

TEHNICI DE RELAXARE: TEHNICA CELOR CINCI DEGETE

Ești interesat să te relaxezi repede și totuși eficient? Ca majoritatea tehnicilor de relaxare, exercițiul următor este simplu, dar asta nu înseamnă va fi la fel de simplu pentru tine să te relaxezi. Orice abilitate, și în cazul nostru relaxarea, necesită timp și implicare.

Această tehnică durează doar câteva minute și te poate ajuta să stăpânești **anxietatea de testare**. Poate fi folosită atunci când aștepti să intri la un examen, când ești în drum spre un interviu important sau în momentul în care din cauza emoțiilor simți că te-ai blocat.

1. Închide ochii

2. Unește degetul mare cu degetul arătător (indexul)

În timpul acesta, întoarce-te în timp și amintește-ți un moment în care corpul tău simțea o oboseală fizică plăcută. Poate o zi în care ai făcut activități fizice și la sfârșit te-ai bucurat de oboseala pe care o resimțea în corpul tău și care te-a făcut să ai un somn profund și odihnitor. Încearcă să retrăiești acum senzația aceea de atunci. Lasă-ți corpul să simtă acea oboseală plăcută, doar bucură-te de acea stare.

3. Unește-ți degetul mare cu cel mijlociu

Gândește-te la momentul în care ai finalizat un proiect major. Atunci când ai absolvit sau când ți-ai îndeplinit un scop, când ai născut sau când ai reușit să strângi o sumă de bani pentru casa pe care o visai. Încearcă să găsești ceva pentru care ai depus un efort considerabil și să retrăiești emoția pe care ai avut-o la sfârșit când totul a fost îndeplinit.

Bucură-te de acea stare.

4. Unește-ți degetul mare cu inelarul

Gândește-te că ai ajuns în cel mai frumos loc în care ai fost vreodată. Fii atent la tot ceea ce te înconjoară folosind toate simțurile tale: cu ochii minții analizează frumusețea deplină a locului, atinge și simte textura lucrurilor care te înconjoară, simte mireasma locului și ascultă sunetele acestuia.

Bucură-te de acea stare/sentiment.

5. Unește-ți degetul mare cu cel mic

Atunci când simți că cele două degete s-au unit, gândește-te la cel mai frumos compliment pe care cineva ți l-a făcut vreodată. Trăiește bucuria pe care ai simțit-o auzind acele cuvinte. Acceptă-le acum în prezent și lasă-ți corul purtat de emoție.

Bucură-te de acea stare/sentiment.

Practicat zilnic, exercițiul te poate ajuta să te relaxezi ușor, eficient și rapid. Poți folosi această tehnică și în pauzele de la serviciu sau de la școală, oferindu-ți astfel momente de "time-out" pentru a-ți reîncărca bateriile. Astfel vei putea scădea nivelul stresului resimțit și vei putea crește performanța activităților tale.

(Adaptat după Davis et al., *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*)