

## “KAYGIMI STRATEJİLERİMLE BAŞEDERİM”

**BAŞKALARININ SİZİN İLE İLGİLİ ENDİŞELERİ**= %50’yi geçtiyse aile fertleri veya sevdiğiniz özel ders öğretmeninizle onlarda algıladığınız endişeler üzerine konuşun.

**Kendinizi nasıl gördüğünüz ile ilgili endişeler** = %50 yi geçtiyse kaynağı bulma yöntemleri ve problem çözme yöntemleri size göre.

**Gelecekle ilgili endişeler**=%50 yi geçtiyse Olumsuz düşünceleri olumluya çevirme tekniği size göre.

**Yeterince Hazırlanmamakla ilgili endişeler** =%50 yi geçtiyse planlı çalışma stratejilerine ihtiyacı var.

**Bedensel Tepkiler**= %50 yi geçtiyse düzenli egzersiz teknikleri size göre

**Zihinsel Tepkiler**=%50 yi geçtiyse olumsuz düşüncüyü olumluya çevirme tekniği size göre

**Genel Sınav Kaygısı**= %50 yi geçerse burada yapacağımız tüm teknikleri uygulayabilirsiniz.

Sınav kaygısı, kişinin sınav sonucu elde edeceğini düşündüğü başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.



**Belli bir düzeyde** kaygı gereklidir ve bizi motive eder. AMA kaygı düzeyimiz fazla ise **sınavı düşünmekten** ders çalışmaya zorlandığımızı fark ederiz.

Önemli olan kaygıyı kendi yararımıza kullanmamızdır.

### Stresle Başa Çıkma Yöntem ve Teknikleri

**Planlı ve etkili ders çalışın:** Ders çalışırken **kısa dönemli planlar** kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

**Motivasyonunuzu yüksek tutun:** Kendinize olan güveninizi artırarak **eski başarılarınızı** düşünün ve **motivasyon ile ilgili videolarımızı** izleyin.

**Düzenli egzersiz yapın:**

**Nefes:** sağ el göbük üstü sol el göğüs üstü **nefes boşalt al 4 saniye tutup ve 4 saniye boşaltın.**

**Eller:** İki elinde **limon** var ve bunları çok güçlü sık.

**Kollar:** Tüylü **uyuşuk bir kedi** gibi kollar öne ve başının üzerine.

**Karın:** Yerde uzanıyorsun **yavru bir fil** karnına basmak üzere sık,

**Omuz ve boyun:** Bir **kaplumbağa gibi** omuzların kulaklarında ve başını sıkıca içeri çek

**Çene:** Çok büyük ve çok **sert bir sakız** çiğne çiğne çiğne çiğne

**Yüz:** Uyumaktasın ve yüzüne bir **sinek kondu** ve ellerini kullanamıyorsun, yüzünü buruşturarak sineği kovmaya çalış; "Sinek uçtu" denerek tekrar başa geçilip dört kez tekrarla.

**Otohipnoz Tekniği:** Araştırmacılar bir insanın kendi kendine hipnotizma edebileceğini ve böylece istenmeyen düşünce ve duyguları atıp daha istenilen bir düşünüş ve duyuş biçimine girerek kaygı ve gerginliği atabileceğini ileri sürmüşlerdir teklif ettikleri teknik şu basamakları içerir.

