Усміхніся сабе і той сітуацыі, у якой ты знаходзішся. Перш за усё яна цікавая, а не складаная, гэта твой вопыт, а не конец свету - незалежна ад выніку. Настройся на перамогу, рызыкуй, калі сумняваешся

Не панікуй! Калі хваляванне ўзяло верх і табе ўсё здаецца складаным, незнаёмым і незразумелым — удзялі пяць-дзесяць хвілін сабе: пастарайся супакоіцца, для гэтага некалькі разоў глыбока ўдыхні і выдыхні, лёгка памасіруй павекі і скроні. Гэта супакоіць і адцягне цябе ад сумных думак, глыбокае дыханне насычае мозг кіслародам, аднаўляе раўнавагу

Не ўскладняй! Часта за цяжкай фармулёўкай стаіць вельмі простае рашэнне.

Калі нічога не прыходзіць у галаву, цяжка ўспомніць, знайдзі сваё рашэнне, пайдзі нестандартным шляхам

Пачынай рыхтавацца з больш лёгкага пытання ці задання, з таго, што табе добра вядома, знаёма, зразумела

Напярэдадні як след адпачні, не перагружай сябе інфармацыяй

Ніколі не думай аб правале

Упэўненасць у сабе — палова перамогі