**Упражнение «Переименование»**

Известно, что зачастую наибольшую проблему вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным (не «трудное испытание», не «стресс», а просто – «тестирование», или «возможность проверить себя»).

Попробуйте сами дать позитивное или нейтральное определение экзамену.

