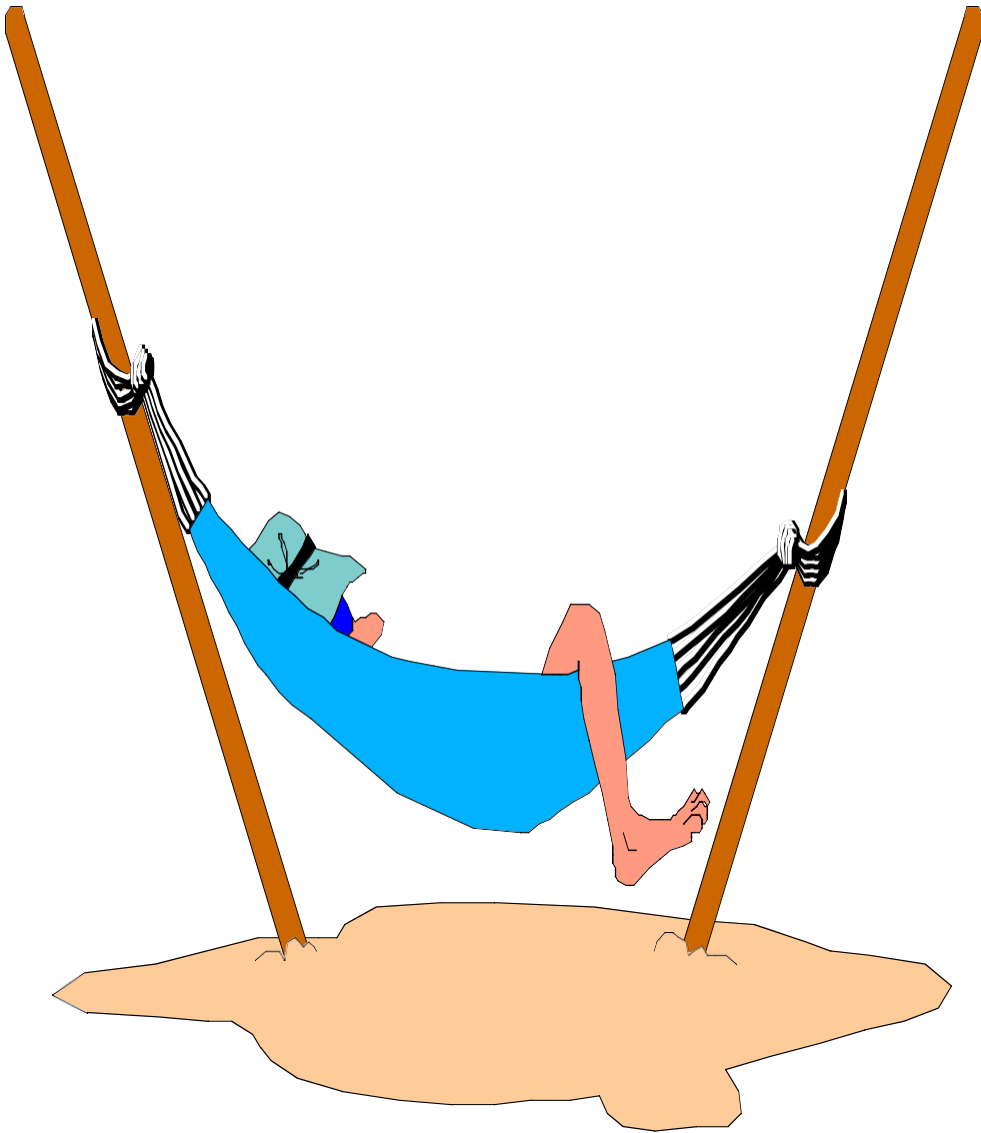
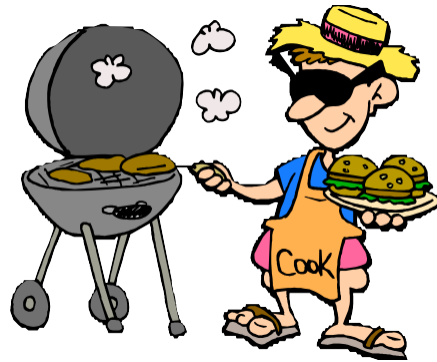


Частина 9.

Вчимося релаксації.



Вчимося релаксації.



Що ти робиш, для того, щоб відпочити...

Вчимося релаксації.



Вправи на релаксацію.

Окрім виконання вправ, які допомагають тобі розслабитися, ти можеш виконувати ці вправи на релаксацію. Навчитися розслаблятися за допомогою цих вправ найкраще, якщо ти виконуєш їх щодня.

Вправи на релаксацію.

- Перший раз попроси когось прочитати тобі вголос вправи на релаксацію спокійним, розслабленим, тихим голосом. Попроси їх робити це, поки ти не вивчиш вправи достатньо добре, щоб виконувати їх напам'ять. Крім того, ти можеш записати своє аудіо, читаючи інструкції, і відтворити її, коли захочеш виконати вправи на розслаблення.
- Щодня виділяй 20 хвилин на виконання цих вправ на розслаблення.
- Роби ці вправи щодня в один і той же час і в тому самому місці.
- Перш ніж почати, усунь всі відволікаючі фактори (вимкнувши яскраве світло, радіо тощо) і послаб будь-який тісний одяг (наприклад, ремені, краватки та взуття).
- Затримайся на ліжку або зручному кріслі, злегка заплющивши очі.
- Перед і після кожної вправи зроби глибокий вдих і повільно видихни тричі, промовляючи про себе слово «відпочинок».
- Повтори кожну вправу двічі.

