



Udělej si pohodlí a najdi si uvolněnou polohu. Začni uvolňovat své tělo tím, že se zhluboka nadechneš a vydechneš. Znovu se nadechneš a vydechneš. Opakuj ještě 3x.

Pokračuj v dýchání. S každým nádechem a výdechem jsi víc a víc uvolněný/á.

Nyní prozkoumáš své tělo a všimneš si, kde se obvykle hromadí napětí. Oblast břicha, ramena, ruce, záda, krk a čelisti.

Nejprve se zaměř na břicho. Několikrát se z hluboka nadechneš a vydechneš. Cítíš, jak jsou břišní svaly s každým nádechem a výdechem víc uvolněné. Pokračuj v dýchání a zaměř se na ramena. Sleduj, jak se ramena uvolňují. Svaly se uvolňují a ramena klesají. Nyní uvolni čelisti. Nech dolní čelist mírně klesnout, aby mezi horními a dolními zuby zůstal prostor. Vnímej, jak se tímto pohybem, společně s nádechem a výdechem, svaly obličejové uvolňují a relaxují. Teď obrať pozornost na krk. Dokážeš uvolnit napětí ve svalech na krku. Nech toto uvolnění pokračovat po celé délce páteře a uvolni všechny svaly. Nádech a výdech. Zaměř se na své ruce. Několikrát rozevři a zavři ruce, pohni prsty a pak je uvolni. Nechej ruce ochablé a uvolněné, položené v klíně nebo po stranách. Zaměř se na palec a ukazováček a zkus cítit jemná bříška a vroubky na prstech. Znovu se z hluboka nadechneš a vydechneš.

Nyní prozkoumej své tělo a zkontroluj, zda se v něm nenachází nějaká další napjatá oblast. Pokud ano, představ si, že do ní směřuješ svůj dech. Představ si, jak se uvolněně nadechuješ a vydechuješ napětí. Vdechuješ pocit uvolnění a vydechuješ veškeré napětí.

Vnímej, jak se tvé tělo s každým nádechem a výdechem uvolňuje. Pokračuj v procházení těla a uvolňuj každou oblast, která je napjatá. (pauza)

Nyní se cítíš klidný/á a uvolněný/á. Celé tvé tělo se cítí uvolněné a ztěžklé. Začni si představovat proces přípravy na psaní zkoušky. První fází je motivace. Představ si, jaké by to bylo, kdybys byl/a plná motivace a odhodlání učít se a psát zkoušku.

Dovol si tento pocit prožít. Vnímej svou motivaci. Na zkoušku se těšíš.

Představ si, jak se učíš. Učíš se se zájmem, motivací a dychtivostí. Užíváš si proces osvojování nových informací. Jsi sebevědomý/á a schopný/á. Představ si, jak studuješ, pamatuješ si látku a cítíš se tímto procesem nabitý/á energií. Představ si samu/sám sebe, jak se učíš. Čteš, píšeš a opakuješ si potřebné informace a zapamatuješ si je.

Nyní se vidíš jak jsi studoval/a jsi a jsi připraven/a na zkoušku. Cítíš se trochu vzrušený/á, že budeš psát test a podělíš se o své znalosti, ale zároveň se cítíš klidný/á a sebevědomý/á.

Představ si sama/sám sebe během zkoušky. Podívej se na to, jak snadno si vybavíš informaci, které ses učil/a a naučil/a. Představ si, jak sebejistě píšeš zkoušku, jak snadno čerpáš ze svých znalostí, odpovídáš na každou otázku a víš, že ji máš správně. Některé otázky jsou snadné a odpovíš na ně rychle. Některé otázky jsou obtížné a vyžadují intenzivní přemýšlení. Ty jsi to ale očekával/a a jsi i na toto připraven/a.

Představ si samu/sám sebe, jak píšeš zkoušku. Jak chvíli zhluboka, pomalu a klidně dýcháš a cítíš, jak se tvé tělo uvolňuje a umožňuje tvé mysli, aby se zklidnila. V tomto stavu klidu se dokážeš soustředit a promyšleně odpovídáš na obtížné otázky. Jsi soustředěný/á.

Nyní věnuj několik okamžiků představě, jak píšeš test, cítíš se klidný/á a sebejistý/á a vidíš samu/sám sebe, jak úspěšně odpovídáš na otázky.

Teď si představ, že jsi zkoušku dokončil/a. Vidíš samu/sám sebe, jak se cítíš sebevědomě a spokojeně, i když jsi ještě neobdržela výsledky. (pauza)

Nyní jsi dokončil/a vizualizaci. Cítíš se psychicky připraven/a na proces přípravy a psaní zkoušky. Jsi klidný/á, sebevědomý/á a máš vše pod kontrolou.

Začni vracet své vědomí zpět do přítomnosti. Pohybuj prsty a vnímej, jak se tvé ruce a paže znovu probouzejí. Probuď svá chodidla a nohy kroucením prstů na nohou. Pokrč rameny, otáčej hlavou ze strany na stranu a vnímej, jak se tvé tělo probouzí.

Až se budeš cítit probuzený/á a bdělý/á, vrať ke svým obvyklým činnostem.

Cítíš se plný/á energie, motivace a sebevědomí.