



Честно говоря, когда я слышу разговоры о страхе перед экзаменами, я не понимаю, о чем речь. Конечно, волнение присутствует, но это скорее азарт, чем ужас. Я не боюсь экзаменов, потому что воспринимаю их не как приговор, а как возможность. Возможность проверить свои знания, показать, чему я научилась за эти годы в школе, и поставить себе одну точку на пути к своей цели. Возможно, дело в том, что я не откладывала подготовку на последний момент. Я училась систематически, стараясь не просто учить, а именно понимать материал. Это дает мне уверенность в своих знаниях и, как следствие, снижается уровень тревожности. К тому же, я рассматриваю экзамены как своеобразную тренировку перед будущими испытаниями. В жизни мне ещё предстоит немало "экзаменов" в разных формах, и этот опыт — отличная подготовка к ним. И ещё, я стараюсь не заикаться о результате. Да, конечно, хочется сдать хорошо, но гораздо важнее сам процесс, как я подхожу к подготовке, как концентрируюсь на задачах и преодолеваю трудности. В



конце поцелов, экзамен — это всего лишь один из  
этапов моей жизни, а не её финал. Так что, я  
иду на него не с дрожью в коленях, а с  
предвещающим очередного вызова, который я  
готова принять.

Внушение