

JAK ZATOČIT SE STRESEM Z PŘIJÍMAČEK

PEČLIVĚ SE NA DEN ZKOUŠEK PŘIPRAV

Projdi si dopředu testové otázky.
Zjisti si všechny informace ohledně průběhu přijímacího řízení.
Promysli si plán, jak budeš postupovat během vyplňování testů.

DEN PŘED PŘIJÍMAČKAMI ODPOČÍVEJ

Hýčkej svůj mozek. Dostatečně se vyspi.
Pár dní před přijímačkami se už neuč nic nového, jen opakuji.
Věnuj se něčemu, co ti dělá radost.

NAMOTIVUJ SE

Živě si představ, jak jsi přijímačky úspěšně zvládl/a. Vzpomeň si na své minulé úspěchy.
Představ si, jak se budeš cítit, až budeš mít po zkouškách. Promysli si odměnu za snahu.

NATRÉNUJ VNITŘNÍ SEBEPODPORU

Opakuj si, že to zvládneš. Uvědom si, že děláš maximum.
Řekni si, že ať už to dopadne jakkoliv, život bude pokračovat dál.

PAMATUJ, ŽE HLAVNÍ JE SNAHA A NIKOLIV VÝSLEDEK

Připomeň si, že chyby jsou součástí učení a v testu nemusíš mít vše správně.

OPEČUJ SVÉ TĚLO

Jez pravidelně a zdravě. Aktivně odpočívej. Věnuj se relaxačním aktivitám.

VYHLEDEJ BLÍZKOST DRUHÝCH

Sdílej s druhými své pocity. Řekni si o objetí. Nech se druhými rozesmát.

ZAŘAĎ DO SVÉHO PROGRAMU RELAXAČNÍ AKTIVITY

Věnuj se jakékoliv aktivitě, která ti pomůže uvolnit se.