Область

Вправа

Руки

Стисни руки в кулаки. Потім дай їм повільно відкритися. Зверни увагу на зміну напруги в руках і розслаблення, дозволей цій зміні тривати все далі і далі, щоб м'язи твоїх рук стали все більш розслабленими.

<p>Руки</p>	<p>Зігни руки в ліктях і торкнись руками плечей. Потім дозвоь їм повернутися в положення спокою. Зверни увагу на зміну від напруги до розслаблення твоїх рук і дозвоь цій зміні тривати все далі й далі, щоб м'язи твоїх рук ставали все більш і більш розслабленими.</p>
<p>Плечі</p>	<p>Підійми плечі до вух. Потім дозвоь їм повернутися в положення спокою. Зверни увагу на зміну від напруги до розслаблення в плечах і дозвоь цій зміні тривати все далі і далі, щоб м'язи твоїх плечей ставали все більш і більш розслабленими.</p>
<p>Ноги</p>	<p>Направ пальці ніг вниз. Потім дозвоь їм повернутися в положення спокою. Зверни увагу на перехід від напруги до розслаблення передньої частини твоїх ніг і дозвоь цій зміні тривати все далі й далі, щоб м'язи передньої частини твоїх ніг ставали все більш і більш розслабленими.</p> <p>Спрямуй пальці ніг вгору. Потім дозвоь їм повернутися в положення спокою. Зверни увагу на перехід від напруги до розслаблення в задній частині твоїх ніг і дозвоь цій зміні тривати все далі і далі, щоб м'язи на задній частині твоїх ніг ставали все більш і більш розслабленими.</p>
<p>Живіт</p>	<p>Зроби глибокий вдих і затримай його на три секунди, напружуючи при цьому м'язи живота. Потім повільно видихни. Зверни увагу на зміну м'язів живота від напруги до розслаблення та дозвоь цій зміні тривати все далі й далі, щоб м'язи живота ставали все більш і більш розслабленими.</p>
<p>Обличчя</p>	<p>Міцно стисни зуби. Зверни увагу на перехід від напруги до розслаблення твоєї щелепи і дозвоь цій зміні тривати все далі й далі, щоб м'язи твоєї щелепи ставали все більш і більш розслабленими.</p> <p>Зморщи ніс. Потім розслаб його. Зверни увагу на зміну м'язів передньої частини обличчя від напруги до розслаблення, і дозвоь цій зміні тривати все далі й далі, щоб м'язи твого обличчя ставали все більш і більш розслабленими.</p> <p>Міцно заплющ очі. Потім розслабся. Зверни увагу на зміну м'язів навколо очей від напруги до розслаблення та дозвоь цій зміні тривати все далі й далі, щоб м'язи навколо очей ставали все більш і більш розслабленими.</p>



Все тіло

Тепер, коли ти виконав всі вправи, переконайся, що всі частини твого тіла максимально розслаблені. Подумай про свої руки і дозвоь їм трохи розслабитися.

Подумай про свої руки і дозвоь їм трохи розслабитися. Подумай про свої плечі і дозвоь їм трохи розслабитися. Подумай про свої ноги і дозвоь їм трохи розслабитися.

Подумай про свій живіт і дай йому ще трохи розслабитися.

Подумай про своє обличчя і дозвоь йому трохи розслабитися.

Дихання

Вдихни.....раз...два...три...і видихни повільно,
.....один...два...три...чотири...п'ять...шість...і знову.

Вдихни.....раз...два...три...і видихни повільно,
.....один...два...три...чотири...п'ять...шість...і знову.

Вдихни.....раз...два...три...і видихни повільно,
.....один два три чотири п'ять шість.

Візуалізація

Уяви, що ти лежиш на прекрасному піщаному пляжі і відчуваєш як сонце гріє твоє тіло.

Уяві собі золотий пісок і тепле сонце.

У міру того як сонце зігріває твоє тіло, ти відчуваєш себе все більш розслабленим.

У міру того як сонце зігріває твоє тіло, ти відчуваєш себе все більш розслабленим.

У міру того як сонце зігріває твоє тіло, ти відчуваєш себе все більш розслабленим.

Небо чисте, чисте синє. Над тобою видно маленьку білу хмару, яка віддаляється вдалину.

Вона віддаляється, і ти відчуваєш себе все більш розслабленим.

Вона віддаляється, і ти відчуваєш себе все більш розслабленим.

У міру того як сонце зігріває твоє тіло, ти відчуваєш себе все більш розслабленим.

У міру того, як хмара віддаляється, ти відчуваєш себе все більш розслабленим.

Тепер розслабся на 30 секунд.

Коли ти будеш готовий, відкрий очі, готовий зустрітися з рештою дня розслабленим і спокійним.



Вчимося релаксації.

**Використовуй цей щоденник, щоб запланувати
регулярний відпочинок протягом
наступного тижня.**

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
09.00							
11.00							
13.00							
15.00							
17.00							
19.00							
21.00							
23.00							

Вчимося релаксації.

Після завершення цієї частини мого посібника я дізнався про найважливіші речі щодо навчання того, як можна розслабитися і це такі речі як ...



1.

2.

3.

4.