

Как избежать беспокойства перед экзаменами?



- Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход

• Д. Карнеги.



- Метод самовнушения
- 1. Формулы должны быть утвердительными.

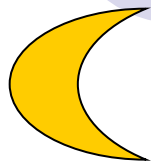
~~Не получится~~      ~~Не смогу~~

2. Сделайте формулу более мягкой
3. Формулы должны быть краткими и лаконичными.





-это цвет действия и физической энергии



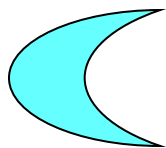
- это теплый, активизирующий цвет.



- стимулирует интеллект, внимание умственные способности.



- вызывает чувство уравновешенности, гармонии.



- цвет душевного покоя

- Приемы психологической защиты
  - - переключение
    - -сравнение
  - - накопление радости
  - - мобилизация юмора
    - - разрядка
    - - релаксация

- Стресс-это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Г.Селье

Смотрите радостно на этот мир !

