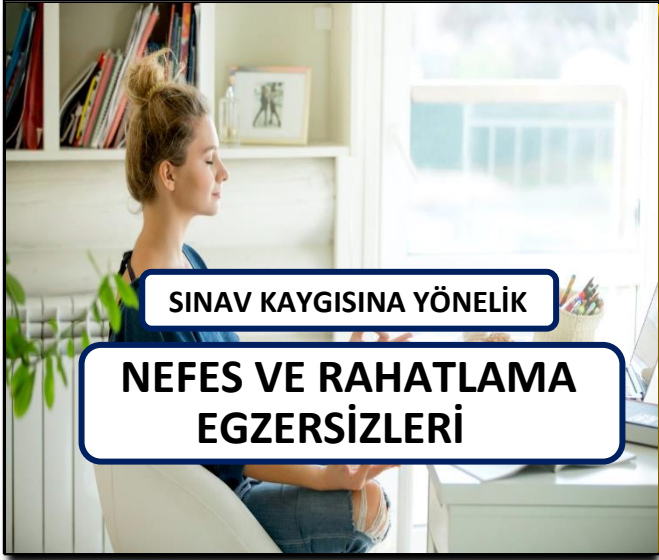


SINAV KAYGISINA VE GÜNLÜK KAYGILARA YÖNELİK NEFES VE RAHATLAMA EGZERSİZLERİ



4-7-8 NEFESİ

1

Ağızınızı kapayın ve içinizden **dörde kadar** sayarak sessiz bir şekilde burnunuzdan nefes alın.

Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun. Ağızınızdan "sssss" sesi çıkacak şekilde **sekize** kadar sayarak nefes verin. Üç kez döngüyü tekrarlayın.

Bu nefes egzersizi sinir sisteminiz için doğal sakinleştiricidir. **Odaklanmanızı sağlar** ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

NEFES SAYIMI

2

Omurga düz ve baş hafifçe ileriye eğik olarak rahat bir pozisyonda oturun. Hafifçe gözlerinizi kapayın ve birkaç derin nefes alın. Sonra nefesiniz siz müdahale etmeden doğal bir şekilde gelsin.

Alıştırmaya başlamak için nefesinizi, kendi kendinize "**bir**" sayarak verin. Bir sonraki seferde **iki**, daha sonra da **beşe** kadar sayın.

Odaklanmanızı sağlar ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

KAYGI RANDEVUSU

3

Bir A4 kağıdının ön yüzüne her hafta belirli gün ve saatte sizi kaygılandıran tüm durumları ayrıntısıyla yazın. Bu şekilde sizi kaygılandıran tüm durumları, haftanın her günü düşünmek yerine 1 gün detaylıca düşünmüş olacaksınız.

Kaygılandıran durumları yazmanız, beyninizin **sağ ve sol lobunu** aynı anda çalıştırarak kaygı durumunu anlamlandırmaya sağlayacaktır.

Kaygı randevusu için ideal süre 20 dakikadır

NADİ SHODHANA

4

Bu şekilde nefes almanın kişiye huzur ve denge getirdiği, ayrıca da beynin sağ ve sol taraflarını da birleştirdiği söylenir. Sağ başparmağınız ile **sağ burun deliğinizi kapayıp** sol burun deliğinizden derin bir nefes alın. Nefesinizin en son noktasında sol başparmağınız ile **sol burun deliğinizi** kapayıp sağ burun deliğinizden nefesinizi verin. Sağ burundan nefes alıp, sağ başparmağınız ile kapadıktan sonra sol burnunuzdan nefes vererek bu sıradan devam edin.

Uyguladığınızda kısa sürede dikkat ve odaklanma seviyenizde artış göreceksiniz.

