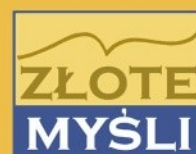


**Diana  
Baranowska**



# **Psychologiczne przygotowanie do matury**

**I Ty możesz zdać maturę  
bez najmniejszego stresu!**



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Psychologiczne przygotowanie do matury](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[www.darmowe-ebooki.pl](http://www.darmowe-ebooki.pl)

Copyright by Złote Myśli & Diana Baranowska, rok 2008

Autor: Diana Baranowska

Tytuł: Psychologiczne przygotowanie do matury

Data: 04.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	5
<b>CZĘŚĆ PIERWSZA - DLA WSZYSTKICH MATURZYSTÓW</b> .....	7
<b>Rozdział I.</b>	
<b>Nauka planowania sukcesu</b> .....	7
<u>Jak „ludzie sukcesu” wykorzystują psychologię?</u> .....	7
<u>Sukces zależy od nastawienia psychicznego</u> .....	8
<u>Cel</u> .....	8
<u>Stan wewnętrzny</u> .....	8
<u>Człowiek może wpływać na własne nastawienie psychiczne</u> .....	10
<u>Jak używać wyobraźni?</u> .....	11
<u>Czym się różni wyobrażanie sobie czegoś od wymyślenia?</u> .....	12
<u>Wyobrażenia mają tym większy wpływ na nasze samopoczucie im bardziej są dokładne</u> .....	12
<u>Co ułatwia pracę z wyobraźnią?</u> .....	15
<b>TECHNIKA KREOWANIA PRZYSZŁOŚCI, CZYLI „JAK ZDAĆ MATURE”</b> .....	15
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	17
<u>Schemat postępowania</u> .....	17
<u>Jak to zrobili inni?</u> .....	19
<b>Rozdział II.</b>	
<b>Gdy coś pójdzie nie tak</b> .....	23
<b>TECHNIKA BŁYSKAWICZNEGO ODZYSKIWANIA</b> .....	24
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	25
<u>Schemat postępowania:</u> .....	26
<u>Jak to zrobili inni?</u> .....	30
<b>CZĘŚĆ DRUGA - SPRAWDŹ, CZY TO DLA CIEBIE</b> .....	35
<b>Rozdział III.</b>	
<b>Gdy hasło „Matura” przyprawia mnie o dreszcze</b> .....	35
<u>Skąd się bierze lęk, stres i niechęć do matury?</u> .....	35
<u>Matura jako coś bardzo przerażającego</u> .....	36
<u>Matura jako dzień sądu ostatecznego</u> .....	38
<u>Matura jako szlaban między tobą a wszystkimi przyjemnymi rzeczami, które mógłbyś robić</u> .....	39
<b>TECHNIKA BUDOWANIA POZYTYWNEGO NASTAWIENIA</b> .....	40
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	41
<u>Schemat postępowania</u> .....	42
<u>Jak to zrobili inni?</u> .....	43
<b>Rozdział IV.</b>	
<b>Gdy nauczyciel się „uwziął”</b> .....	45
<u>Jak lęk, stres, niechęć do nauczycieli przeszkadza w zdaniu matury?</u> .....	45
<b>TECHNIKA ZMIANY RELACJI</b> .....	46
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	46
<u>Schemat postępowania</u> .....	46
<u>Jak to zrobili inni</u> .....	48

<b><u>Rozdział V.</u></b>	
<b><u>Gdy myślę, że nie zdam</u></b> .....	<b>53</b>
<u>Dowód na to, że „Jeżeli chcesz zdać maturę to nie ma takiej możliwości, żebyś jej nie zdał”</u> .....	53
<u>Negatywne myślenie</u> .....	55
<u>TECHNIKA POWSTRZYMYWANIA NEGATYWNEGO MYŚLENIA</u> .....	56
<u>Co mogę osiągnąć?</u> .....	57
<u>Schemat postępowania</u> .....	57
<u>Jak to zrobili inni?</u> .....	59
<b><u>ZŁOTE MYŚLI</u></b> .....	<b>62</b>

## WSTĘP

Opis układu treści i sposobu korzystania z poradnika.

