

## Trening Autogenny Schultza

Leżę wygodnie  
Jest mi bardzo wygodnie  
Zamykam powieki  
Rozluźniam mięśnie  
Oddycham lekko, równo, spokojnie  
Wszystko jest mało ważne  
Odległe, obojętne  
Nie myślę o niczym  
Jestem spokojna  
Bardzo spokojna  
Zagłębiam się w przyjemną ciszę

Rozluźniam mięśnie mojej prawej ręki  
Moja prawa ręka staje się ciężka  
Jest bardzo ciężka  
Nie mogę jej podnieść  
Rozluźniam mięśnie mojej lewej ręki  
Moja lewa ręka staje się ciężka  
Coraz cięższa  
Tak ciężka, że nie mogę jej podnieść  
Oddycham lekko, równo, spokojnie  
Rozluźniam mięśnie mojej prawej nogi  
Moja prawa noga staje się ciężka  
Coraz cięższa  
Tak ciężka, że nie mogę jej podnieść  
Rozluźniam mięśnie mojej lewej nogi  
Moja lewa noga staje się ciężka  
Coraz cięższa  
Tak ciężka, że nie mogę jej podnieść  
Oddycham lekko, równo, spokojnie  
Rozluźniam mięśnie mojej szyi, twarzy i całej głowy  
Moja głowa spoczywa spokojnie, całkowicie bezwładnie  
Jest ciężka

## Trening Autogenny Schultza

Moje całe ciało jest przyjemnie odprężone i bezwładne  
Czuję spokój i wewnętrzną ciszę  
Ciepło przepływa przez moją prawą rękę  
Z każdą chwilą czuję je mocniej  
Ręka staje się coraz cieplejsza  
Ciepło przepływa przez moją lewą rękę  
Z każdą chwilą czuję je mocniej  
Ręka staje się coraz cieplejsza  
Ciepło przepływa przez moją prawą nogę  
Z każdą chwilą czuję je mocniej  
Ciepło przepływa przez moją lewą nogę  
Z każdą chwilą czuję je mocniej  
Ciepło z moich rąk przesuwają się na moją klatkę piersiową  
Ciepło z moich nóg przesuwają się w kierunku mojego brzucha  
Przyjemne ciepło ogarnia całe moje ciało  
Moje ciało jest tak ciepłe jak w ciepłej kąpieli  
Czuję odprężenie  
Czuję wielki spokój wewnętrzny  
Ten spokój zostanie we mnie  
Daje mi siłę i pewność siebie  
Teraz czuję się jak po przebudzeniu ze zdrowego,  
głębokiego snu  
Uczucie bezwładności powoli ustępuje, znika  
Otwieram oczy  
Czuję się odświeżona i rześka  
Jest mi lekko  
Jest mi dobrze