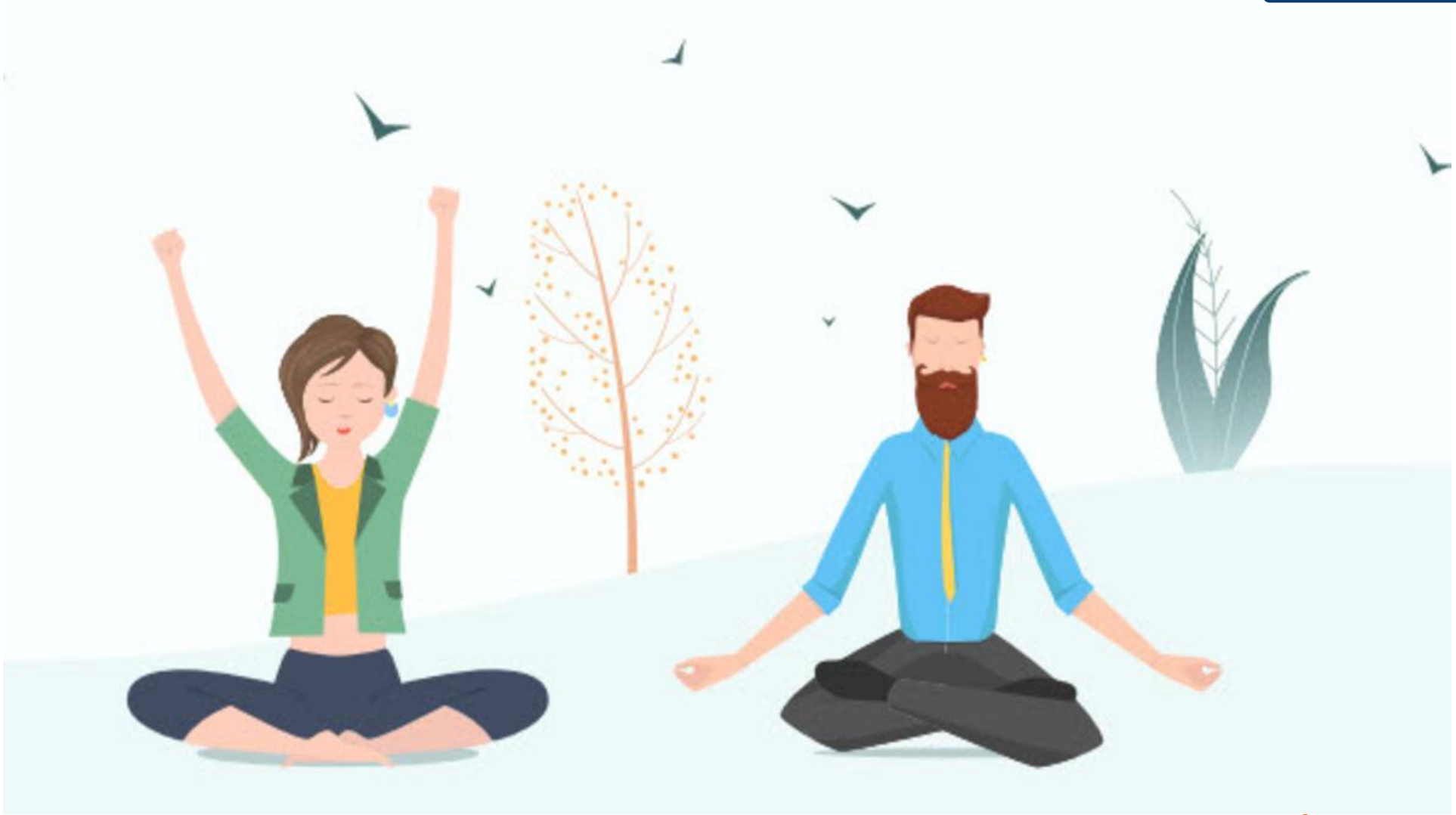


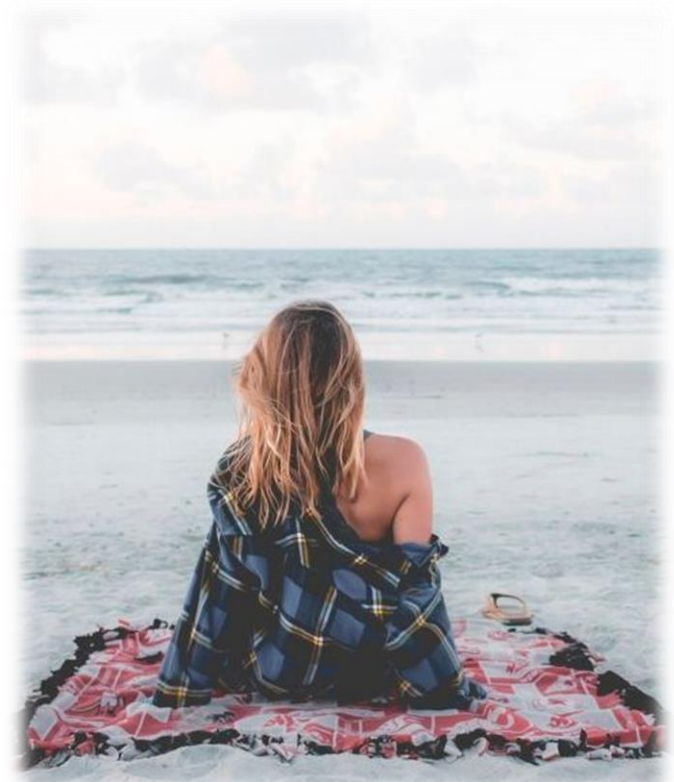
**SINAV KAYGISINA YÖNELİK  
GEVŞEME, NEFES VE  
DENGELEME EGZERSİZLERİ**

# GEVŞEME EGZERSİZLERİ

1.BÖLÜM



Şimdi hepiniz rahatça oturun, gözlerinizi kapatın veya karşınızda bir eşya seçip ona bakın. Şu andaki tüm duygu ve düşüncelerden uzaklaşmaya çalışın.



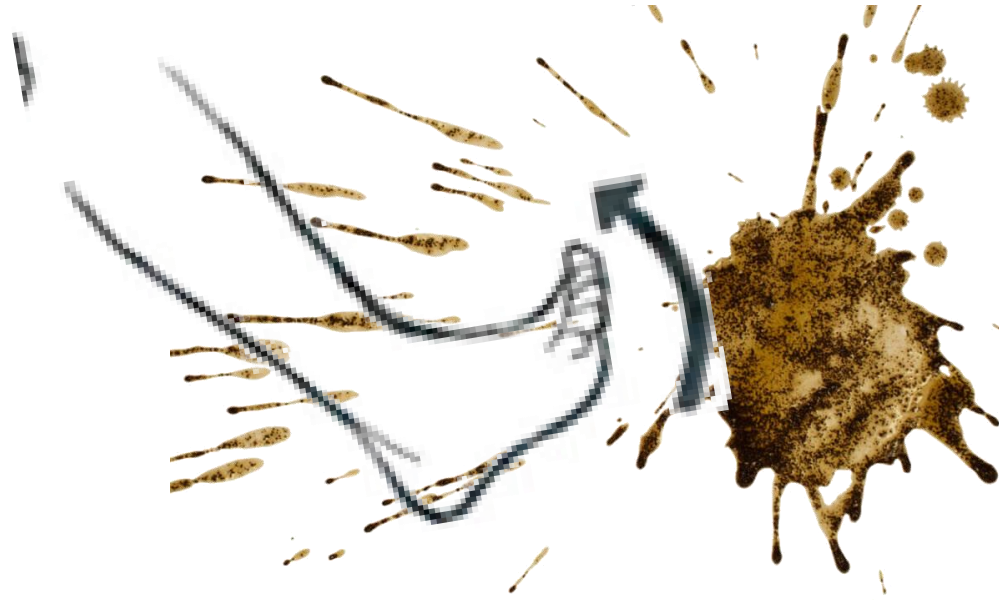
**Gözlerinizi kapatın. Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın.**

Ayağınızı büyük ve kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün.

Ayak ve bacaklarınızı var gücünüzle kasın..

Var gücünüzle itin, çünkü çamur çok kalın. İtin, itin, itin...

Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.



Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor?

Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin... Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor...

Kendinizi iyice küçültün, karnınızı içine çekin... Çekin biraz daha.. Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın, rahatlayın... Gevşeyin ve derin nefes alın.







**Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin, parmaklarınızın farkına varın.**

Sanki elinizde bir limon varmış gibi düşünün... Şimdi bu limonu var gücünüzle sertçe sıkın...Bütün suyunu çıkarmaya çalışın... Sıkarken elinizin ve kolunuzun nasıl kasıldığını hissedin... Şimdi limonu yavaşça bırakın ve kaslarınızın rahatladığını hissedin. Ve bunu tekrar tekrar uygulayın.