Szanowny maturzysto.

**Poradnik „Psychologiczne Przygotowanie Do Matury” umożliwia nabycie konkretnych umiejętności psychologicznych, przydatnych przy zdawaniu egzaminu.**

Podstawową zasadą, jaką przyjęłam przy pisaniu tego poradnika jest:

**”minimum teorii, maksimum praktyki”**

Teoria, która pojawia się na początku każdego rozdziału, zawiera podstawowe założenia, idee i informacje, będące uzasadnieniem proponowanych technik psychologicznych.

**Techniki, zawarte w poradniku to szczegółowe opisy sposobów pokonywania trudności i zdobycia nowych umiejętności przydatnych w czasie zdawania egzaminów.**

Opisane „krok po kroku” i ilustrowane przykładami - umożliwiają samodzielną pracę.

Opierają się przede wszystkim na wykorzystaniu wyobraźni - ich używanie może stanowić odpoczynek dla przeciążonego myśleniem umysłu.

Nie są czasochłonne - użycie dowolnej z proponowanych technik zajmuje około jednej godziny.

**Każdy rozdział poradnika stanowi samodzielną całość. Nie musisz czytać całego poradnika - możesz wybrać tylko interesujące Cię tematy.**

Poradnik podzielony został na dwie części.

W pierwszej części można znaleźć techniki psychologicznego przygotowania do matury, które polecam wszystkim maturzystom.

W części drugiej zamieszczono techniki będące odpowiedzią na specyficzne problemy, jakie mogą pojawić się w związku z maturą. Znaleźć tu możesz „Technikę Budowania Pozytywnego Nastawienia”, przeznaczoną dla osób, które nabyły szczególnie negatywnego stosunku do matury. Jeśli z przykrością sięgnąłeś po poradnik - proponuję ci zacząć właśnie od tej techniki.

Szanowny maturzysto - zdaję sobie sprawę z tego, jak bardzo jesteś ostatnio zapracowany. Mam nadzieję, że „Psychologiczne Przygotowanie Do Matury” uznasz za ciekawą lekturę, jednakże **celem tego poradnika jest przekazanie Ci praktycznych umiejętności.**

Pamiętaj, że w przypadku nabywania umiejętności:

**Minuta ćwiczeń jest warta więcej, niż godzina rozmyślań!**

Wierzę, że aktywne korzystanie z proponowanych technik psychologicznych pomoże Ci zdać maturę.

# **CZĘŚĆ PIERWSZA - DLA WSZYSTKICH MATURZYSTÓW**

## **Rozdział I. Nauka planowania sukcesu.**

W tym rozdziale:

- Przeczytasz jak ludzie sukcesu wykorzystują psychologię.
- Poznasz podstawowe zasady pracy z wyobraźnią.
- Znajdziesz technikę kreowania przyszłości.
- Przeczytasz, co zrobili inni, by zdać maturę.

### **Jak „ludzie sukcesu” wykorzystują psychologię?**

„Ludźmi sukcesu” nazywa się osoby, które mają szczególne osiągnięcia w różnych dziedzinach. Najczęściej określenie to dotyczy biznesmenów i sportowców, a więc ludzi szczególnie nastawionych na osiąganie coraz lepszych wyników. Jak mieć lepsze wyniki? Jak osiągnąć więcej? Jak działać efektywniej? Poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie jak coś zrobić, by robić to najlepiej zajmuje się nurt psychologii zwany programowaniem neurolingwistycznym (NLP).

W biznesie efekty działania przelicza się na pieniądze. Dzięki ludziom, którym oplota się doskonalić, powstało wiele bardzo skutecznych, uniwersalnych metod osiągania sukcesu.

