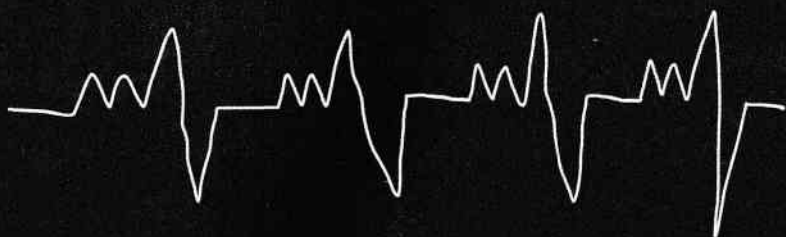


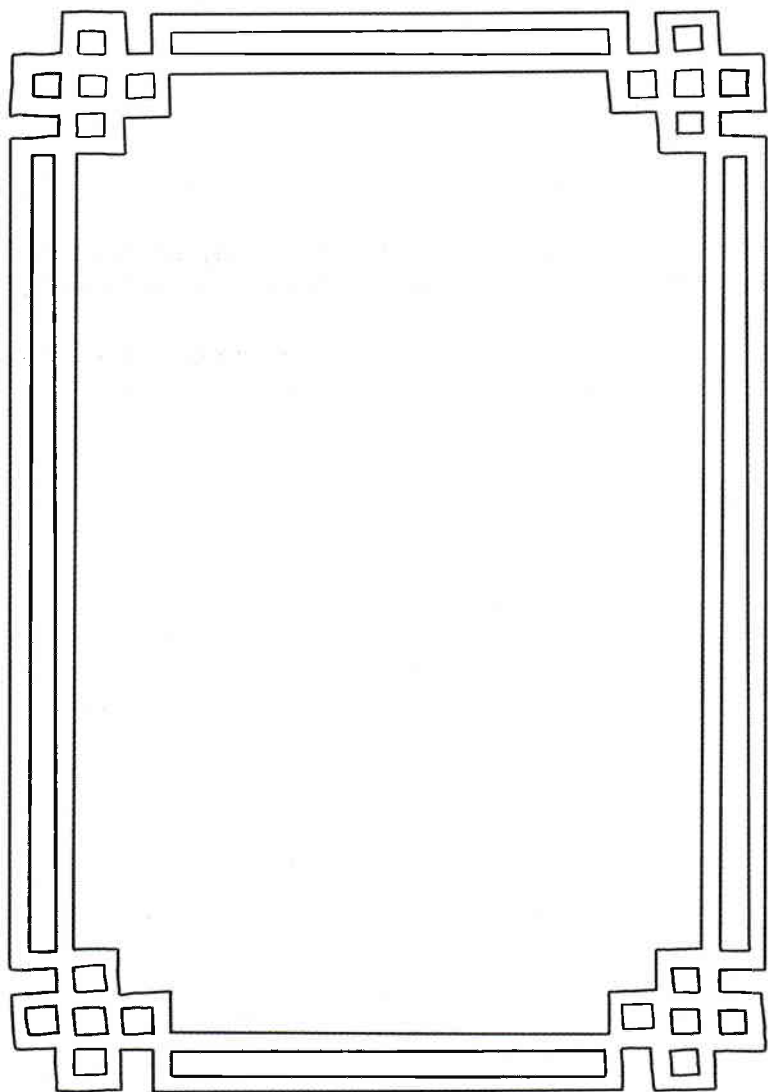
Sunt anxios, dar mă distrez!

Activități terapeutice inovatoare

Traducere din limba franceză de Daniela Andronache

ANXIETATEA E SPORTUL MEU PREFERAT!





Desenează-ți fața aici

SPUNE-NE MAI MULTE

Însumează punctele obținute mai jos pentru a-ți contura complet profilul anxios (întocmit științific).

STATUTUL RELAȚIONAL

- ☐ Singur. (1 punct)
- ☐ Într-o relație. (2 puncte, pentru că trebuie să răspunzi în fiecare zi la întrebarea: „Deci, voi când vă căsătoriți?!”)
- ☐ Căsătorit. (3 puncte, pentru că acum, după ce că înduri propriile anxietăți, mai trebuie să fii și martorul constant – teoretic, decenii la rând – al anxietăților unei alte ființe umane.)
- ☐ Chestiunea asta mă stresează, încetează să mă mai întrebi așa ceva. (4 puncte, iar acum du-te să tragi un pui de somn; suntem abia la p. 11 și se pare că ai nevoie de odihnă înainte să trecem mai departe.)

