

СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРАХОМ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

1. Придумайте стоп-слово или выражение

Если одолевает навязчивый страх «Я не сдам экзамен», придумайте слово или выражение, которое будет тормозить его развитие. Например: «Я подумаю об этом завтра», «Стоп! Хватит!». Еще можно представить страх в виде образа, нарисованного на листе бумаги, мысленно сжечь его и развеять пепел по ветру, над морем или горами. Это отвлечет от навязчивой мысли.

2. Смените «пластинку»

Переключитесь: сделайте зарядку, сходите на прогулку, позвоните другу, устройте генеральную уборку. Вы должны дать команду своему мозгу начать заниматься чем-то другим, выполнять новую задачу. И важно, чтобы было занято не только тело, но и мозг. А если вам вдруг подумается о том, как можно что-то сделать, когда все наперекосяк, вспомните, что вами владеет страх ума, а не реальный страх.

3. Сыграйте другую роль

Вам нужно выучить новый раздел, времени до экзамена практически не осталось, и мысль об этом вызывает ужас и панику. Чтобы нейтрализовать страх, конкретно обозначьте его. Теперь вообразите кого-то, кто легко и успешно справляется с тем, что вам нужно сделать. Подумайте, какими качествами он обладает, как себя ведет. Далее выделите 5 минут на расслабление. Примите удобное положение, сосредоточьтесь на дыхании. Каждый раз при вдохе представляйте, как с воздухом в вас проникают качества того человека. При выдохе думайте о том, как вас покидают сомнения, страхи и неуверенность. Затем встаньте и физически представьте себя тем человеком: примите его позу, походите, проследите за своим выражением лица.

4. Бойтесь

Мысленно поддайтесь страху. Дайте ему увлечь вас за собой, пусть он «покажет» вам «ужасный» финал – вы не сдали экзамен. Станьте одним целым со своим страхом. Для этого спросите себя: «Что случится, если я не сдам экзамен?» Осознайте реальные последствия самого плохого сценария. Обратите внимание на то, что страшит вас более всего. Ответ на этот вопрос поможет понять, что вы делаете не так в данный момент, как изменить ситуацию и пересмотреть свои приоритеты.