1. Rahat bir sandalyeye bedenini yukarı kısmını dik tutacak biçimde oturun sandalye boş bir duvardan bir buçuk veya **3 metre uzaklıkta** olsun, duvara gözünüzün hizasından **30 santimetre yüksekliğinde** bir noktayı bir bant yapıştırarak ya da toplu iğne ile işaretleyin
2. Gözünüzü **duvardaki noktaya dikin** ve hiç acele etmeden sakin bir biçimde nefes alıp vermeye başlayın her nefes alışverişte **ondan sıfıra doğru** birer birer sayın.
3. 1 rakamına ulaştığınızda duvardaki noktaya bakmaya devam edin ve bu arada **elinizin ve kolunuzun ağırlaşmaya başladığını** ve onları **kıpırdatmanızın mümkün olmadığını** düşünmeye başlayın
4. Şimdi göz kapaklarınızın **gittikçe ağırlaştığını** ve gözlerinizi açıp tutmanın gittikçe zorlaştığını düşünmeye başlayın. **Göz kapaklarınız sanki onlarda ağırlık alınmış** gibi aşağı doğru kapanıyor gözünüzü açık tutma imkansız hale geliyor şimdi **gözlerinizi kapatın** (Belki bu anda göz kapaklarınız kendiliğinden kapanır.)
5. İkinci adımda olduğu gibi yine 10 dan aşağı doğru saymaya başlayın ve her sayıda derin muntazam ve sakin nefes alıp verin **sadece nefesinizi düşünün** ve başka hiçbir şey düşünmeyin nefesinizi **çaydanlıktan çıkan bir su buharı gibi** düşünün ve sanki görüyormuş gibi buharın **burnunuzdan girişini ciğerlerinize gidişini** ve sonra yine burnunuzdan çıkışına hayal edin
6. Nefes alış veriş sayımını yaparak 1 sayısına geldiğiniz zaman kendinizi bir **havuzda ılık su içerisinde gömülmüş** hissedin ılık suyun cildinizi nasıl sardığını düşünün kendinizi tamamen gevşek bırakın Kendi kendinize gevşet tüm vücudunu gevşek bırak deyin vücudunuzu suyun içinde gömülmüş ve **tamamı ile gevşemiş durumda bırakın** bu durumunu devam ettire bildiğiniz kadar sürdürün aklınıza düşünceler gelmeye başlayıp günün sorunları ile ilgili planlar yapmaya başladığınız andan itibaren gözünüzü yavaş yavaş açın ve bir süre O durumda gözü açık kaldıktan sonra kalkıp günlük faaliyetinize başlayın.

**Kaynağı Bulma Tekniği:** Kaygıya yol açan nedenler ya bireyin içinde bulunduğu ortamda ya da bireyin benlik kavramı ile ilgili olarak onun yetersizlik duygusunu da yatar.

1. **Kaygınızın farkına Varın** ve kaygılı olduğunuzu kabul edin en önemli adımlardan biri budur kaygılı olduğunuzun farkına varamazsınız kendinize yardımcı olamazsınız bunun bedeninizdeki yüzeysel olan sonunun kalp çarpıntısı dikkatinizi toparlayamama veya En ufak şeye öfkelenme gibi **belirtilerle anlarsınız**. Kaygılı olduğunuzu kabul etmezseniz bundan sonraki adımları uygulama fırsatı bulamazsınız.
2. İçinde Bulduğunuz **durumdan bir süre uzaklaşmaya** bu durumunuzu **gözden geçirin** Örneğın evdesiniz Ev **ortamında iken kaygılı duruma girdiğinizi fark ettiniz** ve bu kaygının altında yatan nedenleri bulmaya karar verdiniz kararınızı uygulamaya koyabilmek için ev ortamından bir süre uzaklaşın ve ev durumunuzu gözden geçirin bir süre Bulduğunuz ortamdan uzaklaşmak değişik biçimlerde yapılabilir yürüyüş 2-3 saatlik değişik bir yolculuk yapabilirsiniz Önemli olan evden uzaklaşmanızdır
3. Kendinizi **en rahat hissededeğiniz ortamı** hayal edin
4. Kaygının **temelinde yatan nedenlerin sizin benlik** kavramınızı (başkasının gözünde kendinizi tanımlamanız) nasıl etkilediğini anlayın
5. Kaygınızın ortadan kalkması için uygulayacağınız kısa süreli ve uzun süreli **çözüm yollarını tespit** eden
6. **Kısa süreli** çözüm yollarını hemen uygulamaya koyun ve **uzun süreli** çözümler için gerekli adımları atmaya hazırlanın kısa sürede çözümlerde hatırlayacağınız en önemli nokta şu olmalıdır **İlk adım** en zor adımdır ilk adım attıktan sonra yavaş yavaş diğer adımlar onu izler.

