

### **Eliminare le possibili fonti di ansietà.**

Il giorno dell'esame non prendere altri impegni.

Non mettersi gli occhiali (usa i rasterbrille, se necessario)

Preparare tutto e andare in anticipo

Delegare ad altri i problemi di guida, parcheggio etc

Avere con sé una **lista scritta** delle cose da praticare

Praticare le attività Bates tutta la giornata (con molto palming)

### **Nell'attesa dell'esame**

Muovere il corpo, fare stretching o altro

Respirare, battere le palpebre ogni 3-7 secondi

**Non leggere** riviste o simili

Restare centrati, non distrarsi

Praticare le attività Bates prima e anche durante l'attesa, compreso il palming (o almeno occhi chiusi)

Alternare microcaratteri - dettagli lontani.

Praticare oscillazioni brevi tra dettagli

### **Durante l'esame**

Dondolare (leggermente)

Se ti fanno coprire un occhio, usare per primo l'occhio migliore

**Respirare** e battere dolcemente le palpebre tra una lettera e l'altra

Spostare lo sguardo da una lettera (o un dettaglio) all'altro nelle pause. **Mai fissare.**

Al momento di riconoscere una lettera **fidarsi della primissima impressione**, non cercare di "essere sicuri".

Dirla **immediatamente** senza esitare, non lasciare spazio alla paura di sbagliare.