Я СПРАВЛЮСЬ

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ СПОКОЙНОЙ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ БЕЗ ВЫГОРАНИЯ

РАЗОГРЕЙ МОЗГ

«ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ШАГИ» — КАСАЙСЯ ЛОКТЕМ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО КОЛЕНА, 1 МИНУТУ.

ПОТРИ «КНОПКИ МОЗГА» — ПООЧЕРЁДНО МАССИРУЙ ТОЧКИ ПОД КЛЮЧИЦАМИ.

НАРИСУЙ В ВОЗДУХЕ «ВОСЬМЁРКИ» ГЛАЗАМИ ИЛИ РУКОЙ.

«КРЮКИ ДЕННИСОНА» - СКРЕЩИВАЕМ РУКИ И НОГИ, КЛАДЁМ ЯЗЫК НА НЁБО И СПОКОЙНО ДЫШИМ.

«ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ» - СЯДЬ УДОБНО, ПОЛОЖИ ОДНУ РУКУ НА ЖИВОТ. ГЛУБОКО ВДОХНИ НОСОМ, ПОЧУВСТВУЙ, КАК ЖИВОТ ПОДНИМАЕТСЯ, ЗАТЕМ МЕДЛЕННО ВЫДОХНИ ЧЕРЕЗ РОТ, ОЩУЩАЯ, КАК ЖИВОТ ОПУСКАЕТСЯ.

«ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ» – ЛЁГКОЕ ПРИКОСНОВЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ К ЛБУ В ОБЛАСТИ ВИСКОВ

