

Vizualizációs gyakorlat

1. Helyezkedj el kényelmesen

Ülj le egy puha székre vagy feküdj le. Hunyjad be a szemed, és vegyél három lassú, mély levegőt. Érezd, ahogy a vállad ellazul, a gondolataid pedig megnyugszanak.

2. Képzeld el a reggelt

Lásd magad előtt a felvételi, érettségi.... napját. Képzeld el, hogy vidáman ébredsz, és érzed, hogy ez egy jó nap lesz. A hasadban kellemes izgalom van, mint amikor valami fontos dologra készülsz, de nem félelmetes, inkább lelkesítő.

3. Készülődés

Képzeld el, ahogyan felöltözködsz, ahogyan megmosod az arcodat, fogadat, felveszed a cipődet, kabátot.....

4. Indulás az iskolába

Képzeld el, ahogy útnak indultok. Ott ülsz a kocsiban, de lehet, hogy sétálsz vagy tömegközlekedéssel mész, és közben tudod: készen állsz. Végig mosolyogsz, mert érzed, hogy nagyon sok mindent tudsz.

4. Belépés a terembe

Most képzeld el a felvételi termét, ahol minden gyerek ugyanúgy izgul, mint te. Te mégis érzed, hogy benned van egy kis fény, egy magabiztos szikra.

Ahogy leülsz a helyedre, érzed, ahogy ez a fény még erősebb lesz. A kezed nyugodt, a szíved egyenletesen ver.

5. A feladatlap

Képzeld el, ahogy megkapod a feladatlapot. A betűk és a számok barátságosan néznek vissza rád. Ahogy végigfutod a kérdéseket, felismered, mennyi minden megy már.

Érzed, hogy a fejedben a gondolatok tisztán sorakoznak, mint kis segítők, akik pont akkor lépnek elő, amikor szükség van rájuk.

6. Dolgozol és haladsz

Lásd magad előtt, ahogy nyugodtan írsz, rajzolsz, számolsz. Ha találsz egy picit nehezebb feladatot, elképzeled, hogy veszel egy mély levegőt, és a fejedben lassan kitisztul minden.

És rájössz a megoldásra.

Jó érzés, ahogy sorban haladsz előre.

7. Befejezés és büszkeség

Most képzeld el, ahogy befejezed a feladatlapot. Leteszed a tollat, és elégedetten mosolyogsz. Tudod, hogy megtettél mindent, és büszke vagy magadra.

Érzed, ahogy a mellkasodban melegség terjed szét – ez a büszkeség és az öröm.

8. A visszaút

Most látod magad kilépni az iskolából. Friss levegőt szívsz be, és érzed, hogy könnyű vagy és magabiztos. Tudod, hogy nagyon jól helytálltál.

9. Visszatérés a jelenbe

Vegyél három mély levegőt, mozgasd meg a kezeidet és a lábaidat, majd nyisd ki a szemed.

Most pedig mosolyogj – készen állsz, és ügyes vagy.