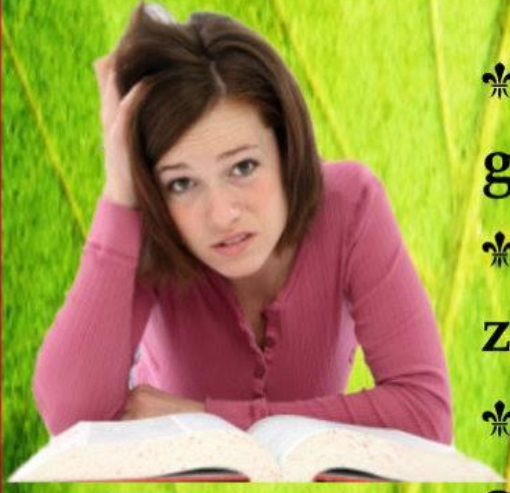


SINAV KAYGISI İLE BAŞETMEK İÇİN



- ✿ Kaygıya karşı olumlu düşünceler geliştirin,
- ✿ Bedensel gevşeme hareketlerine zaman ayırın,
- ✿ Uykunuza, beslenmenize özen gösterin,
- ✿ Dikkatinizi sadece derse verin,
- ✿ Gününüzü planlayın,