✓ **BU KONUDA BENİ ÖZELLİKLE RAHATSIZ EDEN NEDİR (PROBLEM TANIMLA) +**

✓ **BU PROBLEME BEN NASIL KATKIDA BULUNDUM+**

✓ **BAŞKALARI NASIL KATKIDA BULUNDU +**

✓ **PROBLEM BÜYÜMEDEN YAPABİLECEĞİN BİR ŞEY VAR MI? (SEÇENEKLERİ GÖZDEN GEÇİR)+**

**Örn: 7 AY SONRA YAPILACAK OLAN LGS benim sınavla alan hangi liseye gideceğimi tayin eden sınavdır. + Hayatımın gidişatını bu sınav belirleyecek deyip kaygılandım dikkatimi dağıttım. + Babam bu sınav olmazsa tüm emeklerimiz boşa gidecek diyor + Babama elimden geleni yapacağım (haftaiçi 2-3 saat haftasonu 4-5 saat çalışma gibi) ama sonuç ne olursa olsun bana desteğini esirgemeyeceği konusunda anlaşmam.**

## ✓ OLAY/DURUM NEDİR? 1 AY SONRA GERÇEKLEŞECEK SINAV

**OLAY SONUCU OLUŞAN; DUYGU KORKU**

**DÜŞÜNCE** EMEKLERİ BOŞA ÇIKARACAĞIM

**DAVRANIŞ** DERS ÇALIŞMAYI SÜRDÜREMEME

Olumsuz düşüncelerden uzak durun: Karamsar, negatif düşünce yerine olumlu düşünmeye özen gösterin.

SIRA	OLUMLU/OLUMSUZ DÜŞÜNCE ÖRNEKLERİ	
	OLUMLU DÜŞÜNCELER	OLUMSUZ DÜŞÜNCELER
1		Biliyorum, bu sınav çok kötü geçecek.
2		Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.
3		Arkadaşlarım benden zekiler.
4		Sınavda başarısız olursam arkadaşlarım benimle alay eder.
5		Sınavlarda düşük not alırsam ailemi hayal kırıklığına uğrattırım
6		Sınavda başarısız olursam sevilmem
7		Başarı, mutlu olmam için tek şart
8		Sınavda bütün bildiklerimi karıştıracağım
9		Sınavlarda soruları cevaplamam için süre yetmeyecek.
10		Sınavda kötü not alırsam bir daha bu notu düzeltemem
11		Kesin 100 almalıyım, alamazsam başarısızım demektir.
12		Eğer bu sınavlardan yüksek not almazsam mahfolurum.

SIRA	OLUMLU/OLUMSUZ DÜŞÜNCE ÖRNEKLERİ	
	OLUMLU DÜŞÜNCELER	OLUMSUZ DÜŞÜNCELER
1	Yeterince çalıştım, başarılı olabilirim.	Biliyorum, bu sınav çok kötü geçecek.
2	Eksiklerimi görürsem konuyu anlamam kolaylaşır.	Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım.
3	Kendim için başarılı olacağım.	Arkadaşlarım benden zekiler.
4	Sınavda başarısız olma dünyanın sonu değil	Sınavda başarısız olursam arkadaşlarım benimle alay eder.
5	Sınavda düşük not alsam dahi ailem düzeltebileceğim noktasında bana güvenirler.	Sınavlarda düşük not alırsam ailemi hayal kırıklığına uğrattırım
6	Zayıf alsam bile ailem beni yine de sever.	Sınavda başarısız olursam sevilmem
7	Başarı, mutlu olmam için tek şart değil	Başarı, mutlu olmam için tek şart
8	Sınavda konulara sistemli bir şekilde çalıştım. Sınavlardan korkmuyorum, başarılı olacağıma inanıyorum.	Sınavda bütün bildiklerimi karıştıracağım
9	Yapabildiğim en iyisini yapabilirim.	Sınavlarda soruları cevaplamam için süre yetmeyecek.
10	Kötü not alsam dahi Sınavın telafisini yapabilirim.	Sınavda kötü not alırsam bir daha bu notu düzeltemem
11	Sınavlardaki asıl amacım yüksek not almaktan ziyade eksiklerimi görmektir. Hatalarım doğru yola ulaşmamda araçtır.	Kesin 100 almalıyım, alamazsam başarısızım demektir.
12	Bu sınavda başarısız olmam her zaman başarısız olacağımı göstermez.	Eğer bu sınavlardan yüksek not almazsam mahfolurum.



