

Kaip pasireiškia stresas?



Kūne

- stipriau plaka širdis
- prakaituoja delnai
- dreba rankos
- sunkiau kvėpuoti



Mintyse

- sunku susikaupti
- abejoji savimi
- atrodo, kad viskas „iškrito iš galvos“



Emocijose

- nerimas
- įtampa
- baimė suklysti



Elgesyje

- skubėjimas
- blaškymasis
- noras atidėti egzaminą

Jaudulys nereiškia, kad esi nepasiruošęs.

Kaip sau padėti?

Išsimiegok

Atsigerk
vandens

Neskubėk

Lengvai
pavalgyk

Atvyk
anksčiau

Giliai kvėpuok

Greita pagalba kylant įtampai

4-4-6 kvėpavimas

Įkvėpk 4 sek. → sulaikyk 4 sek. → iškvėpk 6 sek.

5-4-3-2-1 metodas

Pastebėk:

- 5 dalykus, kuriuos matai
- 4 kuriuos gali paliesti
- 3 garsus
- 2 kvapus
- 1 skonį

Tau pavyks!

Ruošiesi egzaminui?

Praktiniai „Regitros“ patarimai prieš
vairavimo egzaminą