Şimdi omzunuza ve boynunuza verin dikkatinizi...



Şimdi kumsalda büyük bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Rahatlamış bir şekilde güneşte keyifle dolaşıyorsunuz..... Birden bir tehlike sezdimiz... Başınızı içeri doğru çekin... Kasıldığınızı hissedim.... Şimdi tehlike geçti.

Ilık güneşe tekrardan çıkabilirsiniz.. Rahatlayıp güneşi hissedebilirsiniz. Bakın başka tehlike daha...Çabuk başınızı, omuzlarınızı ve kollarınızı içeri çekin...Evinizin altına saklayın... Saklayın..Şimdi onları dışarı çıkarabilirsiniz... Tehlike yok.. Rahatlayın

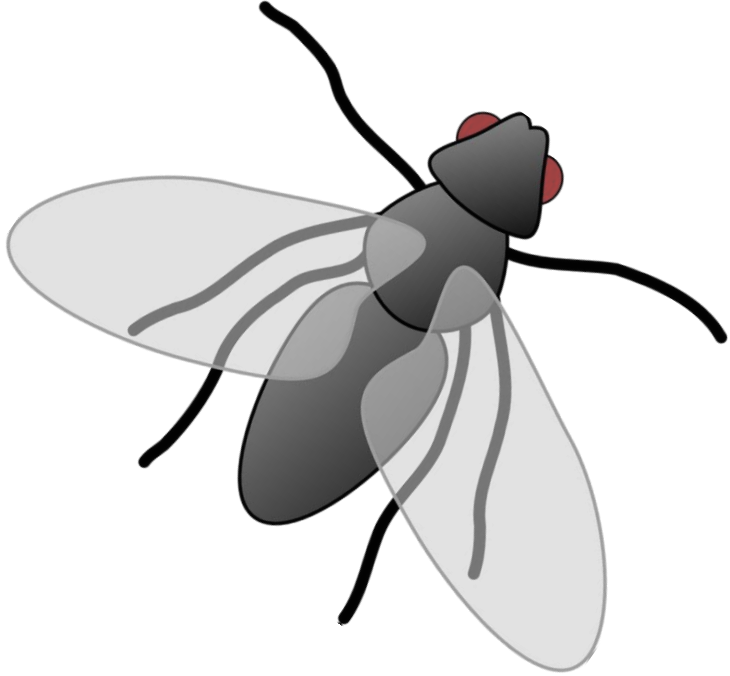
## Şimdi çenenize odaklanın.



Ağzınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün... Sakız öyle büyük ki çiğnemesi çok zor... Ağzınızı büyük büyük oynatarak çiğnemeye çalışın... Şimdi sakızı çıkarın, çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Ve bu egzersizi tekrar tekrar uygulayabilirsiniz.



## Şimdi yüzünüze geçelim.



Uyuyorsunuz. Yavaş yavaş nefes alıyorsunuz.. Yüzünüze bir sinek kondu...Yanaklarınızda, alnınızda dolaşiyor...Ellerinizi kullanarak onu kovamayacak kadar derin uykudasınız. Ama sinek daha çok rahatsız edici... Yüzünüzü, ağzınızı, burnunuzu, buruşturarak sineği kovmaya çalışın.. Uçtu, uzaklaştı... Rahatladınız... Yeniden uykuya daldınız. O da ne !.. Yeniden yüzünüze kondu.. Yüzünüzde dolaşiyor.... Buruşturun suratınızı ...Kovun sineği.. Neyse uçtu.. Yüzünüzdeki rahatlamayı hissedin.

Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın.

Bazı şeylerin farkına vardınız mı?

Dikkatinizi çeken, gergin olan vücut bölümleriniz var mı?

Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefesler alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.



# NEFES EGZERSİZLERİ

## 2.BÖLÜM

Zaman zaman karamsarlığa kapıldığınızda beden ve zihninizi rahatlatmak için kullanabileceğiniz becerilerdir.

Katılacağınız sınavlar öncesi rahatlamak için uygulayabilirsiniz.



**Hadi bakalım en kolay yöntemden başlayalım 😊**



Papatya koklar gibi 4 saniyede derin bir nefes al



Karahindiba üfler gibi nefesini 8 saniyede ver



# SIKS

SINAV KAYGISINA SON

''NEFES EGZERSİZİ NASIL YAPILIR?''





