

Propozycja XII

Nadal nie wiesz, kiedy będzie maturalny egzamin, ale nie przeszkadza to byś ćwiczyła przeponowe oddychanie i relaksację. Mam dla Ciebie kolejną propozycję, Spróbuj nagrać sobie tekst wizualizacji, bądź niech to zrobi ktoś Tobie bliski. Staraj się przynajmniej raz dziennie znaleźć kilka minut by zwizualizować swój egzamin i SWÓJ SUKCES.

Poniżej przedstawiam tekst afirmacji, który proponuję byś powtarzała sobie kilka razy dziennie.

Powodzenia.

Pozytywne myśli przed maturą.

Weź głęboki, przyjemny oddech, zamknij oczy i zacznij się odprężyć, myśl tylko o rozluźnieniu każdego mięśnia swojego ciała.Zacznij od rozluźniania mięśni twarzy, szczególnie mięśni szczęki; rozchyl nieco szczękę rozluźnij tę część twarzy....Całkowicie się odpręż....Rozluźnij mięśnie rąk.... Nóg..., mięśnie pleców...kark...rozluźnij ramiona, kark, szyję...Rozluźnij całe ciało....Odpręż się.... Zrób jeszcze jeden głęboki wdech... i wydech... odpręż się...Kiedy łagodnie wciągasz powietrze-rozluźniasz się.... Kiedy robisz wydech...-uwalniasz wszelkie napięcia, wszelki stres z całego ciała, umysłu i myśli. Wyobraź sobie piękne schody prowadzące do wyjątkowego, spokojnego, pięknego miejsca. Policz od 10 do jednego i wyobraź sobie, że schodzisz w dół po tych uroczych schodach do cudownego miejsca. Każdy kolejny krok po schodach powoduje, że Twoje ciało odpręża się coraz bardziej i bardziej ...10... 9... bardziej i bardziej 8, 7, bardziej i bardziej 6,5,4,3,2,1.Jesteś w swoim bezpiecznym, wspaniałym miejscu.

Powtarzaj sobie:

Jestem spokojna, ponieważ dobrze przygotowałam się do egzaminu. Teraz zbieram plony swojej mozolnej pracy. Wszystko, czego się nauczyłam mogę z łatwością wykorzystać podczas matury.

Sukces jest moim przeznaczeniem. Oczywiście wyobraźni widzę siebie wchodzącą do sali egzaminacyjnej. Jestem spokojna, odprężona, pewna siebie. Siadam przy stoliku, oddycham spokojnie i równo. Patrzę na twarz innych zdających. Rozpoznaję koleżanki i kolegów, uśmiecham się do nich. Jestem spokojna i opanowana. Gdy prowadzący pozwala zaczynam cicho czytać pytania. Rozumiem je i znam wszystkie odpowiedzi. Zajmuję się każdym z nich bez pośpiechu. Pracuję spokojnie i efektywnie.

Mój umysł jest skoncentrowany na tym co robię. Moja ręka pewnie trzyma długopis, a słowa same układają się w zdania. Moja głowa wypełniona jest wiedzą, którą teraz mogę wykorzystać. Odpowiedzi zjawiają się same, gdy tylko przeczytam pytanie pracuję wytrwale i kończę swoje zadanie na czas. Gdy oddaję swoją pracę wychodzę z sali z poczuciem ogromnej satysfakcji. Wiem, że ze wszystkim sobie poradziłam i jestem dumna ze swoich dokonań.

Jeszcze przez chwile będziesz cieszyła się tym szczęśliwym dniem., a potem policzysz od jednego do dziesięciu i wrócisz do pełnej świadomości czując się odprężona i wypoczęta, z poczuciem ulgi. 1,2, 3 idziesz w górę, 4,5,6, wyżej i wyżej, 7,8,9,10.

Otwierasz oczy.

Joanna Szczepańska

AFIRMACJE

I

Zawsze dostrzegam dobre strony życia. Moje pozytywne spojrzenie daje mi siłę. Bez trudu pokonuję przeszkody. Moje życie jest radosne i pełne pozytywnych uczuć. Moja praca opłaca się. Z łatwością wykorzystuję posiadaną wiedzę i poprawnie odpowiadam na wszystkie pytania.

II

Jestem zadowolona z życia. Każdego dnia koncentruję się na wszystkich pozytywnych wydarzeniach. Im częściej dostrzegam to, co dobre wokół mnie, tym więcej szczęścia mnie spotyka i wypełnia. Radzę sobie z problemami w skuteczny i zrównoważony sposób, zawsze, gdy się pojawiają. Wiem, że potrafię je szybko i bez trudu rozwiązać.

Każdego dnia wzrasta moja wiara w siebie oraz we własne możliwości, a moje życie staje się dzięki temu coraz bardziej radosne. Zostawiam przeszłość za sobą i zaczynam wszystko od nowa. Rozstaję się ze smutkiem i wkraczam w świat jako nowa, pełna pozytywnych uczuć osoba. Cieszę się, że zaczynam nowe, radosne życie.

Joanna Szczepańska

Przy opracowywaniu materiału korzystałam z:

- „Wzualizacja”- F.J. Paul- Cavallier
- „Panowanie nad stresem” – Mi. Kamińska
- „Relaks i autosugestia” – S. Siek.