**Kendi Kendinize Olumlu Diyalog Kurun:** Nedense özellikle “Kendi kendine konuşma” pek yadırganır. Hatta böyle bir davranışı sergileyen kişinin adını “deliye” çıkartırız. Çocukları izlediğimizde düşünceleri seslendirme dediğimiz kendi kendine konuşmanın “delilik” belirtisi olduğunu söyleyenler arasında sesli düşünmenin son derece yaygın olduğunu gözleriz. Şöyle geçmişinizi yokladığınızda zaman zaman kendi kendinize konuşmuşsunuzdur. Kaygı yaşayacağınız bir duruma girmeden önce kendinizi buna hazırlayın **Mesela bir sporcunun müsabakaya çıkmadan kendine olumlu seslendirmesine bakalım; “Biliyorum bundan da anım ak çıkacağım. Bu ne ki! Geçmişte çok daha zor problemleri aştım.” Veya sınavla ilgili bir gencin konuşması “Zor olmasına karşın heyecan verici bir durum! Ben zor işlerin insanıyım! Kolaylar bana göre değil! Dünyanın sonu değil ya! İnsanlar ne acılar yaşıyor altı üstü bir sınav.”**

**Kaygıyı azaltma da zaman yaratmak:** zaman yaratmak Başka bir ifade eden zaman ayırmak için 4 tane esas ve 6 tane yardımcı Kural vardır

1. **hayır** demeyi öğrenin
2. o gün için yüksek öncelik taşıyan maddeleri yapıp bitirmedikçe alt gruptaki maddelere geçmeyin
3. programınızda kesintiler önceden görülmeyen problemler ve program dışı olaylar ve benzeri için zaman ayırın
4. çeşitli işleriniz arasında her gün kendinize bir mutlak sükunet zaman ayırın derin dinlenmeye yönlerinizin zamanı düzeltmenin
- 6 yardımcı kuralına şöyle sıralamak mümkündür bir
  1. 5 dakikalık kısa işler listesi tutun
  2. İki işi bir arada yapmayı öğrenin
  3. alt grupta yer alan işleri başkalarına devredin
  4. yarım saat veya bir saat erken kalkın
  5. televizyon ve internet de var zaman yutucu dur büyük bir silgidir Eğer seyredersiniz bile seçici olun
  6. eğer önemli gruptan bir işi yapmak zorundaysanız kendinize Kaçış yollarını kapatın

**Sağlıklı yaşayın;** düzenli egzersiz (10-20 dk), düzenli uyku ve düzenli beslenme

**Sağlıklı Düşünün;** Kontrol edemeyecekleriniz hakkında düşünmeme örn: hava bozuk, karşılaşılan stresli durumu yeni bir şey öğreniyormuş gibi görme, olumlu düşünme, gerçekçi amaçlar belirleme

**Sağlıklı Eylemler Yapın;** Sosyal aktivitelere katılma, öfkelenmeden çatışmayı çözmeye çalışma, aşırı plan yapmama



1	Sınava tam hazırlanmış olarak gidin
2	Sınava uykunuzu alarak gidin
3	Kaygıyı yoğunlaştıran kafein, çok baharatlı ve şekerli yiyecek yerine mey. ve seb. gibi hafif
4	Sınav öncesi kaygıyı artıracak davranışlardan uzak durun; son ana kadar çalışmak gibi
5	Sınavda yapacakları planlayın
6	Sınava girmeden gevşeme egzersizlerinizi yapın.
<b>SINAV ESNASINDA</b>	
1	Bilmediğiniz veya hatırlayamadığınız sorular olabileceğini kabul ederek girin.
2	Soruları dikkatlice okuyarak cevap verin
3	Yapamadığınız sorularla inatlaşıp zaman kaybetmeyin.
4	Duruş ve pozisyon değiştirerek rahatlamaya çalışın.
5	Sınavdan erken çıkanları takip etmeyin, kendinizi sürekli başkalarıyla kıyaslamayın.
6	Sınav anında yorulduğunuzu veya gerildiğinizi hissederseniz mola verip nefes egzersizi yapın