SURSE CURENTE DE ANXIETATE (bifează tot ce ți se potrivește)

- ☐ Școala. (1 punct)
- ☐ Munca. (1 punct)
- ☐ Banii. (0 puncte, fiindcă banii îi fac nefericiți pe toți oamenii!)
- ☐ Relațiile. (0 puncte – vezi mai sus)
- ☐ Cantitatea de bacterii prezente tot timpul pe telefonul meu mobil. (2 puncte)
- ☐ Faptul că cineva s-a gândit că eu aș fi acumulat atâta anxietate încât să am nevoie de această carte. (3 puncte)
- ☐ Toate cele de mai sus, plus orice altceva. (4 puncte)

COMPORTAMENTE ASOCIATE CU SOMNUL (bifează tot ce ți se aplică)

- ☐ ...Hm, ce problemă să am eu cu somnul? (0 puncte și... ura, ești un unicorn!)
- ☐ Din când în când, mai notez câte ceva de făcut într-un carnețel mic, pe care îl țin lângă pat. (0 puncte, doar niște bătaii prietenești pe spate...)
- ☐ Studiez o pată, apoi altă pată. (1 punct)
- ☐ Încerc să stau într-o poziție, apoi mă succesc pe partea cealaltă. (1 punct)
- ☐ Număr câte linii verzi fluorescente compun fiecare cifră de pe ceasul meu. (2 puncte; sugestie profesională: urmărirea secundarului unui ceas analogic îți aduce mai multă satisfacție și e mult mai probabil să aibă ca rezultat somnul.)
- ☐ Studiez cu atenție tavanul. (2 puncte)
- ☐ Mă holbez cu o furie abia reținută la partenerul meu de viață, care doarme liniștit. (3 puncte)
- ☐ Ce este somnul? (4 puncte)

METODA FAVORITĂ DE RELAXARE

- ☐ Meditez. (0 puncte)
- ☐ Am un sentiment de vinovăție fiindcă nu meditez. (1 punct)
- ☐ „Meditez” cam așa: mă gândesc la ciocolată, apoi îmi spun că nu trebuie să mă gândesc la ciocolată, apoi mă gândesc la ciocolată și mai mult. (1 punct)
- ☐ Meditez atât de bine, încât practic adorm. (0 puncte; acesta e un talent remarcabil și trebuie să primești ovații pentru el!)
- ☐ Îmi rod unghiile compulsiv. (2 puncte, doar dacă nu cumva îți rozi unghiile de la picioare, performanță pentru care primești 4 puncte, dar și un... bleah!)
- ☐ Mănânc. (1 punct, atâta vreme cât nu sunt prăjituri, caz în care primești și Premiul pentru Gusturi Excelente în privința produselor de cofetărie.)
- ☐ Recitesc *Clopotul de sticlă*. (3 puncte)
- ☐ Construiesc o cazemată din cutii goale de pizza și manuale vechi de psihologie pe înțelesul tuturor, apoi intru în ea cu totul. (4 puncte)

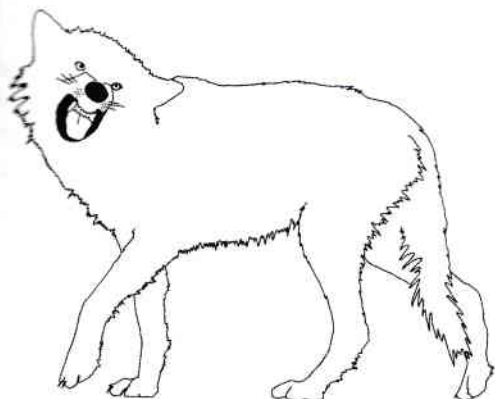
CUM TE SIMȚI ÎN SITUAȚII SOCIALE?

- ☐ Ce-ar putea să nu-ți placă la o petrecere?! Prieteni! Familie! Distracție! luhuuu!... (-5 puncte)
- ☐ Caut sosurile servite. (1 punct)
- ☐ De la distanță, socializarea întotdeauna pare a fi o idee bună, dar când vine momentul să interacționez, mă apucă brusc narcolepsia. (2 puncte)
- ☐ Dacă gazdele au câine, reușesc să rezist. (3 puncte)
- ☐ Nu m-aș duce nici dacă ar servi antidepresive la robinet. (4 puncte)

