

КАК СДАТЬ СЕССИЮ БЕЗ ВАЛЕРЬЯНКИ И ПАНИКИ 🧠 ✨

ТРЕВОГА СЪЕДАЕТ ДО **40%** ТВОЕЙ ПАМЯТИ. ТЫ ВСЁ ЗНАЕШЬ, НО ИЗ-ЗА СТРЕССА МОЗГ БЛОКИРУЕТ ОТВЕТЫ. ВРЕМЯ ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ!

«Трясутся руки перед экзаменом, а в голове белый лист? Хватит это терпеть».

3 быстрых трюка против экзаменационного стресса:

- **Дыши по квадрату** — перед входом в аудиторию сделай вдох на 4 счета, удержи дыхание на 4, и выдохни на 4. Это выключит панику.
- **Снизь важность** — спроси себя: «Что худшего случится?». Пересдача? Это неприятно, но не конец света. Хватит бояться.
- **Пиши шпоры от руки** — но оставляй их дома. Механическая память зафиксирует структуру, и ты легко вспомнишь базу.

🔥 Секретный бонус:

- **Выспись перед экзаменом. Мозг закрепляет информацию только во время сна. 4 часа сна дадут больше пользы, чем 0 часов и лишний зубрежный билет.**

Страх и тревога блокируют неокортекс — зону мозга, которая отвечает за логику и память. Чем больше ты паникуешь, тем хуже результат.