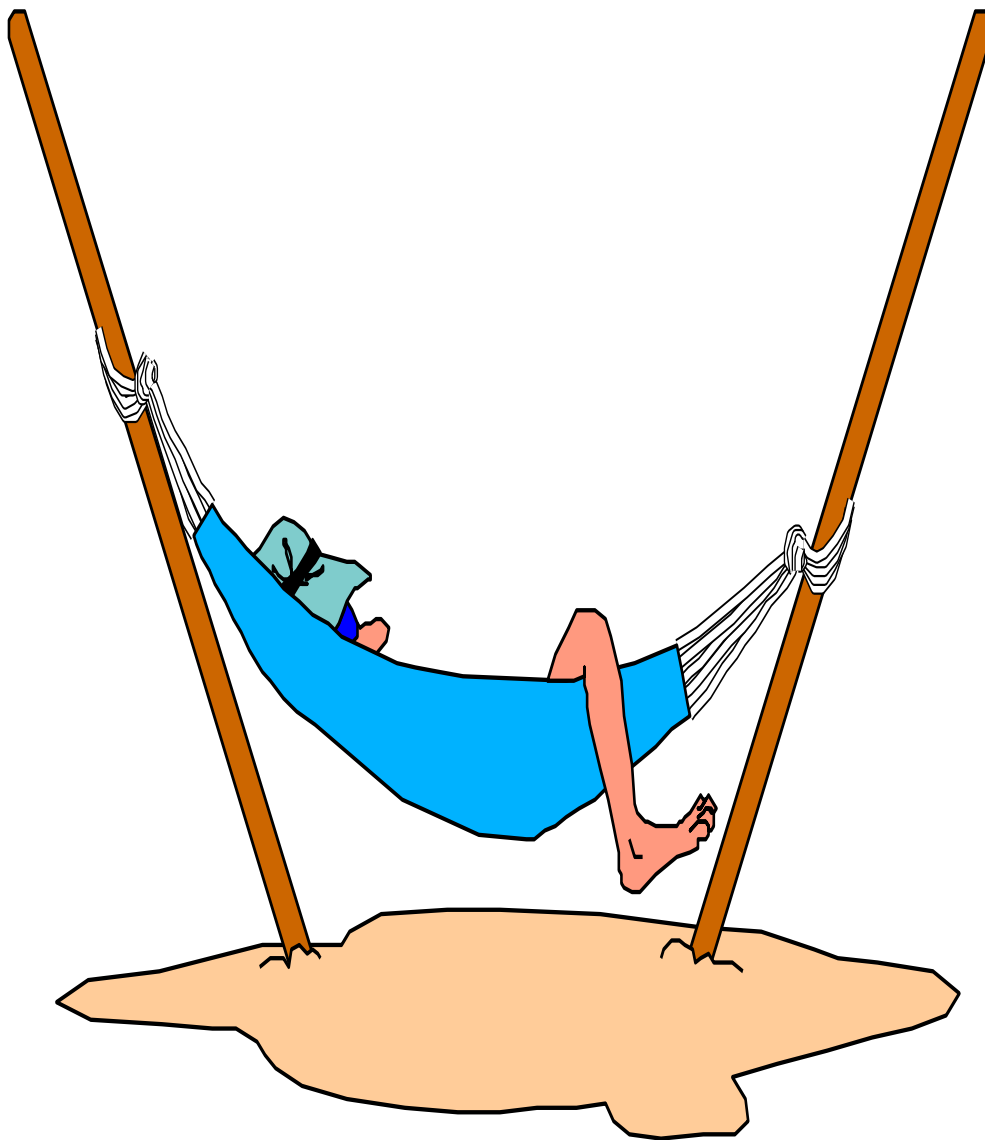
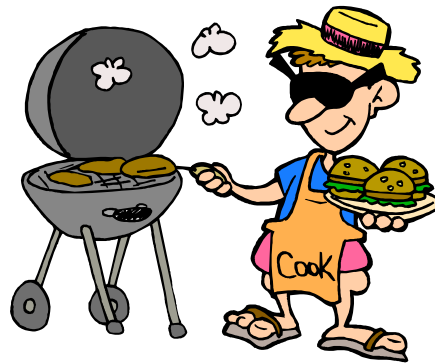


Część 9.

Jak się relaksować.



Jak się relaksować.



Co lubisz robić by się zrelaksować...

Jak się relaksować.



Ćwiczenia relaksacyjne.

Oprócz tego, co zwykle robisz, żeby się zrelaksować, możesz użyć tych ćwiczeń relaksacyjnych. Nauka tych ćwiczeń udaje się najlepiej, kiedy są wykonywane codziennie.

Ćwiczenia relaksacyjne.

- Przy pierwszych kilku próbach poproś kogoś, żeby przeczytał Ci ten tekst cichym, spokojnym głosem. Możesz też nagrać własny głos i odtwarzać za każdym razem gdy chcesz zrobić ćwiczenia.
- Codziennie przeznacz 20 minut na ćwiczenia relaksacyjne.
- Ćwicz w tym samym czasie i w tym samym miejscu.
- Zanim zaczniesz, zadbaj aby nic Cię nie rozpraszało (wyłącz światło, radio itp.) i poluzuj ciasne ubrania (pasek, krawat, buty).
- Rozłóż się na łóżku lub wygodnym fotelu i lekko przymknij oczy.
- Przed i po każdym ćwiczeniu weź wdech trzy razy, a wydychając powietrze, powiedz słowo 'relaks'.
- Powtórz każde ćwiczenie dwa razy.

