد حول إنشاء عروض تقديمية فعالة تستطيع من خلالها تقديم المعلومات المناسبة التي ستساعد في إيصال فكرتك.

To deliver an idea to someone, it must be placed and presented in a proper manner. Join us to know more about tips for creating effective presentations and delivering proper information!

كيف تصنع عرضاً  
تقديمياً جيداً؟

How to Create a  
Good Presentation?



## مدارس الحياة School of Life

### Sessions brief تعريف الجلسات

كانت الحياة أبسط بكثير قبل تقدّم التكنولوجيا بشكل كبير. لكن، رغم أن التكنولوجيا العصرية تجعل الحياة مرهقة، فإن علاج ذلك بسيط: استخدمها بشكل أقل! إن رسم المناظر الطبيعية يهدئ الذهن ويسمح لنا بالتحليق بعيداً بهدوء وصفاء ذهن، في عالم بعيد تماماً عن التكنولوجيا.

Life was much simpler when technology was less advanced. However, although present-day technology makes life stressed, the remedy is simple – use it less. Painting landscapes soothes the mind and allows us to swim away into calmness and serenity, a path far away from technology.

في هذه الورشة سيتعلم الأطفال كيفية تقديم أنفسهم للآخرين بطريقة مدروسة وسريعة وبسيطة. يلعب المظهر الخارجي دوراً كبيراً في الانطباع الذي يشكله الناس عن الأشخاص الآخرين، وعن طريق الرسم الكرتونية، سيتعلم الأطفال تحليل مظاهرهم الخارجية ورسمها بطريقة مسلية!

In this session kids will learn how to present themselves to others in a well mannered way. Physical appearances play a big part in how people perceive personalities, and this is how cartoon drawings would help children to analyse their physical appearance and representation!

حين نكون تأثيين في إعمار الزمن و فيضان المسؤوليات، لابد أن نأخذ قسطاً من الراحة و نستمتع قليلاً. هنا، نصحبكم برحلة في عالم الفن و التلوين على الكانفس والاسترخاء.

In the times where we are expected to balance social relationships, job requirements, family responsibilities, recreational activities and more. We often forgets to give yourself the time and priority to relax, reflect and enjoy. Give yourself the time and care you deserve by joining us in our canvas painting session.

من المهم تطوير المهارات الاجتماعية الأساسية والحفاظ على علاقات إيجابية مع العائلة والأصدقاء. انضم إلينا في هذه الجلسة الممتعة، حيث سنعرّفك على المجالات المعرفية والعاطفية واللغوية للتطور، بالإضافة إلى الاستمتاع بالتلوين.

It is important to develop basic social competence and maintain positive relationships with family, friends and peers. Join us for this engaging session where we will introduce you cognitive, emotional and linguistic areas of development intertwined with colouring.

#### رسم مناظر طبيعية

#### Landscape Painting

#### الرسومات الكرتونية

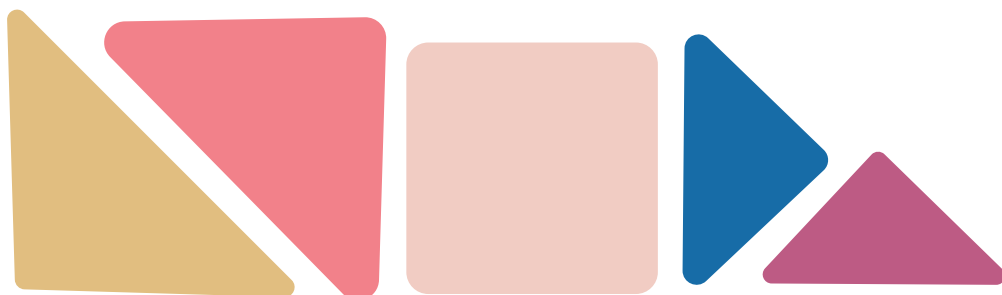
#### Drawing Cartoons

#### أنت- الوقت مع الرسم

#### Wellbeing With Canvas Painting

#### بناء علاقات إيجابية

#### Building Positive Relationships





## مدارس الحياة School of Life

### Sessions brief تعريف الجلسات

انضم إلينا في هذه الورشة لاكتشاف طرق التفاعل، و بناء طرق تواصل ناضجة ومبتكرة، وتحسين فهم اللغة.

