* Рисуйте в уме только ситуации успеха. Не программируйте свой мозг на неуспех. Мыслите позитивно.
* Формулируйте позитивные установки и формулы самовнушения. Например: сейчас я чувствую себя хорошо;  я справлюсь в любой момент с любым напряжением, когда пожелаю; внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.
* Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма  и Ваших интеллектуальных возможностей.
* Настройтесь на достижение своей цели, увидьте ее.
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* Никогда не говорите фразы «попытаюсь» и «не могу». Они способны разрушить все ваши усилия для достижения успеха.
* Беспокойтесь на здоровье, но правильно:
  + Попробуйте разобраться, чего Вы боитесь,
  + Предпримите действия, чтобы избежать этой ситуации,
  + Проясните все неточные сведения и состояние тревоги снизится.
* Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания. При мобилизирующем  дыхании   - после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения перед началом экзамена поможет успокаивающее дыхание - сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

