

«Аутогенная тренировка»

Протокол упражнений

Дата, время, продолжительность	Упражнение на...	Картинки для визуализации	Результат

Пример

13.01.2021, 12:00, 10 мин.	Тяжесть	Ношение тяжелой сумки	Ощущение тяжести только в левой руке
21.01.2021, 19:00, 10 мин.	Тепло	Пляж, теплая ванна	Чувство тепла во всем теле