

# Jak opanować stres przed egzaminem na prawo jazdy - TOP 3 wskazówki!

[Strona główna](#) » [Porady](#) » Jak opanować stres przed egzaminem na prawo jazdy - TOP 3 wskazówki!

Egzamin na prawo jazdy w wielu wypadkach łączy się z ogromnym stresem. Zobacz, jak z łatwością go opanujesz, wykorzystując nasze wskazówki.



Stres przed egzaminem na prawo jazdy potrafi być tak silny, że niejednokrotnie odbiera możliwość pozytywnej oceny wiedzy przez egzaminującego. Każdy człowiek na **stres** reaguje inaczej. Jedni zapominają wszystko, czego do tej pory się nauczyli, inni stają się zmotywowani i gotowi do trzeźwego myślenia. Niektóre szkoły jazdy wprowadziły do obowiązkowego planu zajęć, rozmowy z psychologiem, który pomaga uporać się z niepożądanymi myślami przed egzaminem. Jeżeli nie masz takiej możliwości, zobacz, jak w łatwy sposób zapanujesz nad emocjami.

## CZAS NA PODSUMOWANIE

Jeżeli zakończyłaś już kurs i czujesz, że nie jesteś odpowiednio przygotowana do podejścia do egzaminu, weź dodatkowe lekcje. Upewnisz się, jakie są Twoje mocne i słabe strony, a dodatkowo będziesz mogła wyjaśnić z instruktorem wszystkie wątpliwości, które narodziły się po ostatnich lekcjach. To również dobry moment na podsumowanie tego, co wiesz i utwierdzenie się w

przekonaniu, że podejście do egzaminu będzie tylko formalnością.

## WYCISZENIE I RELAKS

W dniu egzaminu nie przeglądaj nerwowo książki z przepisami i nie bierz dodatkowych lekcji. W tym dniu musisz być jak najbardziej **zrelaksowana i wypoczęta**. Konieczny jest zatem spokojny sen. Zanim położysz się do łóżka spraw, aby Twoje otoczenie było przygotowane do Twojego wyciszenia. Wywietrz pokój, zapal świeczki zapachowe i nastaw relaksującą muzykę. Być może pomoże również ucieczka w książkę i przeniesienie się do innego świata, który spowoduje, że przed snem stresujące myśli o egzaminie nie będą zakotwiczone w Twojej głowie.

## EGZAMIN CZAS START

Nie myśl o egzaminatorze jak o osobie, która ma stanowić przeszkodę do Twojego legalnego przyłączenia się do ruchu drogowego. Egzamin to sprawdzian Twoich umiejętności, które zdobywałaś przez pewien czas, pamiętaj, że nikt nie jest doskonały i każdemu zdarzają się błędy. Zmień swoje nastawienie z myślenia o tym, że musisz zdać egzamin, na takie, że idziesz tam po to, aby pokazać swoje umiejętności. Jeżeli czujesz, że kilka minut przed egzaminem zaczyna ogarniać Cię **panika**, robi Ci się słabo, a samochód, w którym będziesz zdawała egzamin wygląda jak rakieta kosmiczna, weź kilka głębokich, długich oddechów.

Jeżeli stres stres Cię przerasta i czujesz, że nie poradzisz sobie bez odpowiedniego wsparcia farmaceutycznego, pamiętaj, że będziesz prowadziła samochód i musisz wybrać leki, które nie spowodują dekoncentracji. Na drodze liczy się przede wszystkim bezpieczeństwo, czujność i kontrola nad pojazdem zatem musisz wziąć odpowiedzialność za swoje emocje.

Zdjęcie: iStock

[Udostępnij Skomentuj](#)

## Spódnica ołówkowa w 7 eleganckich stylizacjach

1/7 [>](#)



- 
- 
- 
- 
-



**Milion  
Kobiet.pl**