



EXAMEN = NERVIOS = BLOQUEO

Practica la gimnasia cerebral

Muchos sabemos lo dura que es una época de exámenes. Horas de estudio y duro trabajo que debe ser expuesto en un tiempo inferior al dedicado y cuyo resultado será crucial para alcanzar el objetivo deseado (pasar de curso, optar a una carrera, aprobar una oposición, progresar en el trabajo...). Ante tal presión, no es extraño que los nervios, la angustia, la ansiedad, el insomnio y la falta de concentración se instalen en aquellos que ven aproximarse la temida cita, e incluso lleguen a quedarse en blanco, aun dominando el temario, en la misma prueba de calificación.

Una situación frustrante que se repite generación tras generación, pero que puede dominarse si se dispone de las herramientas necesarias. El Instituto de Terapias Integrales y Enseñanzas Energéticas (ITIEE) dispone de diferentes técnicas (psicología energética, gimnasia cerebral y técnicas de estudio) para combatir en muy poco tiempo las diferentes fases de dificultad por las que pasa todo estudiante:

DIFICULTADES:

1º Carecer de un método de estudio. A la hora de estudiar debes tener en cuenta una serie de pautas (objetivos, planifica-

ción del tiempo, lectura comprensiva...) para que tu rendimiento sea satisfactorio. Las técnicas de estudio proporcionan herramientas lógicas, como son los “mapas mentales”, que ayudan a mejorar el trabajo y facilitan la memorización.

2º Falta de concentración. También ocurre, en ocasiones, que por muchas horas que pasemos en la mesa de estudio ante un libro o los apuntes no conseguimos retener nada. En este caso la gimnasia cerebral (*Brain gym*) te ayuda a concentrarte, a equilibrarte, a pensar, a memorizar, a encontrar soluciones creativas. Es una técnica que da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión y alcanzar un estado óptimo para aprender, pensar y concentrarnos en cualquier momento. Practicándola podrás realizar con facilidad cualquier actividad en la que tengas dificultad.

3º Quedarse en blanco. La mente se bloquea como consecuencia de haber sufrido un episodio de insomnio la noche previa al examen y por la ansiedad que produce pensar que en ese examen nos lo jugamos todo a una carta. Este estado físico y anímico tan lamentable propicia un ataque de pánico que hace que nos quedemos en blanco. La Psicología Energética combate todos estos síntomas a través de cuatro pilares fundamentales: mental, emocional, espiritual y corporal, identificando el problema y analizando cuáles son las emociones negativas que lo provocan.