Metody te wywodzą się z dwóch, podstawowych założeń:

- Sukces zależy od nastawienia psychicznego.
- Człowiek może wpływać na własne nastawienie psychiczne

## Sukces zależy od nastawienia psychicznego.

**Sukces można określić jako osiągnięcie celu w najlepszy możliwy sposób.**

Na sukces składają się dwie rzeczy - jasno określony cel i taki stan wewnętrzny, który ukierunkowuje na osiągnięcie celu, pozwalając maksymalnie wykorzystać wiedzę, zdolności i umiejętności.

### Cel

Często ludzie poświęcają wiele pracy temu, by zdefiniować swój cel, określić, czego chcą od życia i do czego dążą. Zakładam, że twój cel to: ZDAĆ MATURĘ. Jasno określony cel to połowa sukcesu.

### Stan wewnętrzny

Stan wewnętrzny, czyli nastawienie psychiczne decyduje o tym jak człowiek funkcjonuje, jak wykonuje zadania, co mu się udaje, a co nie. W zależności od nastawienia, z jakim podchodzi się do zadania, osiągnięcie celu może być bardzo łatwe albo bardzo trudne.

Właściwe nastawienie psychiczne mobilizuje do działania, uaktywnia posiadaną wiedzę i umiejętności, poprawia pamięć, koncentrację, sprawia, że osiągnięcie celu staje się przyjemnością. Stan wewnętrzny decyduje o sukcesie.

**Aby osiągnąć sukces trzeba mieć jasno określony cel i odpowiednie do działania nastawienie psychiczne.**

Psychologia od lat gromadzi dowody na to, że nastawienie psychiczne ma olbrzymi wpływ na funkcjonowanie człowieka. Pozytywne nastawienie (wiara w sukces, chęć i uczucie przyjemności) uskrzydla i uzdrowia, negatywne nastawienie (poczucie beznadziei i rozpacz) potrafi zabijać.

Wiesz o tym, że ludzie miewają lepsze i gorsze dni. Tobie samemu czasami coś się udaje świetnie, a czasami najprostsze zadanie sprawia trudność. Jak to się dzieje?

Każdy człowiek, posiada pewien zasób wiedzy, umiejętności i zdolności. Ten zasób stale rośnie, bez względu na to, czy dąży się do tego świadomie, czy nie.

Człowiek jest organizmem uczącym się. Umysł magazynuje wspomnienia wszystkiego, co widzi, słyszy, czuje i myśli. Nasz umysł odbiera codziennie miliardy informacji. Na szczęście nie jesteśmy ich świadomi. Świadomie sięgamy po to, co tu i teraz jest nam potrzebne - na przykład przypominamy sobie informacje, zaczynamy słyszeć otaczające nas dźwięki lub zwracać uwagę na wszystkie czerwone rzeczy w naszym otoczeniu. W nieświadomej części umysłu znajduje się wszystko to co jest poza naszym aktualnym kręgiem zainteresowania.

Nieświadoma część umysłu stanowi skarbiec kryjący całą naszą wiedzę, wszystkie umiejętności i zdolności. Wszystko to gromadzone jest od dnia narodzin.

**Każdy człowiek posiada określony poziom wiedzy, umiejętności i zdolności, a stopień, w jakim je wykorzystuje, zależy od nastawienia psychicznego.**

Zazwyczaj ludzie działają poniżej swoich możliwości. Potwierdzają to relacje osób, które znalazły się w sytuacji ekstremalnej, w której wykonanie zadania decyduje o życiu lub śmierci. Tacy ludzie są zwykle zaskoczeni tym, czego udało im się dokonać. Niezwykłe akty odwagi, i sprawności są wynikiem pełnego zmobilizowania wszystkich sił psychicznych. W sytuacji „zwycięzę lub zginę”, by przeżyć człowiek musi się w pełni zmobilizować. W zwyczajnym życiu rzadko zdarza nam się robić coś „całym sobą”. Brakuje nam motywacji.

Często brakuje nam również wiary w siebie. Mogę to zrobić, umiem, uda mi się - to niezwykle ważne przekonania.

**Motywacja i wiara w siebie decydują o sukcesie.**

## **Człowiek może wpływać na własne nastawienie psychiczne.**

Jak ludzie to robią, że odnoszą sukcesy?

