



ER DU KLAR TIL EKSAMEN?

Pres. Med foråret kommer der for mange en tid, som betyder eksamenslæsning og hvor nerverne viser sig.

RANDERS: Én ting er at have læst sit stof, en anden ting er at gøre sig klar til at præstere ved selve eksamen. Mon ikke mange kender det, at de ikke fik sagt det, de gerne ville - er blevet hylet ud af den og måske helt gået i sort. En god forberedelse mentalt kan få stor betydning for din præstation.

Du har sikkert været igennem alt stoffet nu og er så småt ved at tænke på at repetere. Måske tænker du, at du ikke kan huske en pind, at du ikke har fattet noget som helst, at du er nødt til at læse det hele igen?

Men før du går i sort, vil jeg komme med godt nyt!

En lille procentdel

Menneskers bevidsthed, altså det, du tror, du ved, udgør en meget lille procentdel af dit fulde potentiale. Vores underbevidsthed er altid nærværende. Når du læser, når du undervises, når du spiser, når du sover eller elsker. Underbevidstheden er altid nærværende og kommer med impulser til din bevidsthed, når det er hensigtsmæssigt. Kender du det, at du har glemt noget - det ligger på tungen, men kommer ikke frem. Pludselig, mens du tænker på noget helt andet, popper det op! Hvor kom det fra?

Din underbevidsthed havde fået en opgave og bladrede i de forskellige kartoteker, mens du børstede tænder eller noget andet. Der findes masser af eksempler på, hvordan underbevidstheden hjælper os til at komme med svar - ud af det blå.

Faktisk er underbevidstheden en altid tilstedeværende tank for informationer. Det, du har brug for eller kapacitet til at være bevidst om, kommer frem. Resten er lagret og kan derfor hentes frem, når der er brug for det. Det er også den mekanisme, man benytter sig af under hypnose. Det, du har oplevet eller lært, kan bevidstgøres!

Med denne viden kan du derfor trygt stole på, at din underbevidsthed også var med til undervisningen, læste den samme bog, hørte og mærkede det hele.

Din opgave er nu at lade din allerede erhvervede viden komme ind i din bevidsthed - når du har brug for det.

Den største forhindring i at få adgang til sin viden er oftest for høj grad af nerver eller manglende tro på, at man kan noget. Det er derfor vigtigt, at du lærer at forberede dig »mentalt«.

Du kan forberede dig ved jævnt-



Tegning: Jens Nex

Fakta

VIDSTE DU DET?

Følgende procentvise fordeling er det, vi opfatter og lægger vægt på i en kommunikation:

■ 20 pct. auditivt = det talte sprog - det, du siger med ord.

■ 80 pct. kropssprog = vores kropsholdning, tonelejet vi taler med, rytmen i det vi siger, hastigheden vi taler med, øjnene, næsens, læbernes og ansigtsmuskulaturens udtryk, vores gestikulation med hænder og arme, kroppens holdning og vores vejrtræknings hastighed og dybde.

ligt at:

- forestille dig i eksamenssituationen som den bedste udgave af dig selv. Se »filmen« som billeder og med lyd for dit indre øre.

- forestil dig hvordan din lærer og censor støtter dig, de er også mennesker!

- læg mærke til hvordan du får sagt det vigtige og med de detaljer, du er god til.

- giv dig selv opmuntring og støtte for selv det mindste, du gør godt!

- byg din selvtilid op ved at tale om det, du ved og kan. Klap dig

selv på skulderen eller råb hurra!

- øv dig i at smile med øjnene - vis hvem du er!

- stol på, at alt, hvad du har læst og lært, ligger lagret i dit ubevidste og dukker op, lige når du har brug for det!

- vær tålmodig, giv tid til at fin-

de dine svar

- glæd dig til at vise dig frem, tag din chance - du er noget særligt - stol på det!

Go' mental arbejdslyst
Helle Skjerk,
NLP coach og psykoterapeut

Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk

