

Introducere (Testează-ți nivelul de stres)

Înainte să citești această carte, încearcă următorul test. E distractiv și primești automat un 10, doar pentru că ai răspuns la întrebări.

1. Ți se întâmplă să visezi noaptea că ești urmărit, că dai un test la care nu știi niciun răspuns sau că te afli în fața mai multor oameni, fără nicio haină pe tine? **Da sau Nu**



2. Ești vreodată atât de speriat de gândul că trebuie să mergi la școală, că îți vine să vomizi? **Da sau Nu**

7

3. Ai uneori senzația că în jurul capului tău se încolăcește strâns un șarpe boa? **Da sau Nu**

4. Sunt zile când te simți atât de obosit, de zici că ești pe pilot automat? **Da sau Nu**



5. Ți se pare cumva că lista cu ce ai de făcut este kilometrică? **Da sau Nu**



6. Ai vrea să ai o baghetă magică cu care să faci stresul să dispară ca prin minune? **Da sau Nu**



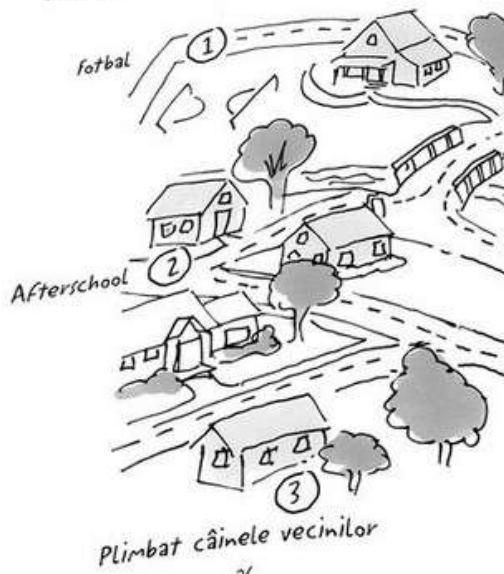
7. Ești de multe ori atât de încordat, încât umerii îți ajung până la urechi? **Da sau Nu**



8. Ți s-ar potrivi o poreclă precum „Morocănosul”? **Da sau Nu**

8

Mai poți fi stresat și dacă, după cursuri, programul tău arată cam așa:



26

Dacă ai multe activități, te poți transforma într-o persoană împlinită. Dar dacă ai prea multe, nu ieși din tine decât un om extenuat. Spune-le părinților dacă simți că te simți copleșit. La ce activități poți renunța?



27



Imaginează-ți că trăiești în epoca preistorică. Uită-te la tine, îți ascuți nevinovat dintr-un tufiș, un smilodon¹ infometat îți sare în față!

Dacă ai rămâne neclintit, nu s-ar mai alege nimic din tine. Ai fi doar...
O MASĂ BUNĂ



¹ Smilodonul, numit și „tigrul cu dinți-sabie”, a fost o felină preistorică.

Dei fericire, atât corpul, cât și creierul tău știu din instinct ce-ou de făcut. Într-o clipită, reacția „luptă sau fugi” s-a și activat:



- Inima îți bate mai tare și mai rapid, așa încât să poți să fugi sau să te aperi.
- Sângele îți circulă rapid prin mușchi (cei de care ai nevoie ca să o iei la goană sau să te lupți).
- Organismul începe să producă anumite substanțe, precum adrenalina, care îți cresc nivelul de energie.
- Începi să transpiri pe măsură ce te pregătești să o iei la fugă sau să te lupți.
- Stomacul își încetează activitatea, lăsând astfel sângele să circule unde este mai mare nevoie.



Toate acestea se întâmplă pentru ca tu să poți lupta cu smilodonul sau să fugi de el – și, supraviețuind, să-ți povestești pățania.