



6 maneres de calmar els nervis abans d'un examen

[inici centrareport] És normal posar-se nerviós/a quan tenim un examen important. Ara bé, sabent que igualment no ens n'escaparem, hem d'intentar no estressar-nos més del compte. Aquí teniu una llista de 5 coses que us ajudaran a estar més tranquils i tranquil·les (i fins i tot a treure millor nota!)

1. No estudiïs el dia abans

Aquest és, probablement, el punt més important. No ho deixis tot per l'últim moment, siusplau. Si et poses a estudiar amb antel·lació el teu cervell tindrà més temps d'anar integrant tota la informació i quedarà retinguda. A més, no tindràs la pressió d'haver-t'ho d'aprendre tot en molt poc temps i aniràs més tranquil/a.

2. Fes exercicis de respiració profunda

La respiració és molt poderosa. Les tècniques de respiració profunda i abdominal (fer baixar l'aire cap a la panxa) t'ajudaran molt a calmar els nervis i centrar-te en el moment present.

3. Fes exercicis i simulacions de l'examen

Intenta posar-te en la ment del profe o la profe. Què creus que us preguntarà? Posa't a prova i fes simulacions d'examen!

4. Dorm i menja bé

Encara que no en siguem conscients un dels factors que generen més ansietat és l'estil de vida que portem. Dorm 8 hores i segueix una alimentació equilibrada i saludable i veuràs que rendeixes molt millor i els nivells d'ansietat també baixen.

5. Fes esport el dia abans

El dia abans cansa el teu cos i no la teva ment. Centra't en desfogar-te físicament, si ja ho tens tot estudiat fes un repàs lleuger i llavors descarrega tots els nervis amb una bona sessió d'esport!

6. Fes visualitzacions positives

No vagis a l'examen pensant que suspensaràs, per favor! Això ja és començar malament. Tingues la ment positiva i visualitza't aprovant l'examen i treient bona nota! Això et calmarà molt els nervis ;) [ficentrareport]