

SUNUM ÖNCESİ İLK 10 DAKİKA

Sinir Sistemini Sakinleştirme Protokolü

Kritik bir an öncesinde bedeninizi ve zihninizi yatıştırmanın
pratik yolu

*Heyecanı bastırmaya çalışmak onu büyütür. Bu rehber, sahne arkasındaki o
son on dakikada heyecanınıza tepki vermek yerine onunla temas etmenin —
mindfulness ve nörobilim temelli — somut adımlarını sunar.*

HAZIRLAYAN

Erhan Ali Yılmaz

BU REHBERİ NASIL KULLANMALISINIZ?

Bu rehber, sunumunuzdan önceki son on dakika için tasarlandı. Önce ne yaşadığınızı anlamanız (Bölüm 1), sonra bedeninizi yatıştırmanız (Bölüm 2), en son da zihninizi yeniden yönlendirmeniz (Bölüm 3) için bir sıra izler. Egzersizleri bir gün önce bir kez denemeniz, o an çok daha kolay uygulamanızı sağlar.

01 ÖNCE ANLAMAK

Heyecanlandığınızda vücudunuzda ne oluyor?

Sahneye çıkmadan hemen önce kalbiniz hızlanıyor, eliniz terliyor, nefesiniz yüzeyselleşiyorsa — bedeniniz aslında çok eski ve son derece sağlıklı bir programı çalıştırıyor demektir. Beyniniz “tüm gözler üzerimde” durumunu, atalarımız için gerçek bir tehlike anlamına gelen “grubun dikkatinin hedefiyim, savunmasızım” durumuyla aynı kategoride değerlendirir.

Bu algı, **sempatik sinir sistemini** devreye sokar. Adrenalin ve kortizol salgılanır; beden bir an içinde harekete hazırlanır. Buna “savaş ya da kaç” tepkisi denir. Kan, sindirim ve ince motor kontrolden çekilip büyük kaslara yönelir — bu yüzden eliniz titrer, ağzınız kurur. Kalbiniz kaslara daha çok kan pompalamak için hızlanır. Nefes hızlanıp yüzeyselleşir. Ses telleriniz ince motor kontrole bağlı olduğu için, o titreme sese de yansır.

Bu bir arıza değil, bir hazırlıktır. Bedeniniz size ihanet etmiyor — sizi önemli bir an için ayağa kaldırıyor.

Sorun, belirtilerin kendisi değildir; bizim onlara verdiğimiz ikincil tepkidir. Titremeyi durdurmaya, “sakin ol” diye kendimize komut vermeye çalıştığımızda, beyin bunu “demek ki gerçekten tehlike var” diye okur ve alarmı yükseltir. Heyecandan utanmak, heyecana heyecan ekler. İşte bu yüzden yöntem, heyecanı yok etmek değil; ona *tepki vermek* yerine onunla *temas etmektir*. Sonraki iki bölüm, bunu önce bedende, sonra zihinde nasıl yapacağınızı gösterir.

SEMPATİK SİSTEM

Bedenin “gaz pedalı”. Tehdit algısında devreye girer, sizi harekete hazırlar. Heyecanın fiziksel belirtileri buradan gelir.

PARASEMPATİK SİSTEM

Bedenin “fren pedalı”. Vagus siniri üzerinden çalışır, bedeni yatıştırır. Bölüm 2’deki egzersizler tam da bunu uyandır.

02 BEDENİ YATIŞTIRMAK

Sahne arkasında 3 nefes ve beden egzersizi

Bu üç egzersizin ortak amacı, parasempatik sinir sisteminizi — yani **vagus sinirini** — uyarak bedeninize “tehlike yok” mesajı göndermektir. Hiçbiri dikkat çekmez; mikrofonu ayarlarken, kuliste ya da yerinizde otururken yapabilirsiniz.

1

Uzatılmış nefes veriş

1–2 DAKİKA

NASIL YAPILIR

1. Burnunuzdan 4 sayıda yavaşça nefes alın.
2. Ağzınızdan 6 sayıda, daha uzun ve kontrollü verin.
3. Verişin alıştan daima uzun olmasına dikkat edin. 5–6 tur tekrarlayın.