### **Çocukların Kaygılarının Anormal boyutlara Ulaşmasını Önlemek için**

Çocuk doğduğu andan itibaren kaygılı düşüncelerle, tutum ve davranışlarla değil; sevgi ve güven duygusu içerisinde yetiştirmeye çalışılmalıdır.

Çocuk yapabileceği üzerinde bir performansa zorlanmamalı; yapamadığı durumlarda dalga geçmeden destek olunmalı.

### **Çocuğun Gereğinden Fazla Endişesi olup Olmadığı Nasıl Anlaşılır**

Sorun 3 aydan fazla devam ediyorsa;

İlk endişedeki kaygılar mide bulantısı, kusma ve baş ağrısı gibi fiziksel şikayete dönüşüyorsa,

Korku, kaygı yüzünden daha önce yaptıkları şeyleri yapmıyorlarsa ve gelişme dönemlerini etkiliyorsa bu durumdan söz edilebilmektedir.

### **Aşırı kaygı Durumunda Hangi Tipi İlaçlar Kullanılır Yan Etkileri Var mıdır**

Psikoafektif ilaçlar dediğimiz yatıştırıcılar kullanılır. Doğru dozda ve belirli zaman aralıklarıyla verilmesi önemlidir. Dıştan gelen veya tasarlanan tehlike durumunun doğurduğu cevap üzerinde azaltıcı etkiye sahiptir. Doz ayarlaması doğru yapılamazsa ters tepki yaparak kaygı ve tedirginliği arttırabilir.

### **Aileler sınav kaygısını azaltmak için neler yapabilirler**

Anne ve babaların kaygı durumunu gerekli seviyede tutabilmeleri için şu konulara özen göstermeleri gerekir

1. hiçbir şekilde kendini beklentilerini çocuklarına yüklemeleri Mesela ben şu mesleği yapmak isterdim ben yapamadım sen yap gibi birçok anne babanın geçmişte ulaşamadı birtakım

istemleri idealleri olmuş olabilir bunun bir ipte olarak düşünüp çocukların üzerinden idealleri ulaşma isteğinin çocuğun gelecek yaşantısı üzerinde ciddi olumsuzluklar ortaya çıkarabileceğini Unutmamak gerekir anne babanın bunu isterken çocuğun ilgi yetenek yeterlilik ve tercihlerine dikkate alınması gerekmektedir

