

## Relaxačný scenár

Zaujmite príjemnú polohu. Uvoľnite svoje telo. Cítte ako sa uvoľnenie šíri celým vašim telom. Dýchajte pokojne a pomaly. Zamerajte svoju pozornosť na chodidlá. Pohýbte prstami na nohách. Uvoľnite ich. Teraz myslite na nohy. Úplne uvoľnite lýtkové svaly. Presuňte pozornosť na stehná a úplne ich uvoľnite. Dovoľte dolným končatinám ponoriť sa do absolútneho uvoľnenia. Uvoľnite bedrá.

(Pauza)

Zamerajte sa na svaly spodnej časti chrbta. Predstavujte si, ako do nich preniká uvoľnenie. Nechajte ho rozšíriť sa aj do hornej časti chrbta. Cítite, ako sa celý váš trup ponára do stavu hlbokého uvoľnenia. Teraz sa zamerajte na prsty na rukách. Jemne nimi pohýbte. Predstavujte si, ako do nich preniká teplo. Úplne ich uvoľnite. Uvoľnite svoje predlaktia aj ramená. Úplne sa uvoľnite. Uvoľnite svoj krk a spodnú čelusť. Cítite ako vaša hlava nachádza uvoľnenú pohodlnú polohu.

Teraz prejdite v duchu celé svoje telo, vyhládajte všetky možné oblasti napätia a uvoľnite ich. Cítite ako vaše telo zalieva upokojujúce teplo a relaxácia. Vychutnajte si tento úžasný stav úplného uvoľnenia.

(Minútová pauza)

Teraz sa zamerajte na svoj dych. Dýchajte uvoľnene sa pomaly.

(Pauza)

Pri nádychu zdvihnite svoje brucho a nechajte ho rozťahovať sa. Pri výdychu uvoľnite celé svoje telo. Nádych – cítite ako sa brucho dvíha. Výdych – uvoľniť. Nádych – brucho sa dvíha. Výdych – uvoľniť. (zopakujte trikrát). Pri ďalších desiatich nádychoch cítte, ako sa pri každom vaše brucho dvíha. Pri každom výdychu si hovorte: uvoľni sa, uvoľni sa...uvoľni sa....uvoľni sa.

(Pauza na desať nádychov)

Cítite ako sa ponárate hlbšie a hlbšie do pokojného, úžasného stavu úplného uvoľnenia.

Teraz sa v duchu vyberte na nejaké veľmi zvláštne miesto. Môžete sem prísť kedykoľvek budete chcieť a nájsť pokoj. Na vašom zvláštnom mieste svieti slnko. Nebo je modré. Ste úplne uvoľnený, užívate si teplo a pokoj.

(Pauza)

Cítite teplo. Užívajte si tú krásu.

(Pauza)

Môžete tu byť sami, alebo sa o miesto podeliť s dobrými priateľom. Je to vaše miesto, záleží iba na vás.

Na vašom zvláštnom mieste je tak dobre. Ste pokojný, uvoľnený, sebaistý a šťastný, že žijete. Máte všetko pod kontrolou. Cítite sa báječne.

Cítite ako sa celým vašim telom aj dušou rozširuje úplný pokoj, ako tu ležíte a užívate si pokoj a mier svojho zvláštného miesta. Cítite sa výborne a úplne uvoľnene. Ste v pohodlí; ste v teple; ste v bezpečí. Ovládajte svoje telo aj myseľ. Vychutnávajte si tento nádherný stav.