

## Prófkvíði

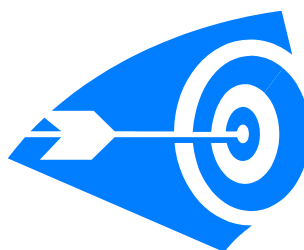
---



### Ertu með prófkvíða?

Þá er gott fyrir þig að gera eftirfarandi:

- ✿ Leggðu frá þér prófið og skriffærin.
- ✿ Hugsaðu jákvætt og slakaðu á líkamanum.
- ✿ Dragðu andann eins djúpt og þú getur, með lokaðan munn.
- ✿ Taktu nú snögglega inn meira loft, með opinn munninn.
- ✿ Haltu andanum eins lengi og þú getur.
- ✿ Andaðu hægt frá þér.



Endurtaktu þetta 2 -3 sinnum ...

... og allt gengur miklu betur.

---