

IK GA SLAGEN...
mijn ademhaling is ok!

Aardige vent trouwens...



Gisteren lekker
geshopt..
gave film
gezien...

DO'S DO'S DO'S DO'S

Zeg minstens 3 keer per dag: "Ik ga slagen!"

1. Maak het examen niet spannender dan het is. In feite is het gewoon een rijles met een onbekende 'instructeur'. Je mag slagen, het moet niet. De kans op slagen wordt zelfs groter als je van jezelf mag zakken.
2. Probeer je in de week voor het examen niet alleen bezig te houden met autorijden. Neem gerust nog eens een extra les, maar doe vooral ook andere dingen.
3. Voorkom overconcentratie: het verkeer kun je niet beïnvloeden door je overdreven te concentreren op de weg.
4. Ken de kracht van ontspanning door inspanning. Sporten zorgt voor het vrijkomen van endorfine, de grootste vijand van adrenaline.
5. Op tijd naar bed? Goed voor everybody. Zorg dat je op de dag van je examen goed uitgerust bent. Een uitgerust lichaam reageert alerter.
6. Leer te kijken naar kansen i.p.v. naar mislukkingen. De helft slaagt de eerste keer klinkt anders dan de helft zakt de eerste keer.
7. Bereid je voor op een mogelijk succes. Stuur een mailtje aan jezelf waarin je schrijft wat er tijdens het examen allemaal goed kan gaan.
8. Denk in de uren voor het examen aan je beste rijles. De gedachte aan dat succes zal je zeker kunnen helpen.
9. Bereid je goed voor op de dag van het examen. Zoek van tevoren uit waar je moet zijn, dat voorkomt veel stress op de dag zelf.
10. Word rustiger door een spierontspanningsoefening en een langzame buikademhaling. Je hartslag daalt direct.
11. Doe iets leuks voorafgaand aan het rijexamen. Ga lekker shoppen of breng een bezoekje aan een goede vriend.
12. Lees het boekje 'Omgaan met rijexamenangst' en ontdek hoe je meer invloed kunt uitoefenen.
13. Luister naar mensen die succesverhalen vertellen. van spookanekdotes word je alleen maar onrustiger.
14. Bejegen de examinerator rustig en bescheiden. Stel vragen als je vragen hebt.
15. Draag kleding die lekker zit en waar je je prettig in voelt. Een (mantel)pak(je) kun je altijd nog dragen als je je rijbewijs binnen hebt.



DON'TSDON'TS

Zeg minstens 3 keer per dag: "Dit lukt me nooit!"

1. Je moet slagen. Alleen als je de eerste keer slaagt hoor je erbij in deze maatschappij.
2. Leuke dingen doen? Natuurlijk niet. Je moet je volledig storten op de spannendste taak uit je leven.
3. De examiner kan niet alles zien. Wijs hem dus op elke fout die je maakt tijdens het examen. Vinden die jongens fijn.
4. Roken, alcohol, Valdispert. Natuurlijk. Een extra biertje werkt ontspannend en een sigaretje extra doet ook wonderen. En met pillen schakel je je gevoel uit.
5. Concentreer je op alles wat je niet bevalt aan de examiner. Hoe meer minpunten, hoe beter je je mogelijke zakken kunt verantwoorden bij je vrienden.
6. Denk van te voren na hoe vreselijk de (financiële) consequenties zijn van zakken voor je rijexamen.
7. Luister goed naar de negatieve verhalen van je ouders en vrienden. Je kunt er veel van leren.
8. Streef naar perfectie. Ga er gedurende het hele examen voor om de beste kandidaat 'ever' te worden.
9. Een goede bodem is van groot belang. Eet je stress daarom vooraf weg bij de Mac. Kun je je tijdens het examen tenminste concentreren op je buikkramp ipv op je spanning.
10. Maak van je examiner een monster. Hoe enger je hem voorstelt, hoe meer hij uiteindelijk meevalt.
11. Bedenk je vooraf dat zakken je toekomst zal ruïneren. Zonder rijbewijs ben je immers nergens.
12. Praat met niemand over je rijexamenvrees. Niemand kan je immers helpen.
13. Gezellig naar de film met je vrienden? Natuurlijk niet, de week voor het examen telt alleen de gedachte aan dat ene cruciale uurtje.
14. Vraag in de wachtruimte van het CBR aan zoveel mogelijk kandidaten hoe moeilijk het was.
15. Blader de avond voor het examen je theorieboek door, net zo lang tot je alles weer van buiten kent. En zet 's ochtends de wekker om vijf uur om het nog eens te bestuderen.