Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится,

        при наличии приятных запахов лимона, лаванды

        негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.

        при чередовании  работы и короткой  паузы,  через каждые15 минут (1-2 минуты)

        переключиться на другую деятельность.

        заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать

        выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;

        подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

        опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;

        постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т. п.