

Relaxamento muscular progressivo

Sente-se em uma cadeira confortável (ou deite no chão ou em uma cama).

Verifique se você não será incomodado por outros ruídos.

Se você se conscientizar dos sons, tente ignorá-los e deixe-os sair da sua mente assim que eles entrarem.

Certifique-se de que todo o seu corpo esteja confortavelmente apoiado - incluindo braços, cabeça e pés. (Descanse os braços nos braços da cadeira, com os pés apoiados no chão)

Feche seus olhos. Sinta a cama ou a cadeira apoiando todo o seu corpo - suas pernas, seus braços, sua cabeça.

Se você sentir alguma tensão, comece a deixá-la ir.

Faça duas respirações lentas e profundas e deixe a tensão começar a fluir.

Torne-se consciente de sua cabeça - observe como se sente sua testa.

Deixe qualquer tensão passar e sinta sua testa ficar lisa e larga.

Deixe qualquer tensão passar ao redor de seus olhos, boca, bochechas e mandíbula. Deixe os dentes se separarem um pouco e sinta a tensão ir embora.

Agora concentre-se no pescoço - deixe a cadeira suportar o peso da cabeça e sentir o pescoço relaxar. Agora sua cabeça está pesada e flexível. Deixe os ombros abaixarem suavemente. Seus ombros são mais largos, seu pescoço é mais longo.

Observe como seu corpo se sente quando você começa a relaxar.

Esteja ciente de seus braços e mãos. Deixe-os afundar na cadeira. Agora eles estão se sentindo pesados e flácidos.

Pense nas suas costas, do pescoço aos quadris. Deixe a tensão passar e sinta-se afundando na cadeira. Deixe seus quadris, pernas e pés relaxarem e rolares para fora. Observe a sensação de relaxamento tomando conta.

Pense na sua respiração - seu abdômen subindo e descendo suavemente enquanto você respira.

Deixe seu próximo suspiro ser um pouco mais profundo, um pouco mais lento ...

Agora, você está se sentindo completamente relaxado e pesado.

Fique quieto e concentre-se na respiração lenta e rítmica.

Quando quiser, conte de 5 para 1 e abra os olhos.

Mexa os dedos das mãos e dos pés, respire profundamente e estique.

Faça uma pausa antes de subir suavemente.