

QUÉ HACER EL DÍA ANTES DEL EXAMEN

LANDLFORMACIÓN

¿DESCONECTAR AL 100%?

Bueno, un 80-20 está bien.

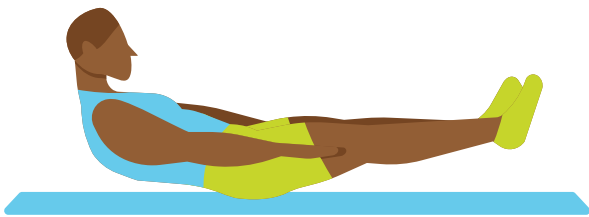
Dedica un rato esa mañana de antes a revisar (no a estudiar!) lo más importante.

- a) Mírate esos esquemas TOP que tienes que te resumen varios temas.
 - b) Es el momento de darle una ojeada a esas preguntas de test que siempre fallas.
- Vale. Hasta aquí. Ahora, desconecta:**

1)

Visita pre-examen

Si puedes, acude al lugar donde se va a realizar el examen y date una vuelta. Así mañana (el día del examen) irás con más seguridad al conocer el lugar.



2)

Muévete un poco

Haz ejercicio o simplemente sal a pasear. Te despejará y te relajará de cara al descanso.

3)

Déjalo todo listo

La noche de antes prepara el material que vas a utilizar (o creas que vas a necesitar) y déjalo bien organizado, sólo para cogerlo y salir de casa:

- a) Tu documentación (el DNI es indispensable).
Llévalo encima, te lo van a pedir.
- b) Un par de bolígrafos o 3 (no están de más).
- c) Lápiz y borrador (si te lo permiten).
- d) Calculadora (si te lo permiten).
- e) Agua (durante el examen no bebas demasiado o las ganas de ir al baño serán mayores que las de acabar el examen).



4)

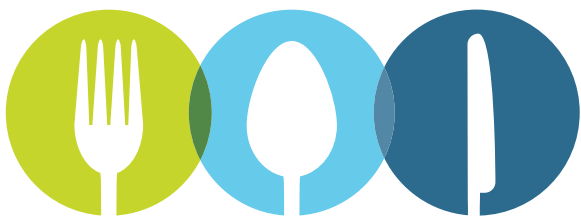
Prepara tu outfit

Elige la ropa que te vas a poner. Ponte cómoda/o, nada que te pueda molestar o incomodar.

5)

Un poco de relax

Una ducha caliente ayuda, ejercicios de respiración o aromaterapia, también.



6)

Nada de atracones

Cena ligero para descansar mejor. Verduras, sopas, cremas, ensaladas o pescado. Olvídate de la hamburguesa doble con queso y patatas fritas. No es el día.

7)

Con los Lunnis a la cama

No te acuestes tarde. Dormir entre 7 y 8 horas es lo ideal.



**YOU!
CAN!**

8)

Mente positiva

Ten confianza en ti y en tu estudio, llevas mucho bagaje (maletas de libros) detrás. Sabes muchas más cosas de las que recuerdas en este momento.

9)

¿Nerviosa/o?

No te preocupes, es normal. Una buena gestión de esa emoción nos va a mantener atentos y ágiles en el examen. Toma una infusión, te relajará.



LANDLFORMACIÓN