

# UWIERZ W SIEBIE!

1. Staraj się być codziennie niezłe przygotowany ze wszystkich przedmiotów. Uczysz się dla siebie, a nie dla rodziców czy nauczyciela. Przecież to twój umysł staje się coraz sprawniejszy i bogatszy w wiedzę!
2. Jeśli bardzo denerwujesz się przed jakąś lekcją, to porozmawiaj o tym z kolegą. Ale nie straszcie się wzajemnie. Raczej poszukajcie w tej sytuacji czegoś śmiesznego. Śmiech świetnie pomaga odreagować zbyt duże napięcie.
3. Gdyby punkt 2 był dla ciebie niewykonalny, to stań sobie gdzieś przy oknie i weź kilka głębokich i spokojnych oddechów. Wypuszczając powietrze, próbuj rozluźnić wszystkie mięśnie ciała.
4. Tuż przed odpowiedzią czy klasówką przywołaj w wyobraźni jakieś miłe wspomnienie. To może być twój sukces szkolny lub obraz bliskiej osoby, która zawsze w Ciebie wierzy.
5. Uświadom sobie, że Twoje zdenerwowanie pomaga Ci się skoncentrować, mobilizuje pracę twojego umysłu, zwiększa sprawność wykazania się posiadaną wiedzą. Pewien poziom napięcia jest Ci tak potrzebny, jak aktorowi trema przed wejściem na scenę.
6. Pamiętaj, że boją się wszyscy i jest to zjawisko zupełnie powszechne. Więc nie bój się swojego lęku. Wówczas nie przekroczy on poziomu, do którego pomaga, a nie przeszkadza.