

SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZE SINAVLA İLGİLİ ÖNERİLERİMİZ

Gergin olduğumuzda damarlarımızda daralma olur ve hücrelere giden kan miktarı azalır. Bu nedenle sınava girmeden önce geçmiş başarılarımızı düşünüp, rahaaat bir nefes alalım. ☺

NEFES ALIRKEN İÇİMİZE :

Rahatlık- Huzur-Mutluluk dolduruyoruz. Ve damarlarımızda dolaşan kan gibi vücudumuzun her köşesine yolluyoruz.

NEFESİ DIŞARI VERİRKEN :

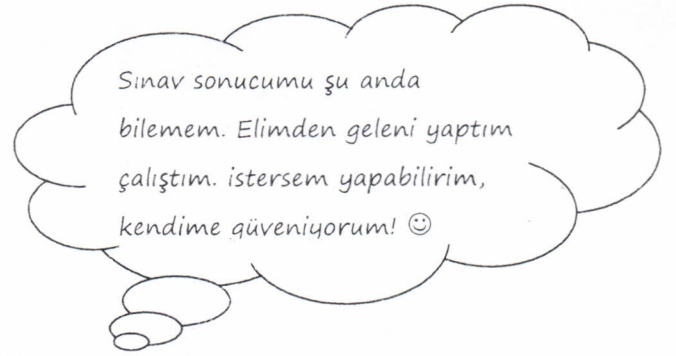
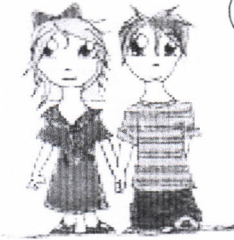
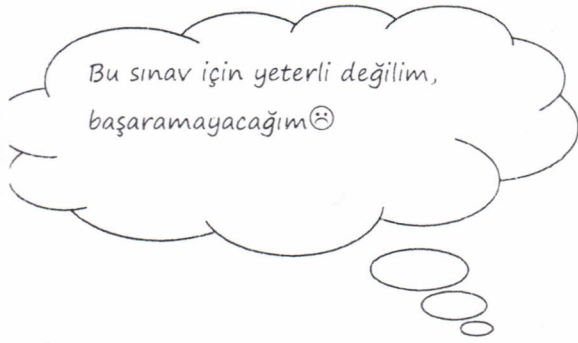
Kaygımızı-korkumuzu-stresimizi verdiğimiz nefese doldurup, dışarı atıyoruz.

Evet... şimdi çok daha rahatsın.

Rahat ve sakin ol ☺ ,başarılarını düşün ☺, sen diğerlerinden farklısın neden ? Çünkü güçlü ve başarılısın. Beynini ve duygularını kontrol edebiliyorsun. İşte bu...

OLUMLU DÜŞÜN !  OLUMLU DUYGULAN !  OLUMLU DAVRAN !

SINAVLA İLGİLİ KENDİMİZLE KURDUĞUMUZ DİYALOGLAR ÇOK ÖNEMLİDİR: HANGİ DİYALOĞU SEÇECEĞİNİZE SİZ KARAR VERİN :



- 1.Ben mutlu bir insanım.
- 2.Kendime güveniyorum.
- 3.Hiçbir şeyden ve kimseden korkmuyorum.
- 4.İnsanlar bana güven duyuyor.
- 5.Kendimi seviyorum.
- 6.Ailem ve yakınlarım beni seviyor. Hem de sadece "ben" olduğum için.

10 dk. gözlerinizi kapatın, ve bu cümleleri tekrar edin. Kendinizi iyiye ve olumluya taşıma yeteneğinizi keşfedin. Ve sınava teknik olarak hazırlanmak kadar, duygusal (psikolojik) olarak Hazırlanmanın önemini asla unutmayın...

BAŞARI DİLEKLERİMİZLE....

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