



5 consells per gestionar els nervis en època d'examens



Quan ens afrontem a una situació important per a nosaltres, com pot ser un examen, una entrevista, una conversa, etc. el nostre cos s'activa per tal d'afrontar-la amb èxit, i això se sol transformar en nervis produint una sensació d'excitació al nostre cos i la nostra ment.

Cal tenir present, doncs, que posar-se nerviós és normal, només que hem de saber gestionar-ho. **A continuació us proposem alguns consells per gestionar els nervis ara que s'apropa el final de trimestre:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

Això sí: val a dir que aquests consells poden ser útils si, sobretot, es compleix el primer. Evidentment, si no ens hem preparat absolutament res. Molta sort i bon final de trimestre!