

Przyjmijcie wygodną pozycję... zamknijcie oczy... i wykonajcie 3 głębokie oddechy...
za chwilę zaczniemy relaksację... będę wypowiadał instrukcje w pierwszej osobie, tak jakby
każdy z was wypowiadał te słowa sam... starajcie się wczuwać w instrukcje... zaczynamy...
Leżę wygodnie... oddycham spokojnie... i rozluźniam wszystkie mięśnie... stopniowo całe
ciało staje się przyjemnie ciężkie... zauważam to... odczuwam ręce... odczuwam moją prawą
rękę... prawa ręka staje się ciężka... prawa ręka staje się ciężka... prawa ręka staje się coraz
cięższa... prawa ręka staje się bardzo ciężka... odczuwam lewą rękę... lewa ręka staje się
ciężka... lewa ręka staje się ciężka... lewa ręka staje się coraz cięższa... lewa ręka staje się
bardzo ciężka... oddycham spokojnie... odczuwam nogi... odczuwam moją prawą nogę...
prawa noga staje się ciężka... prawa noga staje się ciężka... prawa noga staje się coraz
cięższa... prawa noga staje się bardzo ciężka... odczuwam lewą nogę... lewa noga staje się
ciężka... lewa noga staje się ciężka... lewa noga staje się coraz cięższa... lewa noga staje się
bardzo ciężka... oddycham spokojnie i bez wysiłku... czuję serce, które pracuje
równomiernie... rozluźniam mięśnie szyi i twarzy... głowa staje się ciężka... cała głowa staje
się coraz cięższa... cała głowa staje się bardzo ciężka... rozluźniam plecy i cały tułów... staje
się ciężki... całe ciało staje się przyjemnie ciężkie... oddycham spokojnie i bez wysiłku... czuję
serce, które pracuje równomiernie... odczuwam spokój... odczuwam rozluźnienie...
ponownie kieruję uwagę na ręce... odczuwam przepływające w nich ciepło... czuję ciepło w
prawej ręce... prawa ręka jest ciepła... prawa ręka jest coraz cieplejsza... prawa ręka jest
bardzo ciepła... czuję ciepło w lewej ręce... lewa ręka jest ciepła... lewa ręka jest coraz
cieplejsza... lewa ręka jest bardzo ciepła... oddycham spokojnie i bez wysiłku... odczuwam
rytm serca... serce pracuje równomiernie... kieruję uwagę na nogi... odczuwam
przepływające w nich ciepło... czuję ciepło w prawej nodze... prawa noga jest ciepła... prawa
noga jest coraz cieplejsza... prawa noga jest bardzo ciepła... czuję ciepło w lewej nodze...
lewa noga jest ciepła... lewa noga jest coraz cieplejsza... lewa noga jest bardzo ciepła... fala
ciepła ogarnia cały tułów... odczuwam brzuch... jest on rozluźniony i ciepły... brzuch jest
coraz cieplejszy... brzuch jest bardzo ciepły i pełen energii... oddycham spokojnie i bez
wysiłku... odczuwam rytm serca... serce bije spokojnie... serce bije spokojnie i
równomiernie... całe ciało jest rozluźnione... całe ciało jest ciężkie i ciepłe... tylko czoło jest
przyjemnie chłodne... odczuwam czoło, które jest przyjemnie chłodne... odczuwam czoło,
które jest przyjemnie chłodne... czuję spokój... czuję wewnętrzny spokój... odczuwam go...
chciałbym, aby pozostał we mnie jak najdłużej po zakończeniu relaksacji...
Stopniowo kończymy relaksację... ciężar i bezwład ciała powoli ustępuje... ciężar powoli
oddala się... powraca energia i rzeźkość... odczuwasz lekkość i odprężenie... otwierasz oczy...
rozglądasz się i wolno wracasz do pozycji siedzącej.