ODAK KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

İKİ NEFES

Burundan iki al, ağızdan uzun ver: keyfi meditasyondan çok yükselten nefes.



5 DK!

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

PANİK ANINDA NE YAPIYORSUN?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

1 Zor bir soruya bakınca kalbin hızlanır mı?

Her zaman 1 | Çoğu zaman 2 | Bazen 3 | Hiç 4

2 Panikleyince nefesin nasıl olur?

Hızlı ve derin 1 | Tutuyorum 2 | Fark etmiyorum 3 | Yavaş veririm 4

3 Denemede bildiğin soruyu panikten kaçırır mısın?

Sık sık 1 | Bazen 2 | Nadiren 3 | Hiç 4

4 Deneme sabahı kendini sakinleştiren bir alışkanlığın var mı?

Hiç 1 | Bazen 2 | Çoğu zaman 3 | Her zaman 4

5 Takılınca kendini toparlaman ne kadar sürer?

Hiç toparlanamam 1 | Birkaç soru 2 | Bir soru 3 | Birkaç saniye 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

TOPLAM: ____ / 20

5–9 → PANİKLE NEFES ALAN

10–14 → ARADA

15–20 → NEFESİ YÖNETEN



Ben her gün nefes çalışırım. Sınav yok ama kafam hep sınavda!

2 / 5 · FARK ET

ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

Tuzak: panikte hızlı hızlı derin nefes almak.

HIZLI NEFES ALAN CAN

Kalbi hızlanıyor. Bildiği soruyu kaçırıyor.



İKİ NEFES ALAN ECE

Uzun uzun veriyor. Bildiği soruda tam gaz.



ÖNCE · 1. gün (hepsi 0–5)

Zor soruya bakınca sakinliğin

Denemenin ilk 10 dakikasında odağın

5 dakikalık listeden sonra keyfin

1. gün kısa bir deneme çöz, her ölçüye 0–5 puan ver. 7. gün aynı uzunlukta yeni bir deneme çöz, aynısını yap.

BİLİM NE DİYOR?



Stanford'da yüzü aşkın kişi **1 ay** boyunca her gün **5 dakika** ya farklı nefesler ya da meditasyon yaptı. Keyfi **en çok** yükselten ve nefes hızını en çok düşüren **döngüsel iç çekiş** oldu; meditasyondan da fazla.

Balban ve ark. 2023 · Cell Reports Medicine



Panikte nefes alma, nefesi uzun ver.

3 / 5 · UYGULA

5 DAKİKALIK NEFES LİSTESİ

1 · TEK TUR (10 SANİYE)

Burnundan derin al. Dolunca üstüne **kısa bir nefes daha** çek. Sonra ağzından **uzun uzun** ver.

ŞİMDİ DENE 2 tur yap.

2 · 5 DAKİKA, ARALIKSIZ

Deneydeki gibi **5 dakika**, turlar arka arkaya.

Dakika	Ne yap
1	Rahat otur, ilk turlar
2–4	Her turda verişi biraz uzat
5	Son turlar, sonra normal nefes

3 · PUAN VER

Listeden sonra keyfine **0–5** puan ver. Her gün aynı saatte yap.

Bugünkü puanım: _____



Beş dakika nefes. Pazarlık yok, her sabah!

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

DENEME SABAHI PLANI

Deneme günü bu sırayla yap. 7 gün boyunca her sabah **5 dakikalık listeyi** de yap.

Gün	Ne kadar	Bu günlerin işi
Uyanınca	5 dakika	Nefes listesi
Yolda	—	Telefon yok, normal nefes
Kitapçığı açmadan	2 tur	İki nefes, uzun ver
Takılınca	1 tur	Bir iç çekiş, sonra soruya dön

KOÇ ÖNERİSİ

HER GÜNÜ İŞARETLE

1	2	3	4	5	6	7



KOÇ ÖNERİSİ · 7. gün denemede sakinliğin en az 4 olsun.



Panikte hızlı hızlı nefes mi? Kalbe gaz veriyorsun.

5 / 5 · 7. GÜN

SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

hepsi 0–5	ÖNCE 1. gün	SONRA 7. gün
Zor soruya bakınca sakinliğin		
Denemenin ilk 10 dakikasında odağın		
5 dakikalık listeden sonra keyfin		

BUNDAN SONRA KURALIN

Her sabah 5 dakikalık nefes listesi. Kitapçığı açmadan iki tur, takılınca bir tur.



Panik gelince uzun uzun ver.



Sakinliğin arttıysa yorumlara yaz, sıradaki taktiği birlikte seçelim.