

Сценарий преодоления при подготовке к экзаменам

Я сажусь за рабочий стол.

Я работаю спокойно и сконцентрировано над материалом, который должен усвоить на сегодняшний день. Я представляю себе, что я мог бы делать после успешной сдачи экзамена. Это помогает мне повысить свою мотивацию. Если я при изучении материала не очень быстро его усваиваю, то я не волнуюсь, остаюсь спокойным.

У меня есть еще время, я оставляю это задание и вернусь к нему несколько позже.

Если я продвигаюсь не так быстро, как я себе это представлял, тем не менее я думаю о том, что каждая строчка, которую я усваиваю, продвигает меня вперед. Даже одна новая строчка лучше, чем ни одной строчки. Если появляются панические мысли, я принимаю их к сведению и пропускаю мимо. Я не нахожусь в ситуации, опасной для жизни, что бы ни случилось во время экзамена, я делаю все, что от меня зависит и что я могу и считаю правильным на каждый данный момент.

Если позже вдруг оказывается что-то не так, то тем самым я приобретаю некоторый новый опыт. Я имею возможность избежать ошибок в будущем. Я не должен себя осуждать, поскольку делать ошибки свойственно человеку. Если, я начинаю забивать себе голову ненужными мыслями, то говорю себе: "Будь спокоен, сконцентрируйся на задании, не волнуйся по поводу своих боязливых мыслей, сконцентрируйся на том, что ты сейчас делаешь. Ты можешь с этим, справиться, ты справлялся с этим до этого момента и сможешь справиться и дальше".