GÜVENLİ YER

5

Gözlerinizi kapatın, kendinizi fazlasıyla güvende hissettiğiniz samimi bir yer hayal edin. Hayal ettiğiniz bu yerde **duyduğunuz 3 sesi** söyleyin. Gördüğünüz ve sizi çok **mutlu eden 3 nesneyi** söyleyin. Derin bir nefes alın. Hangi kokuları alıyorsunuz? **Kokusunu aldığınız 3 şeyi** söyleyin. Bir kutu hayal edin, bu kutunun içine sizi motive eden bir söz yerleştirin. Sınavlarda yada stresli hissettiğiniz anlarda bu tekniği uygularken; **kutuyu açıp** bu söz de okumanız sizi hem rahatlatacak hem de cesaretlendirecektir.

UYARICI NEFES

6

Bu tekniği uygulamak için önce rahat bir yere oturun. Belli bir pozisyonda oturmak zorunda değilsiniz. Burnunuzdan hızlı hızlı nefes alıp verin. Ağzınızı kapalı tutmaya ve olabildiğince rahat kalmaya çalışın. Nefes alma ve verme sürelerinizi eşit tutmaya çalışın ve bu sürelerin bir o kadar da kısa olmasına özen gösterin.

Sorulara yeterince **odaklanamadığınızı** hissediyorsanız yada **yorgunluk** hissediyorsanız deneyebilirsiniz; ilk uygulamayışta etkisini gösterecektir.

AYNAYLA SOHBET

7

Günlük kendinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz? Korkularınız, üzüntüleriniz, düşünmemek için kendinizi oyaladığınız tüm şeyler sizin gelişmenizi ve ilerlemenizi engeller. Önemli olan bunlarla yüzleşmek ve anlamlandırmaktır. Aynanın karşısına geçip, cesur bir şekilde kendinize bu sınav süreci ile ilgili korkularınızı, üzüntülerinizi söyleyin. Yapma şansınız varken yapmadıklarınızı itiraf edin. Kendi gözlerinizin içine bakarak yeni kararlar alın.

ROL OYNAMA

8

Düşünün. En sevmediğiniz 5 olumsuz özelliğiniz neler? Bu özellikler, sizi hayatınızda nasıl etkiliyor? Peki, ya bu özelliklere sahip olmasanız, o zaman hayatınız nasıl olurdu?

Örneğin, özgüvensiz biri olduğunuzu düşünüyorsunuz. Özgüvenli biri nasıl davranırdı? Yazdığınız 5 olumsuz özelliğin artık sizde olmadığını düşünerek bir canlandırma yapın. Nasıl hissettiniz?

GÜÇ CÜMLELERİ

9

Biz insanlar sürekli, kendimizle ilgili olumsuz şeyler düşünür dururuz. Başarısızım, asla onlara yetişemeyeceğim, çok şişmanım, herkes benle alay ediyor çünkü alay edilecek biriyim. Sizce de biraz da olsa kendimizden övgü duymayı hak etmiyor muyuz?

Kendinizi motive edin. Başaracağınızı ve bunun için çok çaba sarf ettiğinizi; değerli olduğunuzu söyleyin. Çünkü eğer başaracağınıza inanmazsanız; bu yolda yerinizde saymaya mahkumsunuz.

SABAH NEFESİ

10

Ayağa kalkıp, yavaşça öne eğilerek ve kollarınızı serbest bırakıp boşlukta sallanmasını sağlayarak durun.

Yavaşça nefes alıp ayağa kalkın ve ayakta 20 saniye nefesinizi tutun.

Tekrar hafifçe eğilin, ilk pozisyonunuza dönüp nefesinizi verin.

Dinç bir şekilde uyanmayı ve yorgunluk hissizinizin yok olmasını sağlar.

BOŞ SANDALYE

11

Bazen, aslında bizi kaygılandıran, üzen ve diğer olumsuz duygularımızı hissetmemize sebep olan bazı kişi veya kişilerdir. Bazı zamanlarda onlara karşı olumsuz duygularımızı ifade edemediğimiz, onlara bu durumu aktaramadığımız zamanlarda stres seviyemiz artar. Şimdi karşınıza bir sandalye alın ve bu kişiyi hayal edin. Ona neler söylemek istediniz? Her kelimesiyle söyleyin.