PROFILUL TĂU PERSONALIZAT DE ANXIETATE

- 0-10 puncte: Anxios începător. Probabil că te plimbi de colo până colo ascultând Bob Marley și înghițind pricomigdale dintr-o singură îmbucătură, ca să savurezi mai bine gustul delicios. Să-ți fie al naibii de bine!
- 10-20 puncte: Anxios intermediar. Probabil că ar trebui să iei un calmant, dar nu ești încă în punctul în care, dacă ți se spune „la un calmant”, ție să-ți explodeze creierul prin urechi.
- 20-30 puncte: Anxios expert. Ești specializat în căutări de simptome pe internet la 4 dimineața și resimți acut o agonie existențială.
- 30-40 puncte: Anxios complet dominat. Crezi cu fermitate că îngrijorarea este o unealtă pe care Dumnezeu și/sau evoluția ne-au dat-o ca să nu fim mâncați de felinele mari și că oricine vrea să-ți ia anxietatea va trebui s-o smulgă din mâinile tale reci și moarte. O să adori această carte.

CARE ÎȚI SUNT CELE MAI MARI FRICI IRAȚIONALE



Mâncat de lupi



10% baterie



Nota... 9



Criminali înarmați
cu toporul

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ESTE MOMENTUL PENTRU NIȘTE ASOCIERI DE CUVINTE!

Scrie primul cuvânt care îți vine în minte când citești fiecare dintre sugestiile de mai jos.

La modă: _____

Bebeluș: _____

Studio foto: _____

Tequila: _____

Artizanal: _____

Formator de opinie: _____

Disney pe gheață: _____

Îmbulzeală: _____

Organic: _____

Meci de wrestling: _____

Teatru local: _____

Jocul „Rațele și vânătorii”: _____

Comedie: _____

Politică: _____

Noaptea Amatorilor: _____

Planul casei: _____

Minte colectivă: _____

Viitorul: _____

Puișori de păsărele: _____

Jurnal

Făcând acest exercițiu, m-am simțit: _____

În mod clar, am nevoie de ceva mai mult: _____

INFORMAȚII LINIȘTITOARE DESPRE AVIOANE



Dacă în prezent nu locuiești pe o insulă din Caraibe (și nu locuiești acolo, căci, dacă ar fi fost așa, nu ai fi avut în mâini această carte cu activități pentru oameni anxioși), s-ar putea să vrei din când în când să mergi într-un loc mai plăcut decât cel în care trăiești de obicei. Din nefericire, asta presupune să călătorești închis într-un tub de metal împreună cu mulți oameni care tușesc și bebeluși care orăcăie și cu un vecin de scaun care va vrea să-ți povestească despre scenariul de film la care lucrează el.

Din fericire, vecinul de scaun este, probabil, cel mai rău lucru care ți se va întâmpla în timpul zborului, pentru că... deși aripile acelea arată ca și cum ar sta să cadă, totuși există șanse mari ca asta să nu se întâmple.

Iată câteva informații care să te facă să te simți mai bine data viitoare când ai palpații înainte de îmbarcare:

- Călătoria cu liniile aeriene comerciale este cea mai sigură formă de transport din lume. Chiar este.
- Avioanele au de obicei televizoare, iar televizoarele au de obicei desene animate.
- Cei mai mulți dintre piloți nu sunt beți în momentul îmbarcării.
- Transportatorul oferă mâncare gratuită, presupunând că o pungă de plastic cu zece alune poate fi considerată „mâncare”.
- Din motive necunoscute, suc de roșii din avion are gust bun.
- Șansa de a muri într-un zbor de linie este de 1 la 30 de milioane. Ai șanse mult, mult mai mari să fii ucis de mâncarea din avion decât de avionul însuși.
- Ușile aeronavelor au un profil conic (cam așa cum e dopul de la chiuveță), deci sunt mai mari decât deschizătura în care sunt montate, ceea ce înseamnă că nu se pot prăbuși în afară; iar faptul că e presiune în cabină înseamnă că nu se pot deschide accidental nici înăuntru. Deci, chiar dacă cineva este decis să-și exerseze tehnica de parașutist în timpul zborului, literalmente nu poate încerca nimic.
- Căștile destinate atenuării zgomotelor chiar elimină zgomotele.
- Cel mai rău lucru în caz de turbulențe este că se varsă cafeaua.
- În timp ce te îndrepți către baie, te poți amuza de rândurile numeroase de oameni care dorm cu gura larg căscată. (O asemenea plăcere nu dispăre niciodată.)
- Poate ai noroc și dai peste una dintre mămicile acelea care le împart cadouri tuturor celor din jur pentru că bebelușul lor plânge.
- 96% dintre oamenii implicați în accidente aviatice supraviețuiesc.

