

Æfing í hvíldarþjálfun (autogenic training)

1. Komdu þér fyrir á rólegum stað þar sem þú verður ekki fyrir truflunum. Slökktu á síma og láttu aðra vita að þú þurfir næði í 10 mínútur. Láttu fara vel um þig, taktu af þér gleraugu og losaðu um fötin ef þau þrengja að þér.
2. Andaðu þindaröndun nokkra andardrætti á meðan þú ert að róa þig aðeins niður.
3. Segðu við sjálfa/n þig í hljóði: “Ég er alveg róleg/ur. Ég er fullkomlega róleg/ur.”
4. Beindu athyglinni að handleggjunum. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Handleggirnir eru mjög þungir.” Segðu síðan hljóðlega innra með þér: “Ég er alveg róleg/ur. .. Ég er alveg róleg/ur.”
5. Beindu athyglinni aftur að handleggjunum. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Mér er heitt á handleggjunum.” Segðu síðan hljóðlega innra með þér: “Ég er fullkomlega róleg/ur .. Ég er alveg róleg/ur..”
6. Beindu athyglinni að fótleggjunum. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Fótleggirnir eru mjög þungir.” Segðu síðan innra með þér: “Ég er fullkomlega róleg/ur. Ég er alveg róleg/ur.”
7. Beindu athyglinni aftur að fótleggjunum. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Fótleggirnir eru mjög heitir.” Segðu síðan innra með þér: “Ég er fullkomlega róleg/ur. Ég er róleg/ur.”
8. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Hjartsláttur minn er taktfastur og rólegur.” Segðu síðan innra með þér: “Ég er fullkomlega róleg/ur.”
9. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Öndun mín er regluleg og róleg.” Segðu síðan innra með þér: “Ég er fullkomlega róleg/ur.”
10. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Ég finn hlýju í maganum (solar plexus).” Segðu síðan innra með þér: “Ég er fullkomlega róleg/ur. Ég er fullkomlega róleg/ur.”
11. Endurtaktu innra með þér sex sinnum, hljóðlega og rólega: “Ég skynja þægilegan svara á enninu. Eða segðu við þig: Ennið er slétt og slakt” Segðu síðan innra með þér: “Ég er fullkomlega róleg/ur. Ég er fullkomlega róleg/ur.”
12. Hvíldu um stund og njóttu þess að finna slökun, hlýju og þyngd líkamans. Þegar þú ert tilbúin/n að koma til baka þá dregurðu andann dýpra, nokkrum sinnum, hreyfir fingur og tær og opnar síðan augun.