

Autogen träning



Lägg dig skönt tillrätta
Ta ett djupt andetag och blås ut luften
Blunda
Tänk – Jag är fullständigt lugn

**Öva 3 gånger/dag 5-10 min och vid sänggåendet
Öka på med en suggestion i veckan**

Mina armar är tunga, upprepa sex gånger
Jag är fullständigt lugn, upprepa te gånger
Mina ben är tunga x6
Jag är fullständigt lugn x3
Hela min kropp är tung x6
Jag är fullständigt lugn x3

Mina armar är varma, upprepa sex gånger
Jag är fullständigt lugn, upprepa tre gånger
Mina ben är varma x6
Jag är fullständigt lugn x3
Hela min kropp är varm x6
Jag är fullständigt lugn x3

Mitt hjärta slår lugnt och starkt x6
Jag är fullständigt lugn x3

Min andning är lugn och skön x6
Jag är fullständigt lugn x3

Min mage är varm x6
Jag är fullständigt lugn x3

Min panna är sval x6
Jag är fullständigt lugn x3

När du kan alla moment, efter ca två månader, så räcker det med att tänka: Min högra arm är tung...Min högra arm är varm
Så kommer resten av sig själv.