**Listi yfir hljóðskjöl, dreifirit og heimildir á námskeið: Slökun í lífi og starfi, haldið í Framvegis okt- nóv. 2023. Leiðbeinandi Lilja Jónasdóttir**

**Hljóðskjöl frá námskeiði**

 Fyrsti tími. **Hvíldarþjálfun:** sent í tölvupósti 30.10.23

Fyrsti tími. **Leiðsluslökun:** sent í tölvupósti 30.10.23

Annar tími. **Vöðvaslökun** sent í tölvupósti 6.11.23

Annar tími. **Skyndislökun:** sent í tölvupósti 6.11.23

Þriðji tími. **Slakandi sjónsköpun:** sent í tölvupósti 20.11.23

Þriðji tími. **Styrkjandi sjónsköpun:** sent í tölvupósti 20.11.23

Þriðji tími: **Sjónsköpun, að sleppa áhyggjum**. Slökun fyrstu mín 7:40.mín. Texti um sjónsköpun hefst þá. Sent í tölvupósti 20.11.23

**Dreifirit frá námskeiði**

**Fyrsti tími. sent í tölvupósti 30.10.23**

Hvíldarþjálfun, slökunartexti

Leiðsluslökun, slökunartexti

Leiðbeiningar með texta um leiðsluslökun

**Annar tími. sent í tölvupósti 6.11.23**

Vöðvaslökun, slökunartexti

Róandi öndunaræfingar

Þindaröndun

Hin fullkomna jógaöndun

**Þriðji tími, sent í tölvupósti 20.11.23**

Slakandi og styrkjandi sjónsköpun: Texti sem má breyta.

**Skjöl frá námskeiðinu eru einnig geymd á vef Framvegis:**

<https://www.framvegis.is/is/nam/course/slokun-og-slokunaraefingar>

**Slóðir á vefnum**:

Um hvíldarþjálfun: <http://www.guidetopsychology.com/autogen.htm>

Fleiri handrit fyrir sjónsköpun: [Visualization Scripts: Free Relaxation Scripts (innerhealthstudio.com)](https://www.innerhealthstudio.com/visualization-scripts.html)

[Kelly McGonigal: How to make stress your friend | TED Talk](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend), 2013

**Bækur:**

Hrafnhildur Sigurðardóttir og Unnur Arna Jónsdóttir. (2015). *Hugarfrelsi. Aðferðir til að efla börn og unglinga.* Reykjavík: NB forlag.

Hrafnhildur Sigurðardóttir, Unnur Arna Jónsdóttir, Ingrid Kuhlman (2022) *Vellíðan barna, handbók fyrir foreldra*. Útgefandi: Bókafélagið.

**Greinar af netinu:**

Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D. og Witt, W. P. (2012) [Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality - PubMed (nih.gov)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22201278/)

Kristín R. Ármannsdóttir, Þóra J. Gunnarsdóttir og Helga Jónsdóttir. Streita. *Tímarit hjúkrunarfræðinga 2014, 89* (4): 32-36. Sótt af**:** <http://www.hjukrun.is>

National Center for Complementary and Integrative Health. [National Institutes of Health](http://www.nih.gov/), USA: What the Science Says About the Effectiveness of Relaxation Techniques.

Sótt 20.11. 2023: [Relaxation Techniques: What You Need To Know | NCCIH (nih.gov)](https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know)

Newberg A. og Waldman M.R. 2012 (bók á netinu): [Words Can Change Your Brain (markrobertwaldman.com)](https://markrobertwaldman.com/wp-content/uploads/2018/04/0-nBest-of-WORDS-CAN-CHANGE-YOUR-BRAIN.pdf)

Newberg A. og Waldman M.R. Grein: [Why This Word Is So Dangerous to Say or Hear | Psychology Today](https://www.psychologytoday.com/us/blog/words-can-change-your-brain/201208/why-this-word-is-so-dangerous-to-say-or-hear) (1.8.2012)

Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D. og Witt, W. P. (2012). [Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality.](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22201278) *Health Psychology*, American Psychological Association, 31(5), 677–684. doi:10.1037/a00267