

1. Ćwiczenie wywoływania uczucia ciężkości. Powtarzaj:

"prawa ręka jest ciężka" 6x "jestem spokojny/a"

"lewa ręka jest ciężka" 6x "jestem spokojny/a"

"prawa noga jest ciężka" 6x "jestem spokojny/a"

"lewa noga jest ciężka" 6x "jestem spokojny/a"

2. Uczenie się odczuwania i wywoływania uczucia ciepła płynącego z organizmu:

"prawa ręka jest zupełnie ciepła" 6x "jestem spokojny/a"

"lewa ręka jest zupełnie ciepła" 6x "jestem spokojny/a"

"prawa noga jest zupełnie ciepła" 6x "jestem spokojny/a"

"lewa noga jest zupełnie ciepła" 6x "jestem spokojny/a"

3. Wywoływanie ciepła w okolicy splotu słonecznego

"splot słoneczny jest promiennie ciepły, jestem spokojny/a" -
powtórzenie kilka razy

4. Zwalnianie oddechu

"serce bije zupełnie spokojnie" - kilka razy "jestem spokojny/a"

5. Uspokajanie rytmu pracy serca

"oddycha mi się lekko i spokojnie" - kilka razy "jestem spokojny/a"

6. Ćwiczenie w uzyskiwaniu wrażeń chłodnego czoła

"moje czoło jest przyjemnie chłodne" - kilka razy "jestem spokojny/a"

**Ćwiczenie kończymy odwołaniem stanu relaksacji poprzez
energiczne wezwanie:**

"Wyprężyć ręce, oddychać głęboko, otworzyć oczy".

Algorytm 12 tygodniowego programu Treningu Autogennego Schultz