

## Аутогенная тренировка

Займите удобное положение. Закройте глаза. Вдохните и выдохните.

Сосредоточьтесь на следующих формулах.

Я успокаиваюсь, отвлекаюсь от всего, посторонние звуки не мешают мне,  
уходят все заботы, волнения, тревоги, мысли текут плавно, замедленно.

Моя правая рука тяжелая (3 раз).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Моя левая рука тяжелая (3 раз).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Моя правая нога тяжелая (3 раз).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Моя левая нога тяжелая (3 раз).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Мои руки и ноги тяжелые. Все мое тело тяжелое (3 раз).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Моя правая рука теплая (3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Моя левая рука теплая (3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Моя правая нога теплая (3 раза)

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Моя левая нога теплая (3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

Мои руки и ноги теплые. Я чувствую тепло во всем теле (3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

«Сердце бьется ровно и спокойно» (3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

«Дыхание совершенно спокойно» (3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

"Живот прогрет приятным теплом"(3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

"Мой лоб приятно прохладен" (3 раза).

Я чувствую себя расслабленно и спокойно.

**Выход:**

Прислушайтесь к окружающим звукам...пошевелите пальцами рук... пальцами ног...

Медленно подвигайте головой...

Сделайте глубокий вдох и выдох...

Откройте глаза...