

# JAK ZATOČIT SE STRESEM Z PŘIJÍMAČEK

## PEČLIVĚ SE NA DEN ZKOUŠEK PŘIPRAV

Projdi si dopředu testové otázky.  
Zjisti si všechny informace ohledně průběhu přijímacího řízení.  
Promysli si plán, jak budeš postupovat během vyplňování testů.

## DEN PŘED PŘIJÍMAČKAMI ODPOČÍVEJ

Hýčkej svůj mozek. Dostatečně se vyspi.  
Pár dní před přijímačkami se už neuč nic nového, jen opakuji.  
Věnuj se něčemu, co ti dělá radost.

## NAMOTIVUJ SE

Živě si představ, jak jsi přijímačky úspěšně zvládl/a. Vzpomeň si na své minulé úspěchy.  
Představ si, jak se budeš cítit, až budeš mít po zkouškách. Promysli si odměnu za snahu.

## NATRÉNUJ VNITŘNÍ SEBEPODPORU

Opakuj si, že to zvládneš. Uvědom si, že děláš maximum.  
Řekni si, že ať už to dopadne jakkoliv, život bude pokračovat dál.

## PAMATUJ, ŽE HLAVNÍ JE SNAHA A NIKOLIV VÝSLEDEK

Připomeň si, že chyby jsou součástí učení a v testu nemusíš mít vše správně.

## OPEČUJ SVÉ TĚLO

Jez pravidelně a zdravě. Aktivně odpočívej. Věnuj se relaxačním aktivitám.

## VYHLEDEJ BLÍZKOST DRUHÝCH

Sdílej s druhými své pocity. Řekni si o objetí. Nech se druhými rozesmát.

## ZAŘAĎ DO SVÉHO PROGRAMU RELAXAČNÍ AKTIVITY

Věnuj se jakékoliv aktivitě, která ti pomůže uvolnit se.

