

12 συμβουλές για την αντιμετώπιση του άγχους των εξετάσεων

- 1) Αντικατέστησε τις αρνητικές σου σκέψεις με θετικές και πίστεψε στον εαυτό σου.
- 2) Βρες τα δυνατά και αδύνατά σου σημεία, ενίσχυσε τα πρώτα και μείωσε τα δεύτερα.
- 3) Προγραμμάτισε τις ώρες για μελέτη, ξεκούραση, διασκέδαση, επικοινωνία με φίλους.
- 4) Ακολούθησε πρόγραμμα σωστής διατροφής, ενυδάτωσης και φυσικής άσκησης.
- 5) Δοκίμασε τη διαφραγματική αναπνοή και τις τεχνικές χαλάρωσης.
- 6) Ανακάλεσε ευχάριστες καταστάσεις και μνήμες, και κάνε θετικές σκέψεις για το μέλλον.
- 7) Θυμήσου πώς έχεις αντιμετωπίσει και άλλες δυσκολίες στο παρελθόν και τις ξεπέρασες.
- 8) Μην ξεχνάς ότι η οικογένειά σου σε στηρίζει στην επιτυχία αλλά και στην αποτυχία.
- 9) Βάλε στόχους που θα σε εμπνέουν και κάνε όνειρα ως κίνητρα στην προσπάθειά σου.
- 10) Το μέλλον δεν έρχεται μόνο του αν δεν κάνεις κάτι και εσύ για αυτό.
- 11) Νικητής δεν είναι αυτός που κερδίζει αλλά αυτός που προσπαθεί.
- 12) Και να θυμάσαι ότι υπάρχουν και δεύτερες ευκαιρίες σε όλες τις εξετάσεις. Και ότι και αυτό θα περάσει. Και ότι αύριο θα ξημερώσει μια άλλη μέρα

Καλή σου επιτυχία !