



# La tècnica de 2 minuts que t'ajudarà a «pensar millor»

[inicentrareport]Hi ha alguna tècnica senzilla que ens ajudi a aclarir les idees i a prendre decisions? Segons una investigació duta a terme aquest 2019, sí.

[intext1]

La tècnica consisteix a realitzar un exercici de relaxació de només dos minuts coneguda com la regla de 5-2-7. **Per aplicar-la cal:**

[nointext]

- Inhalar aire contant fins a 5
- Aguantar la respiració 2 segons
- Expulsar l'aire contant fins a 7
- Repetir l'exercici 1 cop

Per tal d'arribar a aquesta conclusió els científics van realitzar una prova amb dos grups d'estudiants d'entre 19 i 29 anys. **A tots ells se'ls va dir que imaginessin que eren els responsables d'una empresa i que havien de prendre 7 decisions importants.**

Als estudiants del primer grup, se'ls van plantejar les 7 decisions sense cap pas previ ni posterior. Als alumnes de l'altre conjunt, **en canvi, se'ls va demanar que realitzessin la tècnica de relaxació 5-2-7 abans de contestar.**

D'acord amb els resultats, la regla del 5-2-7 va millorar el rendiment dels estudiants en la presa de decisions i va disminuir el seu nerviosisme. **És per això que els científics recomanen realitzar-la abans de dur a terme alguna cosa que ens posi nerviosos/es, com un examen o una conversa important.**

[intext2]

[ficentrareport]