Czym różnią się ci, którym się powiodło od „zwykłych” ludzi?

Okazuje się, że o sukcesie nie decyduje poziom inteligencji czy wiedza, lecz umiejętne wykorzystanie wyobraźni.

**Ludzie, którzy odnoszą sukcesy używają wyobraźni do tworzenia pozytywnych wizji swojej przyszłości.**

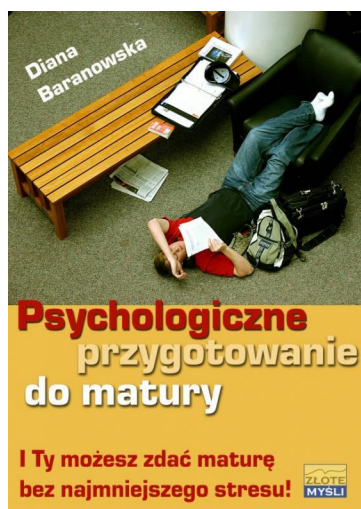
- wyobrażają sobie , że już osiągnęli swój cel
- wyobrażają sobie, jak to, co planują świetnie im się udaje,
- wyobrażają sobie radość, jakiej doświadczą w przyszłości.

Takie wyobrażenia wzmacniają motywację i wiarę w siebie. Pozytywne nastawienie psychiczne pozwala na lepsze wykorzystanie wiedzy i umiejętności. Postępując się wyobraźnią, ludzie działają chętniej, sprawniej i odnoszą sukcesy.

**Wyobraźnia jest najskuteczniejszym, znanym obecnie narzędziem sterowania samopoczuciem.**

Jak używać wyobraźni, by przynosiło to realne korzyści? W tym poradniku prezentuję konkretne techniki wyobrazeniowe, prowadzące krok po kroku do osiągnięcia sukcesu. Na początek proponuję, byś poznał ogólne zasady postępowania się wyobraźnią.

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Poznaj sekrety, dzięki którym zdasz maturę zupełnie bezstresowo i przyjemnie. Jak osiągnąć doskonałe samopoczucie przed maturą i uwolnić się od skutków stresu w trakcie egzaminów? Jak uaktywnić posiadaną wiedzę i umiejętności? Poznaj sekret, jak bez problemu zdać Egzamin Dojrzałości. Matura nie będzie dla Ciebie straszna. Na pewno chcesz zdać maturę. Czy w czasie egzaminów: - Chciałbyś wierzyć w siebie, czuć pewność i spokój? - Chciałbyś być w doskonałej formie psychicznej i fizycznej? - Chciałbyś czuć się wyspany i mieć jasny umysł? - Chciałbyś uniknąć objawów stresu, lęku i zdenerwowania? - Chciałbyś w pełni wykorzystać to, czego

się nauczyłeś? - Chciałbyś, by nie zawiodła Cię pamięć? - Chciałbyś zachować koncentrację i nie popełniać błędów? Zaprogramowanie najlepszego dla Ciebie stanu w czasie zdawania egzaminów jest prostsze, niż Ci się wydaje. Posługując się technikami zawartymi w tej książce możesz skutecznie poprawić swoje samopoczucie i uzyskać dostęp do swojej wiedzy. Publikacja ta została napisana w oparciu o zasadę "minimum teorii, maksimum praktyki", by nie stanowiła dla Ciebie dodatkowego obciążenia. Opisane techniki psychologiczne mogą być szybko przez Ciebie użyte i przynieść Ci natychmiastowe, trwałe korzyści. "Nie jestem mołem książkowym. Uczę się tyle, ile muszę. Przed maturą szukałem sposobu, by zdać ją szybko i przyjemnie - i znalazłem taki sposób. Te proste techniki sprawiły, że życie stało się łatwiejsze, nauczyciele miłsi, a ja robię teraz to co lubię." - Rafał

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6189/psychologiczne-przygotowanie-do-matury-diana-baranowska.html>