**Zadbaj o swój spokój**
W przeddzień egzaminu przygotuj ubranie i buty, wstań odpowiednio wcześnie, aby uniknąć porannego pośpiechu. Zadbaj o to, aby wyeliminować potencjalne dodatkowe źródła stresu w dniu egzaminu.

**Odpocznij**
Dzień przed egzaminem wyśpij się, pójdź na spacer, posłuchaj ulubionej muzyki, ale nie powtarzaj już i nie ćwicz materiału. Istotne jest, aby w tym ważnym dniu być wypoczętym, dotlenionym i w dobrym humorze. Pozytywny nastrój powoduje, że umysł pracuje wydajniej - sprawniej działa pamięć, łatwiej kierować uwagą. Przed wejściem na egzamin zamknij oczy i weź kilka głębokich wdechów.

**Nazwij swój lęk**
Jeśli stres związany z egzaminem mocno daje ci się we znaki, spróbuj zapisać na kartce to, czego się konkretnie boisz. Możesz to zrobić godzinę przed egzaminem. Niech to będzie chwila na zajęcie się emocjami. Kiedy sprecyzujesz swoje obawy, ujmiesz lęk w słowa, w decydującej chwili będziesz mieć większą łatwość w skupieniu się na zadaniu, które masz do wykonania.

**Myśl pozytywnie** Przed wejściem na egzamin uśmiechnij się do siebie i z tym uśmiechem wejdź na salę egzaminacyjną. Pogodny wyraz twarzy pozytywnie wpłynie na twoje nastawienie i sposób, w jaki zostaniesz odebrany przez komisję.

**Skoncentruj się na zadaniu**
Egzamin to sytuacja zadaniowa. Masz do zrealizowania ważne zadanie, od którego zależy to, jak zostaniesz oceniony. Skoncentruj się na tym, co masz do wykonania. Trzymaj w ryzach swoją uwagę. Nie zajmuj się tym, kto jest w komisji. Bywa, że do głowy cisną nam się myśli o tym, co się stanie, jeśli sobie nie poradzimy i jak na taką porażkę zareagują inne osoby. Inwestowanie uwagi w te rozważania na pewno ci nie pomoże. Proponuję, by takie wątki w wyobraźni włożyć do pudełka, zamknąć na klucz i powstrzymać się od zaglądania do środka. Niech nie przeszkadzają. Koncentracja na zadaniu sprawi, że twój umysł przeznaczy maksymalną ilość energii na pracę nad zagadnieniami bezpośrednio związanymi z tematem egzaminu.

**Bądź wobec siebie wyrozumiały!**

**Głowa do góry i powodzenia!**

 