

Lær din nervøsitet at kende

Hvornår og hvordan kommer din nervøsitet til udtryk?

Er der særlige faktorer, der udløser den (tanker, steder, samvær med bestemte mennesker mm.)?

Hvad kan være dine typiske negative tanker om eksamen?

Hvilke følelser vækker de?

Hvordan påvirker de din adfærd?
