**Нижеследующие внушения предназначены для того, чтобы помочь снизить волнение и улучшить память и концентрацию во время ЕНТ.** Учтите, что это отнюдь не заменяет необходимости изучения предмета.

«Во время тестов я расслаблен и сконцентрирован. Я хочу получить за свои тесты наивысшие оценки. Хочу отбросить присутствующее в глубине моей души стремление не особо проявлять себя... и увеличить желание и мотивацию к получению отличных оценок.

Во время ЕНТ я позволяю своему телу расслабиться. Мое тело пребывает в состоянии спокойствия до экзаменов, во время и после них. Я понимаю, что в прошлом я, возможно, приводил свое тело в замешательство из-за волнения, которое заставляло его полагать, что его благосостоянию что-то непосредственно угрожает. И оно полагало, что оказывает мне услугу, оставаясь в напряжении и перекрывая возможность проявиться моим более высоким умственным способностям. Но теперь я довожу до сведения тела, что не существует никакой опасности для нашего выживания во время письменного теста. И хотя я хочу как можно лучше справиться с тестом, мое выживание ни в коей мере не зависит от одного экзамена. Поэтому я даю своему телу сигнал сохранения спокойствия до и во время теста.

Я сохраню полное спокойствие во время теста. Отвлечение во время экзаменов не ослабляет моей концентрации. Я не обращаю внимания на какие-либо отвлечения. Мои собственные мысли по-прежнему сфокусированы на вопросах и ответах на предстоящих экзаменах. Я расслабляюсь и уверенно концентрирую свое внимание... с момента начала экзамена вплоть до получения оценки. У меня прекрасная память и способность к решению задач. Мне легко приходит на ум нужная информация, и когда во время теста я расслабляюсь, информация с легкостью извлекается из... моей замечательной и податливой памяти. Во время экзамена мое сознание и подсознание действуют в унисон и их совместные усилия положительно сказываются во время ответов на предложенные тестом вопросы.

Я представляю себе, как вхожу в комнату, где проходит экзамен, чувствуя себя расслабленным и спокойным. Хорошо подготовившись к тесту, я ощущаю уверенность в том, что успешно сдам экзамен. Садясь за стол и взглянув на предложенные вопросы, я вдруг чувствую себя расслабленным и сосредоточенным. Моя голова проясняется, и я могу легко сконцентрироваться на каждом вопросе и задаче. Ответы на вопросы легко и быстро приходят мне на ум. Я могу даже предположить, что закончу подготовку раньше отведенного мне времени и смогу еще пробежать свои ответы. Я благодарен подсознанию за то, что оно позволяет мне оставаться расслабленным и сосредоточенным во время всего экзамена... и за обеспечение меня всей информацией, необходимой для правильных ответов на экзаменационные вопросы.

Когда я сажусь сдавать ЕНТ и чувствую, как соприкасаюсь со спинкой стула, я автоматически расслабляюсь и фокусирую внимание... с высокой степенью концентрации и напряжения памяти. Прикосновение спинки стула к моей спине настраивает всю мою умственную систему на напряженную работу ради успешной сдачи ЕНТ».