# SKS

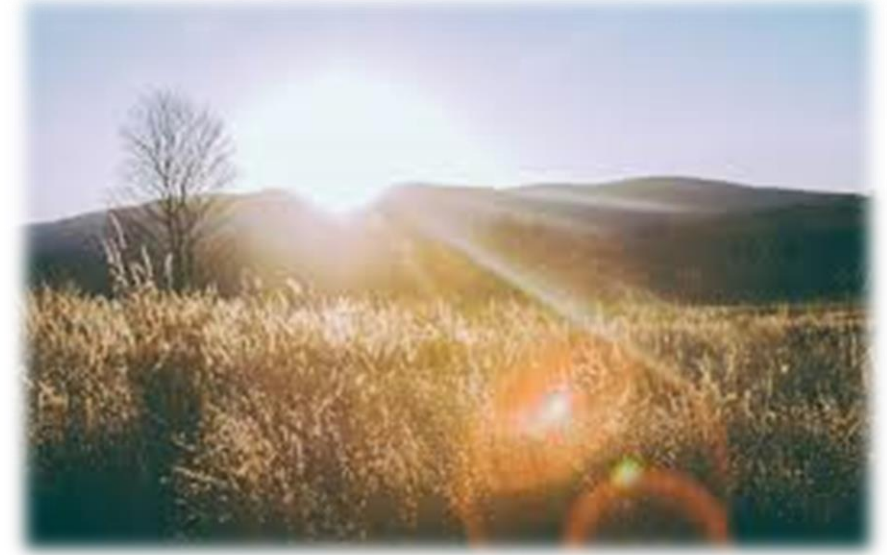
SINAV KAYGISINA SON

''NEFES EGZERSIZI''

