

## Švari relaksacija

Įsitaisykite patogiai. Mintimis iš lėto apžvelkite savo kūną. Paieškokite įtemptų kūno vietų ... pasistenkite jas atpalaiduoti.....

Keletą kartų giliai įkvėpkite ir iškvėpkite..... Po truputį pradėdama jaustis vis labiau ir labiau atsipalaidavę.. Dabar skaičiuosiu nuo 1 iki 10... Su kiekvienu skaičiumi jūsų kūnas vis labiau apsunks ir atsipalaiduos. 1,2,3 – jūs nurimę, apsunkę; 4,5,6 – aplink ramu, jūsų vidų užplūsta ramybė; 7,8 – jūs dar labiau atsipalaidavote. 9,10 – jūsų kūnas ramus, apsunkęs. Jaučiatės gerai.....

Leiskimės į kelionę.... Įsivaizduokite, kad galite pamatyti, kaip atrodo jūsų svajonių būstas.... Pažiūrėkite, kaip jis atrodo?... Ar tai namas? Butas? O gal paprasčiausia trobelė miško pakraštyje???

Užėikite vidun, neskubėkite..... apsidairykite..... Kaip įrengtas jūsų svajonių būstas? Kiek jame kambarių? Ar čia gražu??.....

Suraskite jums labiausiai patinkantį kambarį, kuriame norėtumėte praleisti daugiausiai laiko ir jame geriausiai jaustumėtės..... Apžiūrėkite jį atidžiai.... Kaip jaučiatės būdami šiame kambaryje? Raskite vietą, kur galėtumėt prisėsti, įsitaisykite patogiai.....

Mintyse palyginkite kambarį, kuriame dabar esate, su savo mėgstamiausiu kambariu realybėje.....

1. Įvertinkite, ar jie žymiai skiriasi.....
2. Palyginkite kokie daiktai yra viename ir kitame kambaryje.....
3. Gal jau iš karto matote, ką norėsite pakeisti savo realiame kambaryje??? – užfiksuokite tai
4. Įsidėmėkite, kaip jaučiatės, būdami svajonių kambaryje?? Pasimėgaukite ta būseną.

Mintyse išsaugokite savo svajonių kambario nuotrauką ir po truputį grįžkite iš atsipalaidavimo būsenos. Vėl skaičiuosiu nuo 1 iki 10 ir kai pasakysiu skaičių 10 – jūs jausitės žvalūs, pailsėję, lyg po trumpo miego. 1,2,3 – jūsų raumenys po truputį įsitempia, kūnas aktyvėja. 4,5,6 – jūs jaučiatės dar aktyvesni, žvaliesni. 7,8 – jūs jau beveik grįžote į aktyvaus gyvenimo ritmą. 9,10 – galite atsimerkti, neskubėdami pasiražykite taip, kaip katinai ką tik nubudę iš miego, galite atsistoti, pramankštinti raumenis.