



# TÈCNIQUES ANTIBLOQUEIG





# TÈCNIQUES ANTIBLOQUEIG



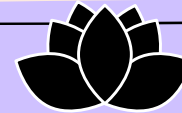
## QUÈ PASSA SI NO RESPIRO?

RESPIRAR DES DE LA PART BAIXA DE L'ABDOMEN ENS RELAXA DE MANERA AUTOMÀTICA I REDUEIX L'ANSIETAT EN 3 MINUTS. NO FACIS CAP ESFORÇ PER RESPIRAR, SIMPLEMENT PROCURA PORTAR AIRE CAP A L'ESTÓMAC DE MANERA NATURAL I DEIXA'L ANAR DE MANERA ORGÀNICA.



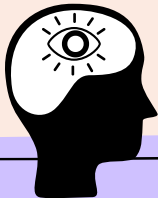
## NORMALITZAR L'ESTAT NERVIÓS EN UNA SITUACIÓ REPTE

TRANQUIL·LITZA'T PENSANT QUE ÉS NORMAL SENTIR-SE NERVIÓS/OSA EN UNA SITUACIÓ D'AVUACIÓ, ET POTS DIR: "NO ÉS UN BLOQUEIG NI ANSIETAT, NOMÉS ESTIC NERVIÓS/OSA I SÉ COM GESTIONAR-HO. L'ESTRANY SERIA QUE EM SENTÍS RELAXADÍSSIM/A I ENCANTAT/ADA DE SER AQUÍ".



## ESCOLTA'T I EVITA EXAGERAR

ESCOLTAR-ME I EVITAR EXAGERACIONS. NO SOM ELS NOSTRES PENSAMENTS I ÉS PER AIXÒ QUE PODEM QÜESTIONAR-LOS I GESTIONAR-LOS.



## PARADA DE PENSAMENT

SI JA CONEIXES ELS TEUS PENSAMENTS INTRUSIUS MÉS FREQUENTS I NOTES QUE EL TEU CAP S'EMBALA, TRIA UN ESTÍMUL FÍSIC (PRESSIONA ELS DOS PALMELLS DE LA MÀ) I UNA PAROLA COM, PER EXEMPLE, SUFICIENT! DESPRÉS POTS USAR EL TEU MANTRA PARTICULAR



QUÈ ÉS EL QUE EM DIC?

EM POSARÉ MÉS  
NERVIÓS/OSA!

M'ANIRÀ FATAL!

NO SÉ RES!

NO ACONSEGUIRÉ  
LA NOTA QUE  
NECESSIT!

NO  
ACONSEGUIRÉ  
FER EL QUE  
VULL!



Què és cert? Qüestiona els  
teus pensaments i usa la  
teua frase màgica i el teu  
mantra.



QUÈ ÉS EL QUE HAURIA DE FER?

Dialoga amb tu mateix/a i convenç-te

QUAN ARRIBI L'ESTRÈS.. FARÉ UNA PAUSA-  
RELAX

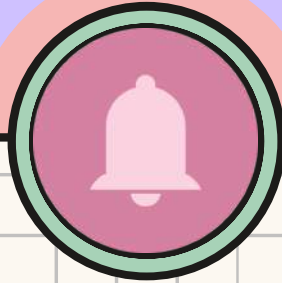
NO PENSARÉ EN LA MEUA ANSIETAT, SINÓ EN  
EL QUE HAIG DE FER

L'EXAMEN POT SER UNA SITUACIÓ DIFÍCIL, PERÒ  
TENC EINES

ANIRÉ PAS A PAS I NO HI HAURÀ PROBLEMA

NO TRACTARÉ D'ELIMINAR L'ESTRÈS I L'USARÉ AL MEU  
FAVOR. L'ESTRÈS POSITIU AJUDA A POSAR-ME LES  
PILES





SIGUES CONSCIENT QUE TU POTS TRANSFORMAR  
TOT EL QUE T'ENVOLTA SI, EN LLOC DE  
PREOCUPAR-TE PER ALLÒ QUE T'AFECTA, HO  
AFRONTES I ACTUES ACTIVAMENT.

ÈT SENTIRÀS MILLOR AMB TU MATEIX/A I  
TAMBÉ INFLUIRÀS POSITIVAMENT EN EL TEU  
ENTORN.