



ESTRATÈGIES PER ENFRONTAR-SE ALS EXÀMENS AMB ÈXIT

1.- Planificar bé el temps dedicat a l'estudi.

- És important crear una rutina i tots els dies repassar una mica. Si estudiem només els dos dies d'abans no ens pot donar temps a estudiar-ho com cal.

2.- És també important repetir-se tots els dies una consigna motivadora abans d'anar a dormir. **"Som el que pensem"**, i per això hem de creure en nosaltres mateixos.

- Puc repetir-me les següents frases: "confio en mi", "em concentro", "recordo tot el que estudio", "em sento segura/o", "els exàmens/les coses m'aniran molt bé".

3.- Visualitzar l'escena de l'examen és una estratègia que també ens pot ajudar a superar la por del moment.

- Es tracta d'imaginar-te que ho estàs fent i com ho estàs fent. (molt tranquil o tranquil·la).

4.- El dia d'abans prova a fer un simulacre de l'examen per entrenar-te.

- Pots preparar-t'ho tu mateix/a o demanar-li a algú que t'ajudi.

5.- Abans de posar-te a estudiar cada dia, practica la tècnica del vuit mandrós per ajudar a connectar-se als dos hemisferis cerebrals i augmentar el teu rendiment.

- També pots fer-lo abans de l'examen.