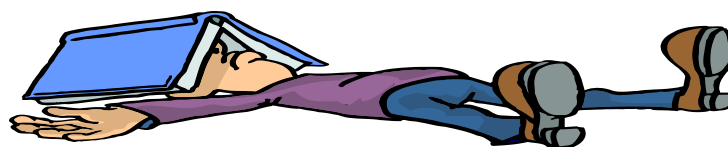
Miejsce

Ćwiczenie

Ręce

Zaciśnij pięści. Powoli pozwól dłoniom się otworzyć. Zwróć uwagę jak Twoje ręce przechodzą od napięcia do rozluźnienia i pozwól im dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały.

Ramiona	Zegnij ramiona w łokciach tak, żebyś mógł dotknąć dłonią barku. Następnie pozwól im wrócić do wyprostowanej pozycji. Zwróć uwagę jak Twoje ramiona przechodzą od napięcia do rozluźnienia i pozwól im dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały.
Barki	Zbliź barki w do uszu. Następnie pozwól im wrócić do normalnej pozycji. Zwróć uwagę jak Twoje barki przechodzą od napięcia do rozluźnienia i pozwól im dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały.
Nogi	Skieruj palce nóg w dół. Następnie pozwól im wrócić do normalnej pozycji. Zwróć uwagę jak Twoje palce przechodzą od napięcia do rozluźnienia i pozwól im dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały. Skieruj palce nóg w górę. Następnie pozwól im wrócić do normalnej pozycji. Zwróć uwagę jak Twoje palce przechodzą od napięcia do rozluźnienia i pozwól im dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały.
Brzuch	Weź głęboki wdech i wstrzymaj oddech na trzy sekundy, napinając mięśnie brzucha. Powoli wypuść powietrze. Zwróć uwagę jak Twój brzuch przechodzi od napięcia do rozluźnienia i pozwól mu dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały.
Twarz	Zaciśnij zęby. Następnie otwórz lekko usta. Zwróć uwagę jak Twoje szczęki przechodzą od napięcia do rozluźnienia i pozwól im dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały. Zmarszcz nos. I rozluźnij. Zwróć uwagę jak Twój nos przechodzi od napięcia do rozluźnienia i pozwól mu dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały. Mocno zaciśnij powieki. I rozluźnij. Zwróć uwagę jak mięśnie wokół oczu przechodzą od napięcia do rozluźnienia i pozwól im dalej się rozluźniać tak, żeby Twoje mięśnie coraz bardziej się relaksowały.



Całe ciało

Kiedy już wykonasz wszystkie ćwiczenia sprawdź czy wszystkie części ciała są zrelaksowane. Pomyśl o rękach i pozwól im pozwolić im rozluźnić się jeszcze bardziej.

Pomyśl o ramionach i pozwól im pozwolić im rozluźnić się jeszcze bardziej.

Pomyśl o barkach i pozwól im pozwolić im rozluźnić się jeszcze bardziej.

Pomyśl o nogach i pozwól im pozwolić im rozluźnić się jeszcze bardziej.

Pomyśl o brzuchu i pozwól mu pozwolić mu rozluźnić się jeszcze bardziej.

Pomyśl o twarzy i pozwól jej pozwolić im rozluźnić się jeszcze bardziej.

Oddychanie

Wdech...raz...dwa...trzy i powoli wydech,
...raz...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć i jeszcze raz.

Wdech...raz...dwa...trzy i powoli wydech,
...raz...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć i jeszcze raz.

Wdech...raz...dwa...trzy i powoli wydech,
...raz...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć i jeszcze raz.

Wizualizacja

Wyobraź sobie, że leżysz na pięknej piaszczystej plaży i słońce ogrzewa Twoje ciało. Spójrz w myślach na żółty piasek i gorące słońce. Kiedy słońce ogrzewa Twoje ciało, czujesz bardziej i bardziej rozluźniony.

Kiedy słońce ogrzewa Twoje ciało, czujesz bardziej i bardziej rozluźniony.

Kiedy słońce ogrzewa Twoje ciało, czujesz bardziej i bardziej rozluźniony.

Niebo jest czyste, czyste i błękitne. Niedaleko widzisz powoli odpływającą chmurę.

Chmura odpływa i stajesz się bardziej rozluźniony.

Chmura odpływa i stajesz się bardziej rozluźniony.

Teraz zrelaksuj się przez 30 sekund.

Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy gotowy by stawić czoła reszcie dnia zrelaksowany i spokojny.



Jak się relaksować.

Użyj tego dziennika aby zaplanować regularne ćwiczenia relaksacyjne na przyszły tydzień.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09.00							
11.00							
13.00							
15.00							
17.00							
19.00							
21.00							
23.00							

Jak się relaksować.

Po skończeniu tej części, myślę że najważniejsze rzeczy, które trzeba wiedzieć relaksacji to ...



1.

2.

3.

4.