

KIT DEI 5 MINUTI PRIMA DI ENTRARE

Per il corridoio, mentre aspetti il tuo turno.

CONTO ALLA ROVESCIA · 3 TRAPPOLE · REGISTRO POST-ESAME

— CINQUE MINUTI FUORI DALL'AULA

Cuore a mille, mani fredde, la sensazione di aver dimenticato tutto. E qualcuno accanto a te che chiede: «ma tu il capitolo 7 l'hai fatto?».

In quei cinque minuti non puoi imparare più niente. Puoi però decidere **come il tuo corpo verrà interpretato dalla tua testa**, e questo cambia la prestazione.

COSA DICE LA RICERCA

Negli esperimenti di una ricercatrice di Harvard, chi prima di cantare, parlare in pubblico o fare un test di matematica diceva a voce «sono eccitato» rendeva meglio di chi cercava di calmarsi. Ansia ed eccitazione attivano il corpo quasi allo stesso modo: da agitato a calmo è un salto enorme, da agitato a carico è un passo solo.

— IL CONTO ALLA ROVESCIA

MINUTO 5 · RESPIRA

Cinque respiri lenti con l'espiazione più lunga dell'inspirazione. Non serve a calmarti: serve a smettere di respirare a scatti.

MINUTO 4 · RINOMINA

A bassa voce: «**sono carico**». Ripetilo tre volte. Sembra ridicolo. Funziona.

MINUTO 3 · RILEGGI IL CORPO

Cuore veloce = «ci tengo». Mani fredde = «mi sto preparando». Pancia in subbuglio = «energia pronta». Sono gli stessi segnali, con un'altra etichetta.

MINUTO 2 · LA PRIMA FRASE

Prepara **la frase esatta** con cui aprirai la risposta. Il blackout arriva quasi sempre nei primi dieci secondi: se sai come inizi, li superi.

MINUTO 1 · UN GIRO MENTALE

Ripercorri velocemente la scaletta del primo argomento. Solo quella. Niente ripasso a tappeto.

— COSA EVITARE IN QUEI 5 MINUTI

Ripassare argomenti nuovi

Quello che non sai adesso non lo imparerai in quattro minuti. In compenso ti convincerai di non sapere neanche il resto.

Il gruppo in panico

L'ansia è contagiosa più di qualsiasi nozione. Allontanati, anche di dieci metri.

Dirti «calmati»

È l'ordine che il corpo non può eseguire. Il fallimento aumenta l'ansia.

— DA RIPETERTI

«Sono carico.»

«Il cuore batte perché ci tengo.»

«Questa energia mi serve, non mi ostacola.»

— DOPO L'ESAME, DUE RIGHE

Appena esci, prima di raccontarlo a chiunque, scrivi: **cosa ha funzionato** e **cosa rifarei diverso**. Sono le due informazioni che alla sessione dopo valgono più di qualsiasi consiglio.

ESAME	HA FUNZIONATO	RIFAREI DIVERSO

IL METODO È LA METÀ DEL LAVORO

L'altra metà è la mente che lo regge. Chi la allena studia meno ore e rende di più.

mindtools.it