CUM SĂ TE DESCURCI

CÂND IEȘI LA CINĂ CU PRIETENII, DAR COMANZI NUMAI O SALATĂ ȘI, TOTUȘI, CINEVA SUGEREAZĂ „SĂ ÎMPĂRȚIȚI” NOTA DE PLATĂ ÎN MOD EGAL

Este superdistractiv să ieși în oraș cu prietenii – dacă nu suferi de anxietate socială, caz în care poți trece mai departe sărind peste această pagină, pentru că probabil oricum vei sta acasă.

Iată și ceva mai puțin distractiv: acel moment în care sosește nota de plată și prietenii tăi (care sunt toți mai bogați decât tine și fiecare a băut câte 3 cocktailuri scumpe, în timp ce tu ai consumat numai un pahar cu apă din partea casei și grămada ta de rucola ofilită) zic toți într-un glas: „Oooo... hai s-o împărțim egal!”

CE SĂ FACI CÂND ȚI SE ÎNTÂMPLĂ ASTA



Plânge-te de bani

Plânge-te de prețul chiriei. De impozite. De salariu. Până la urmă, probabil că va plăti cineva și pentru tine, numai să taci!

Respect pentru oameni și cărți
Restaurantele au tendința de a nu-i pune
să plătească pe acei clienți care aproape
că și-au dat duhul în incinta lor, deci poate
reușești să obții gratis ceea ce ai mâncat!
Dar, în strădania ta de a mima sufocarea,
ai grijă să nu mori cu adevărat.

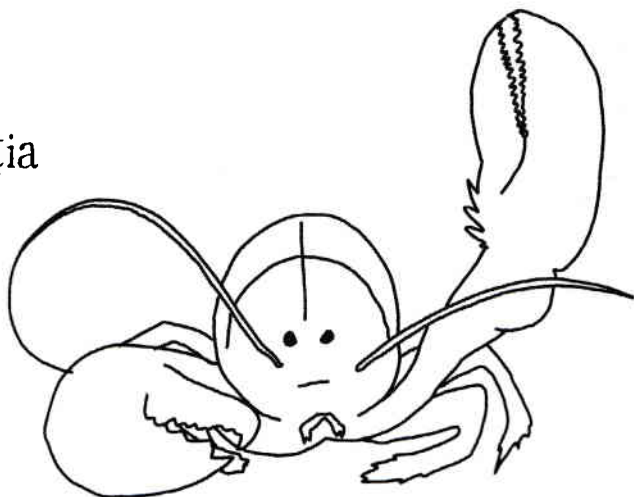


Ai primit cumva un SMS urgent de la mătușa Vivi?

Prefă-te că ai primit un mesaj urgent de la
o stră-mătușă cândva dispărută. Nici măcar
nu știai că ai o mătușă dispărută! Ciudat.
Mai bine te duci să vezi despre ce-i vorba.
(Notă: Povestea e mai credibilă când e
urmată imediat de o plecare discretă.)

Împacă-te cu situația

Acceptă că, oricum, vei ajunge
să plătești pentru afurisitul
de aperitiv cu rață comandat
de ceilalți (deși costă
enorm) și mănâncă
din toate deliciile aduse
la masă.



CHESTIUNI LA CARE TE GÂNDEȘTI PE LA 3 DIMINEAȚA

1. Imensitatea numărului din dobânda la creditul tău pentru casă și vârsta înaintată la care vei reuși să-l achiți.
2. Cum tușea Clara deasupra ibricului cu cafea și... iată că acum parcă începi să simți și tu că te ustură puțin gâtul. La naiba, Clara!
3. Câte zile după data înscrispționată în dreptul mențiunii „Expiră la...” mai poți să mănânci mezelurile?
4. Ce se întâmplă, mai exact, dacă mănânci mezeluri expirate?
5. Cum ar fi dacă ai adormi chiar acum?! Ai putea să prinzi măcar 4 ore de somn!
Adormi chiar acum, creierule! (Să țipi la creierul tău ca să se oprească din alergătură e o strategie de mare succes.)
6. Trecerea implacabilă a timpului, culminând cu propria moarte, ba chiar și a fiecăruia dintre oamenii pe care îi iubești atât de mult.
7. Ți-o fi expirat pașaportul? Probabil că da. Ar trebui să te duci să verifici.
8. Ușa de la intrare o fi încuiată? În caz că nu este, poate că în sufrageria ta a intrat un criminal în serie și chiar în această clipă mângâie tălșul unui cuțit de pâine și o pereche de chiloți pe care i-ai uitat pe canapea.
9. Ploșnițe.



CÂTE CUVINTE POȚI SĂ FORMEZI DIN LITERELE ACESTEA?



ruina

mina

numai

ram

rai

amin