# SABAH NEFESİ

1

**Ayađa 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.**

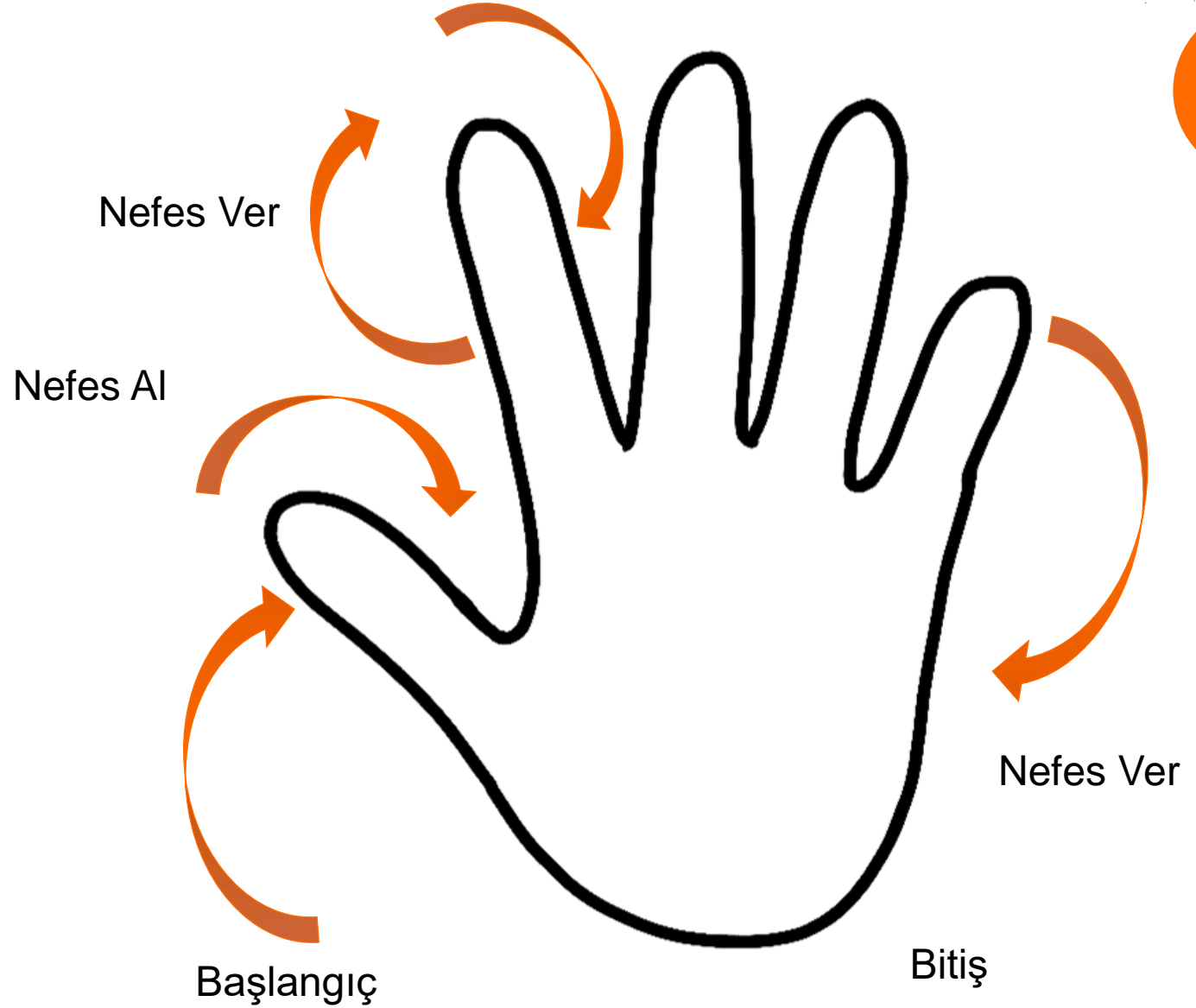


Dinç şekilde uyanmayı ve yorgunluk hissinizin yok olmasını sağlar.

# Eİ NEFESİ

2

**Başlangıç noktasından yukarı çıkarken nefes al (4 saniye), parmaktan aşağı inerken nefes ver (4 saniye). Tüm parmakları bitiş noktasına gelene kadar tamamla.**



# KARIN NEFESİ

3

Sınav anında ya da kendinizi kaygılı hissettiğiniz bir başka anda:

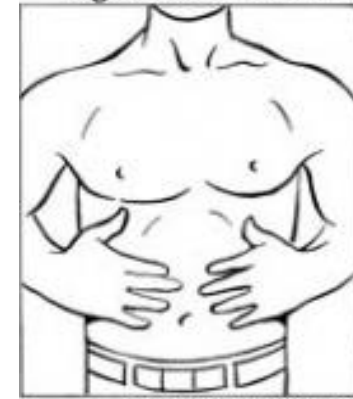
- Nefes alma egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne (göğüs hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.
- Nefes alırken ağır ve derin nefes almalı, omuzlar kalkmalı, karın şişmeli.

Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.

- Burnunuzdan 4 saniye sürecektir şekilde derin bir nefes alın
- Aldığınız nefesi 4 saniye boyunca ciğerlerinizin tamamını dolduracak şekilde içinizde tutun.
- Ağızınızdan 4 saniye içerisinde kesik kesik olmak koşuluyla dışarı verin.(Toplam 8 saniye)
- Bunu 3-4 kez yapın. **Daha fazla yapmanız baş dönmesine neden olabilir.**



Karınıza hafifçe bastırarak ağızınızdan nefes verin. (6-8 saniye)



Karınızı serbest bırakarak burnunuzdan nefes alın. (4-6 saniye)



# 4-7-8 NEFESİ

4

**Ağzınızı kapayın ve içinizden dörde kadar sayarak sessiz bir şekilde burnunuzdan nefes alın.  
Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun.  
Ağzınızdan "ssss" sesi çıkacak şekilde sekize kadar sayarak nefes verin. Üç kez döngüyü tekrarlayın.**



Bu nefes egzersizi sinir sistemimiz için doğal sakinleştiricidir. Odaklanmamızı sağlar ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

# NEFES SAYIMI

5

Omurga düz ve baş hafifçe ileriye eğik olarak rahat bir pozisyonda oturun. Hafifçe gözlerinizi kapayın ve birkaç derin nefis 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.

Sonra yeni bir döngü başlatın, bir sonraki nefes verişinizde **"bir"** sayın.



# 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 srelerinizi eşit tutmaya çalışın ve bu srelerin bir o kadarda kısa olmasına zen gösterin.