Join us to find out strategies how to be involved in an effective two way interaction, build mature and conventional ways of communication, and have improved understanding of language.

استخدام الكلمات  
لوصف المشاعر

Using Words to  
Describe Emotion

نستطيع وصف الكلمات بكونها سلاح ذو حدين، يمكننا استخدامها إما للتحفيز والتمكين، أو لهدم النفوس أو التطرف أو التنمر. في هذه الجلسة، ستتعرف إلى قوة الكلمات وكيف تترك من خلالها أثراً يدوم مدى الحياة.

Words have the energy and power to help, heal, hurt, harm, humble, and humiliate. Let's think of the power we wield and the impact we can make by acknowledging the power of our words. The session is focused on considering the power of your words and creating a mark that will last life-time.

كيف تستطيع إجراء  
محادثات هادفة؟

How to Have  
Meaningful  
Conversations?

لكل طفل تجاربه الخاصة التي تحفز ذهنه وتساعد على بناء قاعدة انطلاق لحل المشكلات وتكوين الآراء. سيتعرض الطلاب خلال هذه الجلسة لمجموعة متنوعة من الألعاب والأنشطة العملية التي تساعد في تحسين قدراتهم على التفكير النقدي.

Kids have experiences. These experiences stimulate their minds and help them build a launch pad to solve problems, explain things, evaluate ideas and form opinions. During the session, students will be exposed to a variety of hands-on games and activities that will help improve their critical thinking abilities!

التفكير النقدي

Critical Thinking

للمشاعر دور كبير في حياتنا. وتلعب عوامل معينة مثل نبرة الصوت وتعبير الوجه دوراً أساسياً في لغة الخطاب. ماذا لو كانت كلماتك هي الحافز الأول في تغيير حياة أحدهم إلى الأفضل؟

Emotions have a significant influence on our day-to-day lives. Factors such as our tone of voice, body language, and facial expressions all play a vital role in expressing our emotions in public speaking. What if your words can uplift someone and help them turn their life around?

الخطابة العامة

Public Speaking





## مدارس الحياة School of Life

### Sessions brief تعريف الجلسات

الحافز لا يتوفر دائماً، لكن الذي يدوم هو الانضباط! إن تشكيل الانضباط في الالتزام بالعادة الجيدة وتجنب العادات السيئة يتطلب الممارسة وقوة الإرادة.

Having the discipline to stick to good habits and avoid bad habits takes practice, dedication and willpower.

7 نصائح لتكون أكثر انضباطاً

7 Tips to be More Disciplined

لبناء أسرة سعيدة، من الضروري أن نوجه اهتمامنا إلى بناء العلاقات بدلاً من محاولة فرض السيطرة.

"As human beings, we encounter problems with each other all the time. Whether it is between a father and son, two brothers, an employer and an employee, or a husband and wife. Prioritizing building a relationship rather than trying to enforce power will take us a long way in establishing a happy family.

كيف يكون لديك علاقة إيجابية بدلاً من الصراع على السلطة

How to Have a Positive Relationship Instead of Power Struggle?

التوتر العصبي أو الإجهاد، هو شيء يؤثر علينا جميعاً لكن بطرق مختلفة؛ إلا أنه يمكننا جميعاً الاتفاق على أن التوتر أمر مضر للصحة والحياة بأكملها. العواطف والصحة العقلية والجسدية جميعها عناصر يمكن أن تتعرض للانهايار نتيجة التوتر والقلق. سيساعدك تقليل القلق والتحكم في التوتر في بناء نمط حياة صحية وسعيدة.

Stress is something that affects all of us in different ways. But one thing we can all agree on is that stress is bad. Emotions, mental health and physical health are all elements that can be impacted as a result of our stress and anxiety. Lowering your anxiety and managing your stress will help you build and overall healthy and happy lifestyle.

اخفض التوتر والقلق في 90 ثانية

Lower Your Stress & Anxiety in 90 Seconds