



# TUGEM

**Sınava Hazırlanırken  
Motivasyonunuzu  
Arttırma Yöntemleri  
Nelerdir ?**

- 1. Sınava girmeden önce moralinizi yüksek tutmak için, daha önce gerçekleştirmiş olduğunuz başarıları düşünün. Neler başardığınızı gözünüzde ayrıntılı olarak canlandırdıktan sonra, sınava motive bir şekilde girebilirsiniz.**



**BAŞARILARINIZI  
DÜŞÜNÜN**



**2. Sınava kadar ne gerekiyorsa her şeyi yaptığınızı bilmeli ve sınava girip elinizden gelen her şeyi sergilemelisiniz. Düşüncenizi sınavdan önce bir kağıda yazdığınızda, daha etili bir sonuç alabilirsiniz.**



**SINAVDAN**  
ÖNCE DÜŞÜNCELERİNİZİ  
**YAZIN**



**3. Kendinizi motive edecek m¼zikler dinlemeli ve telkinde bulunacak s¼zler s¼ylemelisiniz. Sizi olumsuzluğa s¼r¼kleyecek insanlarla değil, pozitif insanlarla birlikte olmalısınız. Size moral verecek aktivitelerle uğraşmalı ve hobilerinize zaman ayırmalısınız**



**M¼ZİKLER  
DİNLEYİN**



4. Sınav öncesi en sevdiğiniz yemekleri yemeli sizi rahatlatabilecek içecekler tüketmelisiniz. Sınava gireceğiniz zaman sizi rahat hissettiren ve sıkmayan elbiseleri giymelisiniz. Size şans getirdiğine inandığınız çok sevdiğiniz ve yanınızda görmek istediğiniz, eşya ve ya takılarınızı yanınıza alabilirsiniz.



**SEVDİĞİNİZ**  
YEMEK VE İÇECEKLER  
**TÜKETİN**



**5. Gireceğiniz sınav sonunda başarılı olduğunuzda elde edeceğiniz güzel şeyleri aklınıza getirerek, bunları bir kağıda yazın. Olabildiğince olumlu çok fazla neden bulmaya çalışmalısınız. Yapmak istediğiniz takdirde, başarısız olmanız durumunda neler kaybedeceğinizi de düşünüp, bir kağıda yazabilirsiniz.**

**FİKİRLERİNİZİ  
NOT ALIN**



**6. Çoğu insan sözleri ve düşünceleriyle, kendilerine kaygı ve stres oluşturmaktadırlar. Kullandığınız dile dikkat etmeli, olumsuz ve kaygı verici kelimeleri asla kullanmamalısınız. Kullandığınız cümleler olumlu ve rahatlatıcı kelimeler olmalıdır.**



**OLUMSUZ  
DÜŞÜNCELERDEN  
ARININ**



**7. Hoşlanmadığınız bir işi, sevdiğiniz yerde ve zamanda yapmalısınız. Motivasyonunuzun yüksek olduğu zamanları fark ettiğinizde, sınavınıza çalışabilirsiniz. Enerjinizin ve moralinizin yüksek olduğu zamanda, sevmediğiniz ve ya istemediğiniz bir işi aradan daha kolay çıkarabilirsiniz.**



**SEVMEDİĞİNİZ**  
BİR İŞİ HAYATINIZDAN ÇIKARIN





**8. Hoşlanmadığınız bir işin eğlenceli yönlerini bulun. Sınava çalışmak size sıkıcı gelse de, mutlaka eğlenceli yanları da vardır. Eğlenceli tarafları bularak sınavınızı keyifli hale getirebilirsiniz. İşin eğlenceli taraflarını keşfedin, eğer hemen keşfedemiyorsanız, bu işi nasıl eğlenceli yapabileceğinizi düşünün.**



**EĞLENCELİ  
YÖNLERİNİ BULUN**





*"Gelişime Adım At"*



**0850 346 70 60**

**[www.tugem.com.tr](http://www.tugem.com.tr)**

**TUGEM Ticaret, Ulaştırma, Gümrük,  
Eğitim, Danışmanlık Ltd. Şti.**  
Girne Mahallesi Atatürk Caddesi  
No:1 Kat:2 Maltepe (Anadolu Yakası)  
İSTANBUL-TÜRKİYE

**ÜDY AKADEMİ Eğitim Ulaştırma  
Gümrük Danışmanlığı Tic.Ltd.Şti.**  
Yeşilova Mah.E-5 Karayolu Üzeri Er  
Sok.No:3 Kat:3 Florya (Avrupa Yakası)  
İSTANBUL-TÜRKİYE

**İZMİR TGM TİC. ULŞ. GÜM.  
EĞT. ve DAN. LTD. ŞTİ.**  
Kültür Mah. İstiklal Cad. No:4  
Kat:4 Alağa  
İzmir-TÜRKİYE