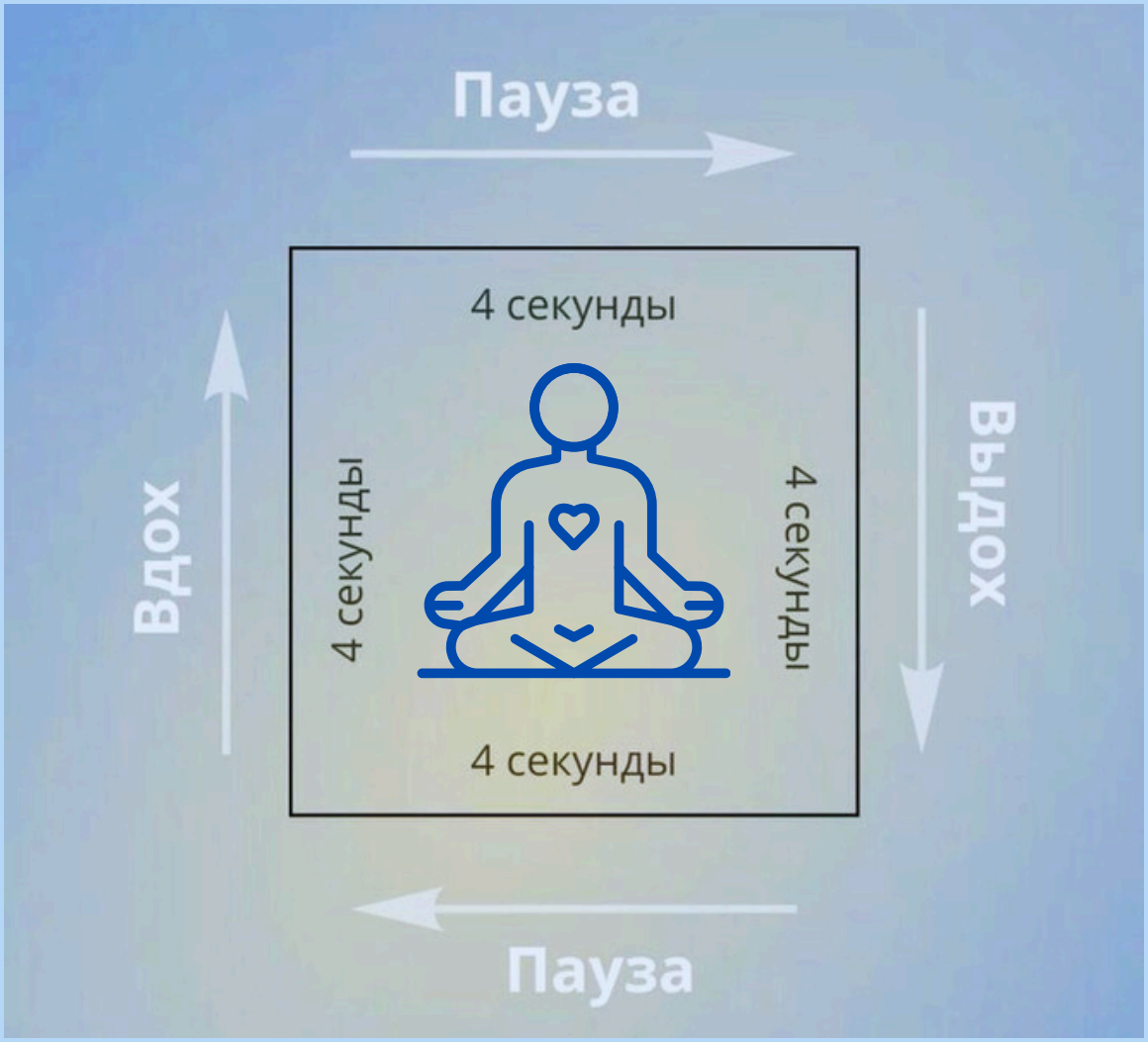
ОХЛАДИ ГОЛОВУ

УПРАЖНЕНИЕ «СНЕГОВИК»

НАПРЯГИ ТЕЛО И ЗАМРИ — БУДТО ВСЁ ИЗ ЛЬДА.
МЕДЛЕННО «ТАЙ»: РАССЛАБЬ ШЕЮ, ПЛЕЧИ, РУКИ, КОЛЕНИ.
ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ СМЕНЯЕТСЯ ЛЁГКОСТЬЮ И СПОКОЙСТВИЕМ

ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

ПРЕДСТАВЬ, КАК РИСУЕШЬ КВАДРАТ ДЫХАНИЕМ — ТРЕВОГА «СДУВАЕТСЯ» ВМЕСТЕ С НИМ.



НАЗОВИ СТРАХ

ПРИЗНАЙ: «ДА, Я БОЮСЬ».
НАЗОВИ ЭМОЦИЮ СЛОВАМИ:
ТРЕВОГА, ЗЛОСТЬ, РАСТЕРЯННОСТЬ.
ЗАМЕТЬ: ЧУВСТВА СТАЛИ СЛАБЕЕ.

ОЗВУЧИВАНИЕ ОБНУЛЯЕТ ВЛАСТЬ
СТРАХА НАД ТОБОЙ

ПРОЖИВИ ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА

ПРЕДСТАВЬ УТРО ЭКЗАМЕНА — ДОРОГУ, АУДИТОРИЮ, ПЕРВЫЕ ВОПРОСЫ.
ВИЗУАЛИЗИРУЙ, КАК СПОКОЙНО САДИШЬСЯ И НАЧИНАЕШЬ ПИСАТЬ.

КОГДА МОЗГ УЖЕ «ЗНАЕТ СЦЕНАРИЙ» — СТРАХ УМЕНЬШАЕТСЯ

ПОБЕДИ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

ДАЙ ИМЯ ГОЛОСУ, КОТОРЫЙ БУРЧИТ «ВСЁ НЕ ИДЕАЛЬНО».
КОГДА ОН ЗАГОВОРИТ — ОТВЕТЬ: «СПАСИБО, НО Я СПРАВЛЮСЬ».
ТАК ТЫ ОТДЕЛЯЕШЬ СЕБЯ ОТ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ.

ДОЛОЙ СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

УЧИСЬ БЫТЬ «ДОСТАТОЧНО ХОРОШИМ»

СДЕЛАЙ ЧТО-ТО НА 80%, НЕ НА 100%.

РАЗРЕШИ СЕБЕ ОТДЫХАТЬ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ВСЁ ИДЕАЛЬНО.