2. öğrencilerin gücünü performansının üzerine bir beklenti içerisine girmemeleri çocuğunuzun başarısı için yaptığınız her türlü maddi ve manevi fedakarlıktan sonra Bunun karşılığını bekleme ki en doğal hakkınızdır sonuç Dilediğiniz gibi olsa da olmasa da çocuğumuzun elinden geleni yaptığına inanın
3. karşılıklı güven ortamı oluşturmaları Eğer güven ortamı sağlanmazsa yalanlar ve gizlilik artacaktır
4. bunların yanında anne baba ve çocuk arasında sağlıklı bir iletişimin kurulması gerekir ders çalışması ve Sınavda başarılı olması uğruna çocuğunuzla ilişkinizi tehlikeye atmayın Eğer çocuğunuzda ilişkiniz iyi ve yumuşak ise ölçülü bir miktarda çalış uyarısı ile sorumluluklarını hatırlatabilir sizin Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun kişinin çalışmaya başlamak için bu tür uyarılara ihtiyacı vardır ancak uyarılarınızı dozunda yapmalısınız
5. ailenin çocuğa ve Sınava ilişkin olumsuz düşünceleri de gencin kaygı düzeyinde etkili olacaktır ailenin çocuğuna güvenmesi sınavın çok zor olduğu ve çocuğun bu sınav kazanamayacağı gibi olumsuz düşünceleri Kaideyi arttıracaktır anne-baba Olarak olumsuz düşüncelerinizi Oğlum niye çevirmeli siziz
6. çocuklarınızı hiçbir zaman başkaları ile kıyaslamayınız çocuğunuzun tek diğerlerinden farklı bir kişiliğe ve kapasiteye sahip olduğunu unutmayınız ona olan Sevginizi mi belli şartlara bağlı olmadığını her durum ve şartlar da sevip destekleyeceğini Z davranışlarınızla ve sözlerinizle belli etmelisiniz
7. sınavın sorumluluğunu çocuğunuza bırakmalısınız çocuğunuzun yerine getirmesi gereken sorumluluklarını üstlenmemeli onu destekleyerek yardımcı olmalısınız
8. anne babanın kendisine güvendiğini ve onu takdir ettiğini gören çocuğun kendine olan saygısı ve güveni de artacaktır
9. kaygı bulaşıcı bir duygudur anne babalar çocukların En yakınında olan temel modelleridir çocuk duyduğu değil gördüğünü öğrenir ve uygular
10. hafta içinde bir kez oturup ders çalışan öğrenciye oturup ders bile çalışmıyorsun ne zaman otursam bir bahane ile kalkıyorsun bakalım Sınavda ne yapacaksın gibi ifade kullanmak yerine geçen gün kendi başına oturup ders çalışa bilmen çok hoşuma gitti seninle gurur duydum Belki ilk başta biraz zorlanırsın ama hiç moralini bozma Bunun da üstesinden gelebilirsin şeklindeki bir ifade Genç'in kendi başına çalışma davranışını sıklaştırır
11. çocuğumuz ve siz gözlerinizi sınav sonuçlarından ziyade Bugün ne yapabiliriz ya çeviriniz Henüz yapılmamış sınavın sonucu ile ilgilenmeyiniz
12. telaş mı acelecilik paniğe ve kaygıya yol açar Bu nedenle zamanın koşuşturma içerisinde geçirilmemesi zamanın planlanmasının yapılması yararlı olacaktır bu planlama hem sizin hem de çocuğunuzun önünü görmeyi sağlayacak ve rahatlatacaktır
13. sınav öncesinde şartlar üretmeyin Şu kadar net yapmalısın fen dersinden şu kadar doğru çıkarmalısın ve benzeri bu şartlar sınav sırasında Çocuğunuz için birer tehdit haline dönüşebilir
14. şart koymak yerine çocuğunuzla birlikte sınavda uygulanacak stratejileri Siz oluşturabilirsiniz

**Dereceli Gevşeme Tekniği:** Bu teknik için 30 dakika sizi kimsenin rahatsız etmeyeceği bir ortam bulun. Sonrasında şu sıralamayla çalışmanızı yapın.

1. Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkıyken ve gevşeyince, nasıl hissettiğine dikkat edin.
2. Aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın yumruk sıkılırken ve gevşerken nasıl değişiklik olduğuna dikkat edin.
3. Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin.
4. Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin.
5. Sanki ağırlık kaldırıyor gibi her iki kolunuzu da bileklerinizden bükerek pazılarınızı gerin, kademeli olarak bu gerginliği arttırın ve sonra tamamıyla gevşek bırakın.
6. Beşinci basamağı yavaş yavaş tekrar edin.
7. Kolunuzu aşağı indirin, ellerinizin arkasını bacaklarınız üzerine koyun ve kollarınızı geriye doğru gittikçe artan bir kuvvette itin. Daha sonra tümünden gevşetin ve kolunuzun arka kısmında yer alan kaslarınızın farkına varın.
8. Şimdi kollarınızı bedeninizin yan tarafına bırakan ve tümüyle gevşetin ve gerginliğin kolunuzdan atıp dışarı çıktığını hayal edin
9. Kaslarınızı yukarı doğru kaldırarak alınızı karıştırın ve gerin bir süre öyle gergin tuttuktan sonra gevşetin ve serbest bırakın
10. Alnınızdan kaslarınızın arkasında kalan kısmı iyice gerin ve bir süre gergin tuttuktan sonra gevşeten rahat bırakın
11. Göz kapaklarınıza sıkı sıkıya kapatın bir süre iyice sıkın daha sonra gözünüzü açmadan Göz kapaklarınıza gevşetin göz kapaklarınızın ve gözünüzün çevresindeki kasların gergin ve gevşek olmaları arasındaki derin farka dikkat edin
12. Dişlerinize sıkarak çene ve şakak kaslarınızı iyice gerin bir süre sonra gevşeterek çeneniz gevşek bir şekilde ağzınızı yarı açık kalacak bir biçimde bırakın
13. Boyun kaslarınızın farkına varmak için kafanızı arkaya doğru atın ve boynumuzun arkasındaki kasları iyice geren daha sonra kaslarınız gergin durumdayken başınıza önce sağa sonra sola çeviren Daha sonra da öne doğru değil bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin
14. Omuzlarınızı yukarı kaldırıp omuzla boyun arasında kalan kasları girin bir süre gergin tutun ve Daha sonra tümüyle gevşetin
15. Omuzlarınızı Daha sonra kollarınızı ensenize boynunuzu çenenizi göz kapaklarınızın ve anlamanızı tamamıyla gevşetin yorgunluğu ve gerginliği yukarıdan aşağı doğru omuzlarımız dan kollarınıza o aradan da parmak ucunuzdan yere akıp döküldüğünü hayal edin gerginliğin izin gittikçe hafiflemek de olduğuna dikkat edin
16. Derin nefes alın ve göğsünüzde oluşan gerginliği dikkat edin nefesinizi tutun ve göğüs kaslarınızın gerginliğini gözlerin şimdi nefes vererek tümünden gevşeyin
17. Şimdi yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde nefes alıp vermeye başlayın her nefes verişte bedeninizin gevşediğini düşünün nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin diğer kısımlarındaki yorgunluğun nefes alıp verirken gittikçe kaybolup gittiğini gözleyin
18. Şimdi karın kaslarınızı Kasım ve bir süre gergin tutun daha sonra gevşetin ve karın kaslarınızın gergin ve gevşek oldukları zaman aralarındaki büyük farka dikkat edin

19. Omuriliğin izin iki yanındaki kasları gerin bedeninin diğer yerleri gevşekken bu kasların gergin olmasına dikkat edin bu kasları biraz gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farka dikkat edin

20. nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin üst ya da alt kısmında gergin hangi kas varsa gevşetir bedeninizde hiçbir gergin kas kalmayınca kadar genişlemeye devam edin

21. şimdi kalça ve bacaklarınızın kaslarını iyice gerin ve bir süre sonra gevşetin bu kaslarınızın gergin veya gevşek olmaları arasındaki büyük farka dikkat edin

22. topuklarınızı kaldırmadan ayak uçlarınızı yukarı kaldırarak baldır kaslarındaki gerginliği arttırın kaslarınız gerginken ayak parmaklarınızı oynatarak asker gelinliğinizin iyice farkına Varın daha sonra ayak vücudumuzun normal duruma getirip kaslarınızı tamamı ile gevşeterek aradaki farkı gözleyin

23. topuklarınızı kaldırmadan ayak uçlarınızı geriye doğru iterek diz altındaki baldır kemiklerinin ön kısmındaki kasları gerginleştiren bu kasları bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farkı gözleyin

24. şimdi bütün bedeni gözden geçirin ve başınızdan başlayıp ayak ucumuza kadar kaslarınızı tümüyle gevşetin alın göz kapakları çene boyun ve ense omuzlar kolları göğüs karın bacak baldır ve ayak kasları tüm beden gevşek bir şekilde yatın düzgün nefes alıp vermeye devam edin hastanın daki gerginliğin kollarından ve bacaklarından akıp gittiğini gözleyin bu şekilde 5-10 dakika rahatça yatın

Bu egzersizi birçok kere yaptıktan sonra zihin yoluyla verdiğiniz emirlere kaslarınız hemen uyumaya başlar.