

AUTOGÉNNY TRÉNING

Som pasívna a nehybná, dýchanie nechávam voľne plynúť, uvoľním si svaly na tvári, sústredím sa na svoje telo a dýchanie. Som pokojná a uvoľnená.

1. (Moja) P ruka je (príjemne) ťažká (6x).
2. Som pokojná a uvoľnená
3. (Moja) Ľ ruka je (príjemne) ťažká (6x).
4. Som pokojná a uvoľnená
5. Obidve ruky sú (príjemne) ťažké (6x).
6. Som pokojná a uvoľnená
7. (Moja) P noha je (príjemne) ťažká (6x).
8. Som pokojná a uvoľnená
9. (Moja) Ľ noha je (príjemne) ťažká (6x).
10. Som pokojná a uvoľnená
11. Obidve nohy sú (príjemne) ťažké (6x).
12. Som pokojná a uvoľnená
13. Celé telo je ťažké (6x).
14. Som pokojná a uvoľnená
15. (Moja) P ruka je (príjemne) teplá (6x).
16. Som pokojná a uvoľnená
17. (Moja) Ľ ruka je (príjemne) teplá (6x).
18. Som pokojná a uvoľnená
19. Obidve ruky sú (príjemne) teplé (6x).
20. Som pokojná a uvoľnená
21. (Moja) P noha je (príjemne) teplá (6x).
22. Som pokojná a uvoľnená
23. (Moja) Ľ noha je (príjemne) teplá (6x).
24. Som pokojná a uvoľnená
25. Obidve nohy sú (príjemne) teplé (6x).
26. Som pokojná a uvoľnená
27. Pulz je pokojný a pravidelný (3x).
28. Som pokojná a uvoľnená
29. *Srdce bije silne a zdravo.*
30. Som pokojná a uvoľnená
31. Dýchanie je voľné, pokojné (6x).
32. Som pokojná a uvoľnená
33. Dýcha mi to (1x).
34. Som pokojná a uvoľnená
35. Do brucha prúdi teplo (6x).
36. Som pokojná a uvoľnená
37. Odpočívam vo svojom strede (1x).
38. Som pokojná a uvoľnená
39. Hlava je voľná, ľahká (jasná) (6x).
40. Krk a ramená sú príjemné teplé (1x).
41. Som pokojná a uvoľnená

KONIEC: V mysli sa vrátim do tejto miestnosti. Ruky napínať! (3x energicky napnúť a skrčiť), Zhlboka dýchať (nádech, výdech), Otvoriť oči.