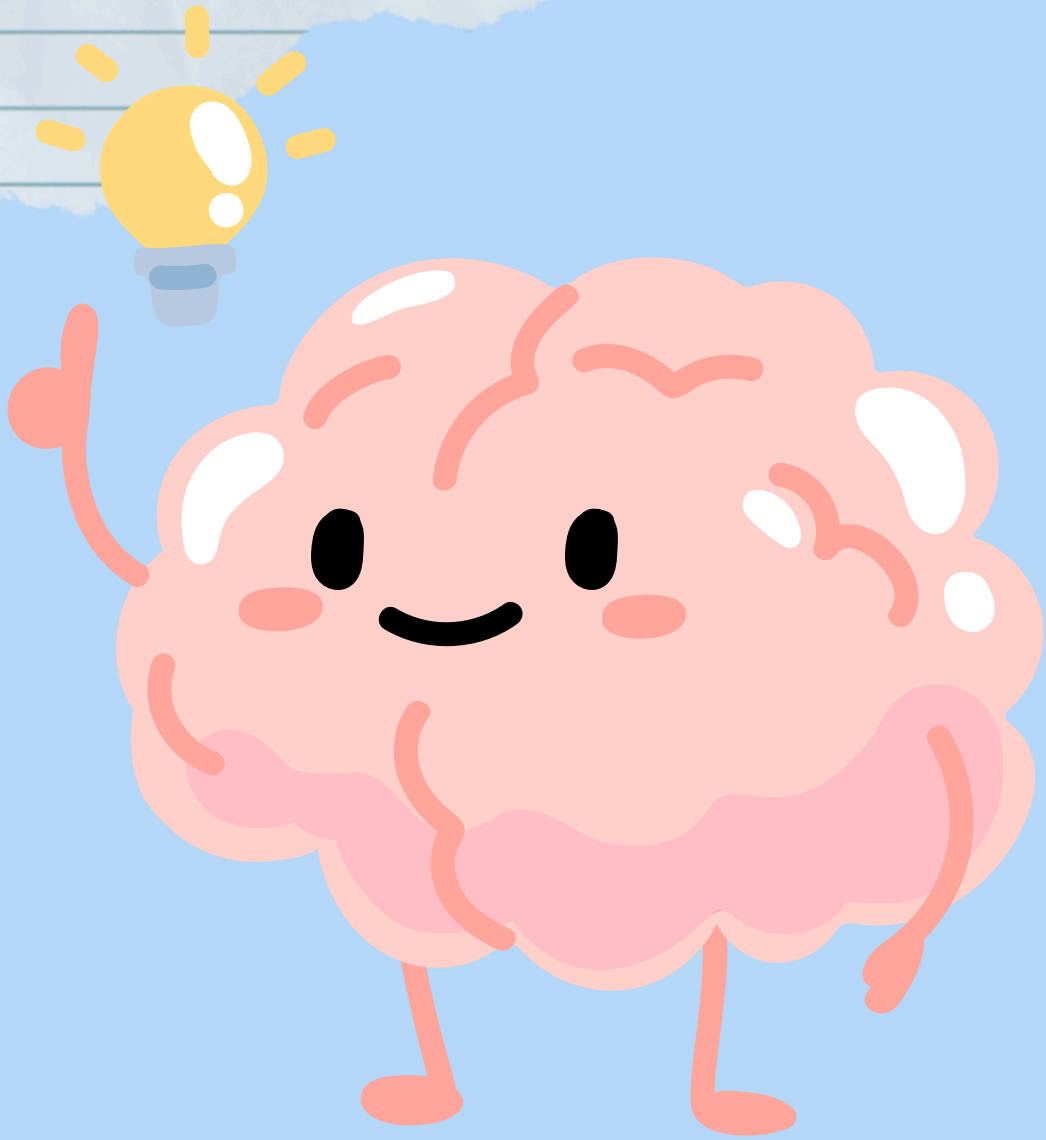
ЗАПОМНИ: «ХОРОШО» ТОЖЕ ОТЛИЧНО!

ПРАВИЛО ПЯТИ МИНУТ

ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ НАЧАТЬ:СКАЖИ СЕБЕ: «ЗАЙМУСЬ ЭТИМ РОВНО 5 МИНУТ».ЧЕРЕЗ 5 МИНУТ ЧАСТО ПРИХОДИТ ЭНЕРГИЯ ПРОДОЛЖАТЬ. МЯГКИЙ ЗАПУСК БЕЗ ДАВЛЕНИЯ

ТРЕВОГА ПО РАСПИСАНИЮ

УПРАЖНЕНИЕ ОТ ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ:ОТВЕДИ 15 МИНУТ В ДЕНЬ «НА СТРАХ».В ОСТАЛЬНОЕ ВРЕМЯ — ВОЗВРАЩАЙСЯ К ЖИЗНИ. ПСИХИКА УЧИТСЯ РЕГУЛИРОВАТЬ ТРЕВОГУ, А НЕ ТОНУТЬ В НЕЙ .

ВАЖНЫЕ СЛОВА САМОМУ СЕБЕ

НАПОМНИ СЕБЕ: «Я – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЭКЗАМЕН».
МОИ ЗНАНИЯ ВАЖНЫ, НО РЕЗУЛЬТАТ НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ МОЮ ЦЕННОСТЬ.