



# LGS'YE HAZIRLANIRKEN...



## SINAVA HAZIRLIK SÜRECİNDE;



Bu süreçte duyguların kaynağını keşfederek olumsuz düşüncelerimizin farkına varmak büyük önem taşır.

“Sınava hazır değilim.”

“Sınava hazırlanmak için yeterli zamanım yok.”

“Bu konuları anlamıyorum, sınavda başarılı olamayacağım!”

“Sınavım kötü geçecek!”

“Konular o kadar çok ki hangi birine hazır olacağımı bilemiyorum?”

Sınavla ilgili düşüncelerimizi yönetebilmek için kullanabileceğimiz olumlu ifadeler, şunlar olmalı:

“Başarmak için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım.”

“Düzenli ve planlı çalışırsam başarabilirim.”

“Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.”

“Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım.”

“Zamanı verimli kullanmak benim elimde.”

Başarılı olabilmek için kendimize duyduğumuz güven ve başarıya olan inancımız hedeflerimize ulaşma noktasında büyük önem taşır.

Aklına gelen olumsuz düşünceleri kağıda yaz ve sonra da yırtıp at. Bunu birkaç defa yaptığında ne kadar etkili olduğunu göreceksin.

Sınav öncesinde veya süresince aklına eğer olumsuz şeyler gelirse kendine “Şu anda bunu düşünmemin bir yararı var mı?” diye sorabilirsin.