

Кейс «Мои успешные экзамены»

Кейс даст уверенность в себе и позволит сдать любые экзамены без волнения и с лёгкостью. Чем ближе подходит время экзаменов, тем больше страха и боязни у студентов. В голову лезут негативные мысли, в животе крутит от ожидания чего-то плохого. Нужно много учить, читать, готовиться, но настроение совсем другое.

Психологическая помощь понадобится если:

- слово «экзамен» вызывает негативные эмоции
- чем ближе «день Икс», тем становится страшнее
- всё выучили, а экзамен остался не сдан
- для тебя и твоих близких экзамен — словно стресс
- перед сдачей бессонница
- ожидание отметки длится вечность

Значит, этот кейс точно для тебя, и ты должен им воспользоваться!

Экзамен нужно принять, как неизбежный очередной этап в жизни, который имеет большую ответственность. Он всего лишь проверит твои знания, но не уничтожит тебя. Он подарит уверенность в себе, ведь победа над собой и высокий баланс на экзамене — это отличный результат!

Данный кейс рассчитан на прохождение от сильного страха до осознания своего страха. В него включены жизненные аффирмации, процесс принятия Внутреннего ребёнка с помощью арт-терапии «Талисман желаний» и другие техники. Кейс подходит и мужчинам, и женщинам.

Он подходит:

- взрослым, которые испытывают страх перед сдачей экзамена на получение водительских прав или повышения квалификации
- всем, кто проживает период сдачи экзамена в институте или колледже
- выпускникам перед защитой диплома
- студентам во время сессии
- школьникам в период подготовки к ЕГЭ и ГИА

Кейс рассчитан на **9 дней** прохождения и включает **9 медитативных практик**



ВНИМАНИЕ!

- Данный кейс не подходит беременным и тем, у кого реабилитационный период после операции не больше полгода.

Список медитативных практик в кейсе

- медитация «Талисман желаний (создай своего защитника)»
- медитация «Благодарность Маме»
- медитация «Принятие своего Внутреннего Взрослого»
- медитация «Осознание Страх»
- медитация «Благодарность Папе»
- медитация «Наполнение любимых своей любовью»
- медитация «Разговор с телом»
- медитация «Осознание и прощение детских обид»
- аффирмация «Я люблю тебя» (мандала рода)

Эти практики в комплексе проводятся ежедневно, по расписанию. Необходимо проходить их в указанном порядке, не отклоняясь от графика. Даже если ты прежде никогда не медитировал, не делал дыхательную гимнастику, тебе будет легко справиться с заданиями.