

Få en god eksamen

Af Anne Søvang, hypnoseterapeut/healer



Mange er bange for at gå til prøve, gå til eksamen.

Min erfaring er, at det ofte er følsomme og sensitive mennesker, der er mest nervøse. Der er mange gange ubevidst indre høje forventninger og krav. Der kan være en enorm nervøsitet for at fejle.

Op til eksamen:

Dine egne forventninger, dine forestillinger om, hvad du tror andre måske forventer af dig, dine indre skrækbilleder og forestillinger af eksamenslokalet, af censorer, læreren, indre billeder fra tidligere eksamener, tanker om ikke at kunne præstere, om at det går galt etc. kan fylde så meget i uger inden og op til og under eksamen.

Det er ikke ligefrem optimalt, når du gerne skulle være klar og parat.

Resultatet af de mange indre tanker og spændinger kan give alt fra ondt i maven, angst, nervøsitet, uro, hovedpine, træthed, anspændthed, svimmelhed, en masse tanker i hovedet både lang tid forinden og under prøven. Måske skælder du endda en masse af dine nærmeste ud, bider af dem, er irriteret, ked af det.

Nogle oplever, at de fuldstændig blokerer under selve eksaminationen. Hovedet går i sort, blank skærm! Det virker umuligt at finde hverken logik og tanker frem.

Det kan betyde gråd, stammen, hakken, føle man er magtesløs overfor det der sker i kroppen. Og bagefter er man ked af det, skælder sig selv ud, fordi man godt ved, man kan det her.

Og selv om du forsøger med logikken at sige til dig selv, at du kan, du skal tage dig sammen, hjælper det som regel ikke. For hovedet kan kun tænke logik, kroppen føler og kan ikke irrettesættes med skæld ud, forklaringer. Den skal i tale på en anden måde.

En ung kvinde fortalte om stor angst for at blive nervøs under eksamen, og om hvordan det mønster havde spændt ben for hende mange gange. Endda var hun engang besvimet.

Du kan ændre det

Hvis du virkelig ønsker det, kan du ændre eksamenssituationen til at arbejde FOR dig, ikke IMOD dig.

De fleste fortæller efter en session, at deres tidligere tanker og fornemmelser i kroppen opleves anderledes i kroppen.

Og de tidligere begrænsende overbevisninger og forventninger, som spændte ben, de følelsesmæssige fornemmelser, angsten, nervøsiteten, frygten forsvinder eller bliver minimeret.

På en skala fra 1 til 10, hvor 10 er den største følelse af frygt, og 1 den mindste, kan du undervejs i en session opleve, hvordan du bevæger dig nedad på skalaen undervejs.



Begrænsende overbevisninger kunne være:

Jeg har aldrig været god til eksamen
Jeg er bange for ikke at kunne huske det
Jeg er bange for at gå i sort
Det må ikke gå galt
Jeg skal have 10 for at komme videre på universitet
Det er så flovt, hvis jeg ikke får mere end mine kammerater

Indre forventninger om at skulle præstere kan blokere.

Der kan være forestillinger om, at SKULLE præstere et godt resultat, om det så er 7, 10 eller 12. Og der kan være tanker om, at andre forventer noget til dig.

Mange er utroligt dygtige og ved, at de i hverdagen kan stoffet. Der har de ingen problemer. Problemerne opstår måske fordi du vil have det 10 eller 12-tal. Det kan også være du er der, hvor du bare SKAL bestå.

Ubehagelige erindringer om tidligere eksamen og prøver

Tidligere erindringer om at føle sig afmægtig, hængt ud, flov, lille, dum, alene der i lokalet, og andet kan komme til opfladen, når du tænker på eksamen eller er i situationen.

Der kan også være en følelse af ikke at være tryk ved det faktum, at der måtte sidde to, måske flere og se på dig. Måske kan det føles utrygt, usikkert, skræmmende, få dig til at føle dig afsløret, etc.

Ved sådanne emotioner eller følelser er det oftest gamle dele af dig, eller gamle aspekter, ikke dig og den person, du normalt er, der fylder mest og tager over

Vi kan reintegrere gamle dele eller aspekter, som stadig er fastlåst i de gamle oplevelser, uanset om du husker situationerne eller ej.

Hvad gør vi rent praktisk her?

Selvfølgelig først en kort snak om, hvad du oplever og om, hvad du ønsker i stedet. Jeg fortæller dig lidt om, hvad du måtte opleve undervejs, og hvordan det foregår.

Dernæst guider jeg dig i dit eget indre trygge rum, en indadvendt fokuseret tilstand, trance, hvor du er fuldt ud tilstede i dig selv

Jeg stiller spørgsmål. Du mærker efter og svarer. Enten med ord, eller hvis du er så afslappet, at du ikke gider at tale, fordi det er så afslappende, kan du enten nikke eller ryste på hovedet.

Ofte kan fastlåste energier typisk mærkes og opleves i hals- bryst- og maveområdet. Men ikke ualmindeligt kan de opleves i fingrene, knæene eller andre steder. Der kan være bestemte tanker, som holder et scenarie på plads, der kan være en helt klump af fastlåste energier i hovedet,.

Det er helt og aldeles, dig, der styrer og bestemmer, hvad der sker undervejs. Ingen udenfor dig kan forcere eller bestemme, hvad du kan give slip på.

Vid, at kun når vi føler os trygge, og det føles ok, er vi villige til forandring. Det gælder os alle

Det at gå til eksamen kan vise sig at blive sjovt og en udfordring for dig selv, i stedet for noget, som bare skal overstås, og noget du tænker på med nervøsitet og uro.

Som udgangspunkt er én session tilstrækkelig.

For hvad er en eksamen og en prøve?

Ikke noget du gør for at please andre, men noget du gør for dig selv. Du har en mulighed for at udfordre dig selv, ligesom at kaste sig over andre udfordringer i livet, om det så er at bokse, løbetræne eller andet. Mange kan lide at udfordre sig selv. Andre skal måske have hjælp til det.

Når du ikke længere frygter eksamen kan du for dig selv erfare, at **DU** ved noget om det stof, du har forberedt. Det handler ikke om andre, ikke om censor, ikke om din lærer, men er for at **du for dig selv kan vise** "jeg kan det her".

Har du lyst til en session, vil jeg glæde mig til at arbejde med dig. Er du studerende er der rabat. Studiekort fremvises. Hør nærmere på mobil 6170 2350.

Mange hilsner

Anne