NEDEN İŞE YARAR

Nefesin veriş fazı doğrudan vagus sinirini uyandır ve kalp atışını yavaşlatır. Verişi uzatmak, bedenin “fren pedalına” basmaktır. “Derin nefes”ten çok, *uzun veriş* sakinleştirir.

2

Fizyolojik iç çekiş

30–60 SANİYE

NASIL YAPILIR

1. Burnunuzdan bir nefes alın.
2. Ciğerleriniz dolunca, üstüne kısa bir nefes daha alın (çift alış).
3. Ağzınızdan uzun uzun, tamamen boşaltarak verin. 3–5 kez tekrarlayın.

NEDEN İŞE YARAR

Çift alış, akciğerdeki hava keseciklerini yeniden açar; uzun veriş fazla karbondioksiti hızla atar. Nörobilim araştırmalarında en hızlı sakinleşme yöntemlerinden biri olarak öne çıkar — saniyeler içinde etki eder.

3

Ayakların altı: şimdiye dönüş

1 DAKİKA

NASIL YAPILIR

1. Dikkatinizi ayak tabanlarınıza verin; yere temasını, ağırlığınızı hissedin.
2. Sonra çevrenizde gördüğünüz 3 şeyi, duyduğunuz 2 sesi, hissettiğiniz 1 dokunuşu sessizce fark edin.

NEDEN İŞE YARAR

Tehdit modu, gelecekteki felaket senaryolarıyla beslenir (“ya unutursam, ya gülerlerse”). Dikkati bedene ve şimdiki ana getirmek, beynin alarm merkezi amigdalayı yatıştırır ve kontrolü düşünün beyne geri verir.

03 ZİHNİ YÖNLENDİRMEK

Tehdit modundan güven moduna: 2 mental çapa

Bedeniniz yatışmaya başladığında, sıra zihninizi yeniden yönlendirmeye gelir. Bu iki “çapa”, dikkatinizi korkudan uzaklaştırıp güvene demirler. Her ikisi de tek bir cümleyle, saniyeler içinde uygulanır.

ÇAPA

A

Heyecanı yeniden adlandırın

Kaygının ve heyecanın bedendeki fizyolojisi neredeyse aynıdır; tek fark, beynin taktığı etikettir. Aynı çarpıntı, “tehlike” olarak da “önem” olarak da okunabilir.

“Gerginim” yerine: “Heyecanlıyım, çünkü bu benim için önemli.”

Bu basit bir kandırmaca değildir. Araştırmalar, kaygıyı heyecan olarak yeniden çerçevelemenin, sakinleşmeye zorlamaktan daha çok işe yaradığını gösterir. Aynı enerji, farklı bir kapı.

ÇAPA

B

Dikkati dışarı, niyete çevirin

Sahne korkusu, dikkat içe döndüğünde büyür: “Nasıl görünüyorum? Ya unutursam?” Bu sorular sizi izleyici değil, sanık konumuna koyar. Çözüm, niyeti değiştirmektir.

Çıkmadan önce kendinize sorun: “Bugün buradakilere ne bırakmak istiyorum?”

Niyetiniz “kendimi kanıtlamak”tan “bir şey vermek”e döndüğünde, dikkat sizden dinleyiciye kayar — ve kaygı, tam da o yer değişiminde hafifler.

Heyecana tepki verme, **heyecana temas et.**

Bu on dakikayı bir alışkanlığa dönüştürün

Bu protokol o anki dalgayı yönetmenizi sağlar. Asıl dönüşüm ise heyecanınızla kurduğunuz ilişkiyi baştan inşa ettiğinizde gelir — Topluluk Önünde Konuşma Okulu'nda tam olarak bunu çalışıyoruz.

EĞİTİMLERİ KEŞFEDİN

Tüm eğitimler ve içerikler için web sitemizi ziyaret edin