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

# NADİ SHODHANA

7

**Rahat bir pozisyonda oturun ve omurganız dik, başınız yere paralel olsun.**

- Burnunuza hafifçe masaj yapın ve yüzünüzün rahatladığından emin olun.
- Gözlerinizi kapatın ve önce iki burun deliğinizden yavaşça derin bir nefes alın ve verin.
- Elinizi resimde gördüğünüz gibi; işaret ve orta parmak alnınızın ortasına koyun.
- **Başparmağınız ile sağ burun deliği, yüzük parmağı ile sol buruna temas** ediyor olacak şekilde el hizanızı ayarlayın.
- Nazik bir şekilde sağ burun deliğini kapatın ve soldan nefes alın.
- Soldan nefes aldıktan sonra solu kapatın ve almış olduğunuz nefesi sağ burun deliğinden verin
- Ve tekrar sağdan nefes alın daha sonra sağ burun deliğini kapatıp nefesi soldan verin. Tekrar soldan nefes alın.
- Dönüşümlü nefes alıp-verme işlemini 3-5 dakika boyunca uygulamaya devam edin.

Nefes çalışmasını sol burun deliğinden verdiğiniz nefes ile bitirin



Bu şekilde nefes almanın kişiye huzur ve denge getirdiği, ayrıca da beynin sağ ve sol taraflarını da birleştirdiği söylenir.

**Göğüs ağrısı, çok yüksek tansiyonu olan kişilerin ve yakın zamanlarda epilepsi nöbeti geçiren hastaların bu nefesi uygulaması önerilmemektedir.**



# DENGELENME BECERİLERİ

## GÜVENLİ YER (3-3-3 Yöntemi)

Gözlerinizi kapatın, kendinizi fazlasıyla güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Hayal ettiğiniz bu yerde;

- *Duyduğunuz 3 sesi söyleyin.*
- Gördüğünüz ve sizi çok *mutlu eden 3 nesneyi* söyleyin. Derin nefes alın.
- Hangi kokuları duyuyorsunuz? *Kokusunu aldığınız 3 şeyi* söyleyin.

# 5-4-3-2-1 Yöntemi

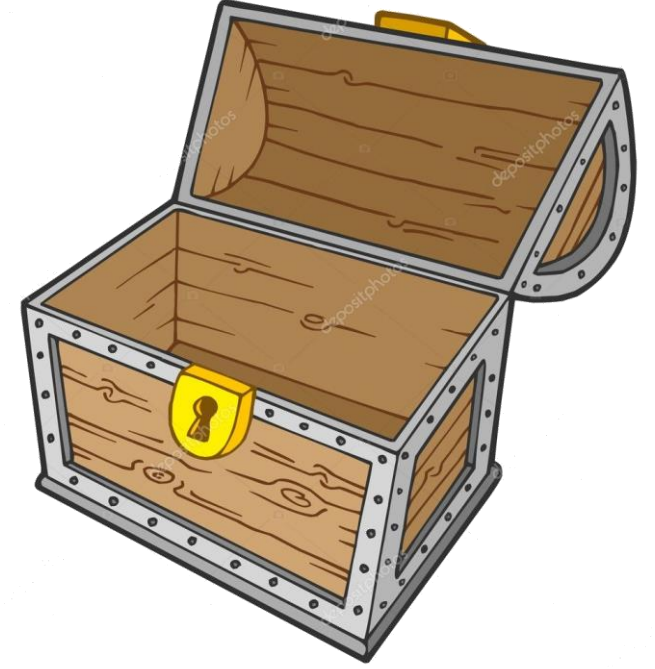
- ✓ Dikkatini çevrene ver; görebildiğin **5** şey bul.
- ✓ Dikkatini çevrene ver; dokunabildiğin **4** şey bul.
- ✓ Dikkatini çevrene ver; duyabildiğin **3** şey bul
- ✓ Dikkatini çevrene ver; kokusunu aldığın **2** şey bul.
- ✓ Dikkatini çevrene ver; tadını aldığın **1** şey bul



Bu beceriyi dikkatin dağıldığında, sınav anında başka şeyler düşündüğünde kullanabilirsin. Böylece içinde olduğun ana geri döneceksin.

# HAZİNE SÖZLER YÖNTEMİ

Bir kutu hayal edin, bu kutunun içine sizi motive eden bir söz yerleştirin.  
“Bu his geçecek”  
“Üstesinden gelebilirim” Sınavlarda ya da stresli hissettiğiniz anlarda bu tekniği uygularken; kutuyu açıp bu sözleri okumanız sizi hem rahatlatacak hem de cesaretlendirecektir.



# KAYGI RANDEVUSU

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



*İdeal süre 20 dakikadır.*



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