

Ćwiczenie uspokajające i odprężające (autohipnoza):

- 1) Usiądź wygodnie na krześle w odległości około 2,5 metra od ściany. Skieruj swój wzrok na przedmiot wiszący na ścianie znajdujący się mniej więcej 20 cm powyżej twojej głowy. Na tym punkcie będziesz się koncentrował.
- 2) Spoglądaj we wspomniany punkt i zacznij odliczać kolejne oddechy od stu do jednego.
- 3) Odliczając oddechy i wpatrując się w wyznaczony punkt, zacznij sobie wyobrazać, że opadasz jak piórko w dół, rozluźniony i zrelaksowany.
- 4) Wpatrując się nadal w wybrany punkt poczujesz jak Twoje powieki stają się coraz cięższe i jak zaczynają powoli się zamykać. Pozwól im na to.
- 5) Kiedy będziesz miał już zamknięte oczy, odliczaj kolejne wydechy. W trakcie odliczania wyobraź sobie jakie to uczucie być bezwładnym, jak szmaciana lalka, całkowicie rozluźniona i wznosząca się w bezpiecznej, przytulnej przestrzeni. To właśnie twoja przestrzeń. Wypełnij ją czym chcesz.
- 6) Kiedy poczucie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego przepłynie przez Ciebie jak fala, przestań liczyć i daj jej się unieść.
- 7) Nastaw swój wewnętrzny budzik tak, by Cię obudził za 5 min (możesz jednak zdecydować się pozostać dłużej w tym stanie).
- 8) Kiedy będziesz już gotów przerwać stan autohipnozy, możesz przejść z niej płynnie w sen albo wyjść z niej licząc od 1 do 3, przy czym na jeden przygotuj się do opuszczenia tego stanu, na dwa weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze w płucach przez kilka sekund, na trzy zrób wydech i otwórz powoli oczy. Otwierając oczy pozostań nadal rozluźniony, w pełni komfortu psychicznego.

*Opracowała: mgr Ewa Binkowska-Pawlaczek, psycholog*