

5+1 tipp a felvételi körüli stressz ellen

A pályaválasztás és a felvételi egy egészen új élethelyzetet jelentenek, és így teljesen természetes, hogy stresszel járnak együtt. Úgy is érezheted, ez már túl sok mindenre van hatással és nem tudsz koncentrálni órákon, sokszor van hányingered vagy fáj a fejed, megváltozott az étvágyad, vagy jobban bezárkóztál mostanában. Éppen ezért itt van néhány dolog, amit kipróbálhatsz, ha feszültnek érzed magad, hogy könnyebben vedd a megpróbáltatásokat!

1. Tájékozódj!

Gyűjtsétek össze a szüleiddel / barátaiddal közösen, mikor és hol fog sor kerülni a felvételi írásbelikre, szóbelikre. Ha nem a saját iskoládba mész, hogyan és kivel fogsz odajutni? Tervezzetek közös programot és sétálatok egyet a környéken! Az ismerősség és kiszámíthatóság is segítenek majd abban, hogy nyugodtan és magabiztosan érkezhess meg a vizsga napján.

2. Képzeld el...

... ahogy a felvételi vizsgán vagy, és alakítsd ezt a képet kedved szerint! Ha kezdetben azt látod, nagy küzdelmet jelent végigmenni kérdéseken, formáld a képet addig, amíg megjelenik előtted, hogy könnyen eszedbe jutnak a megoldások, és nyugodtan, sikeresen teljesíted a felvételit. Minél többször elképzeled ezt, annál magabiztosabban állhatsz majd ehhez az új kihíváshoz.

3. Mozogj!

A rendszeres sport nem csak az egészséged megőrzése miatt fontos. Legyen szó futásról, fociról, biciklizésről, jógáról vagy arról, hogy tornázol egyet a kedvenc otthoni edzős videóra... Bármelyik segíthet levezetni a felgyülemlett feszültséget.

4. Kapcsolódj ki!

Hagyj időt magadnak a feltöltődésre is! Legyél a barátaiddal, kirándulj, olvass, vagy foglald el magad valami kreatív dologgal. A lényeg, hogy olyat csinálj, amit szeretsz! Kerüld viszont az olyan passzív időtöltéseket, mint a különböző képernyők bámulása, ez ugyanis csak tovább terheli az egyébként is nagy terhelésnek kitett agyat és idegrendszert!

5. Figyelj a légzésedre!

Ha idegesnek érzed magad, figyelj tudatosan a légzésedre! Az egyik kezdet tedd a mellkasodra, a másikat a hasadra és vegyél mély levegőket az orrodon keresztül! Törekedj a rekeszizom-légzésre, tehát arra, hogy belézésnél a hasad emelkedjen a mellkasod helyett! A mélylégzés segíthet megnyugodni, ha idegesnek érzed magad, és könnyebbé teszi az elalvást. Sőt, ha napi rendszerességgel megállsz 10-15 percre, lehunyod a szemed és figyelsz a légzésedre, az hosszútávon is segíthet abban, hogy kiegyensúlyozottabb légy, és könnyebben megbirkózz a stresszel.

+1 Ne feledd!

Nem a felvételi határozza meg, hogy milyen értékes ember vagy! Akármilyen célt is tűztél ki magadnak, rengeteg időd és lehetőséged lesz elérni őket a felvételitől függetlenül!

