

OPUŠTANJE

Ova vježba temelji se na kontroliranom disanju i opuštanju mišića svakog dijela vašeg tijela. Ovo biste trebali svakodnevno nastojati prakticirati, kako biste poboljšali ukupnu razinu opuštanja i smanjili bilo koji stres koji možda osjećate.

Trebali biste vježbu slušati na poznatom mjestu gdje nema ometanja. Trebali biste udobno sjediti. Fotelja je idealna. Sjednite s obje ruke u krilo. Vježba će trajati desetak minuta.

Na kraju vježbe odvojite nekoliko trenutaka da 'probudite' sebe i svoje mišiće pokretom i istezanje ruku te prstiju na rukama i nogama.

Možete birati između dva različita glasa koja vas vode kroz vježbe opuštanja. Jedan glas muški, drugi ženski. Molimo koristite glas koji vam najviše odgovara.

Povremeno opuštanje čini da se neki ljudi osjećaju tjeskobno ili nemirno, ako se to dogodi, ne brinite. Pokušajte se probuditi i prestanite koristiti ovaj CD za opuštanje. Recite svom terapeutu o svojim problemima na sljedećem sastanku.

[Pogledajte primjer tehnike opuštanja.](#)