

| Негативные установки | Позитивные установки |
|---|--|
| 1. Я не могу сосредоточиться. | 1. Моя концентрация заметно улучшилась. Но даже когда она рассеивается, я знаю, как восстановить ее. |
| 2. Я не справляюсь с заданием. | 2. Я в состоянии осилить все, и я непременно сделаю это. |
| 3. Всем остальным удастся выучить гораздо больше, чем мне. | 3. То, что делают остальные, не имеет для меня никакого значения. Действительно важным является только то, как я организовал свой процесс подготовки к экзаменам и насколько успешно я через него прохожу. |
| 4. Я непременно провалюсь. Что будет, если я провалюсь?! | 4. Я сделаю все от меня зависящее, чтобы выдержать экзамен. Я намерен сдать его и абсолютно не намерен провалиться. |
| 5. Я всегда полностью терялся на экзаменах, и это, конечно, произойдет со мной опять. | 5. То, что было, не имеет равным счетом никакого значения. Сегодня я работаю отлично, я владею собой, как никогда, и это есть начало новой эры моих успехов. |

Заучите наизусть, и накануне экзамена повторяйте как заклинание – вслух или про себя – следующие «заповеди»:

- Я в состоянии управлять собой, и я не позволю себе впасть в панику.
 - Я беру на вооружение только позитивные установки – ни одной негативной.
 - Даже если все произойдет по худшему сценарию, это не выбьет меня из седла.
 - На сей раз все будет по-другому! Я знаю, как действовать!
- Помни. Что вера в успех – это половина успеха!