

تحدث مع نفسك وحفزها

قلها بضمير المتكلم الغائب

((أنا ذكي بفضل ربي))

قلها في زمن الحاضر المضارع

(امتحان اليوم سهل واستطيع الحصول على الامتياز باذن الله)

قلها بطريقة ايجابية

(سأتفوق بهذا المادة ان شاء الله)

ولا تقل (لن افشل) قل دائما ما تحب وتريد ولا ما تحب وما لا تريد



كرر العبارات فالتكرار برمجه للذهن وطريقة للعلم ويجعل العبارات الايجابية
تتعرز وتثبت وتترسخ في العقل هدي ارجاع رفع معدلي للحد ((-)) باذن الله



