

Antrenamentul Schultz - pentru reducerea efectelor negative ale stresului

Va rog sa luati o pozitie comoda, pe care sa o puteti mentine pentru urmatoarele 10-15 minute. Trageti aer adanc in piept, inspirand pe nas si expirand pe gura de 3-4 ori... Cu fiecare inspiratie incepeti sa va relaxati... iar cu fiecare expiratie eliminati tensiune, incordare si neliniste (repetati).

Puteti inchide ochii... sau... daca nu va este este confortabil, fixati cu privirea un punct din camera in care va aflati. Imaginati-va cum se relaxeaza tot corpul... verificati mental daca stati intr-o pozitie comoda... complet relaxati... si pe masura ce se relaxeaza muschii... lasati si mintea sa se destinda... Foarte bine.

Sunteti in intregime calmi, destinsi si relaxati. Toti muschii sunt destinsi si relaxati... O liniste placuta va inconjoara... Nimic nu va tulbura linistea in aceste momente. Simtiti pace si liniste interioara... Sunteti foarte linistiti si calmi.

Fruntea se destinde, se relaxeaza... Ochii va sunt cuprinsi de o greutate placuta... iar pleoapele devin tot mai grele... tot mai grele si relaxate. Relaxati acum obrazii, maxilarele, ceafa, muschii gatului. Relaxati umerii si bratele, de sus, de la umeri spre coate, palme, pana la degete. Relaxati pieptul, abdomenul, spatel... corpul devine tot mai relaxat, tot mai greu... si destins. Relaxati coapsele, gambele, labele picioarelor pana la degete. Picioarele devin tot mai relaxate, tot mai relaxate si este foarte usor sa urmariti vocea mea... Este foarte bine asa.

Bratul drept este greu, din ce in ce mai greu... Bratul drept devine tot mai greu, o greutate ca de plumb va cuprinde umarul, bratul, mana si ajunge pana la degete. Bratul drept este foarte greu... bratul drept este greu, ca de plumb. Simtiti liniste si greutate.

Bratul stang este greu, devine din ce in ce mai greu... Bratul stang este tot mai greu, o greutate de plumb va cuprinde umarul, bratul, mana si ajunge pana la degete. Bratul stang este foarte greu, bratul stang este greu, ca de plumb. Simtiti liniste si greutate.

Picioarul drept este greu, din ce in ce mai greu... Picioarul drept devine tot mai greu... O greutate ca de plumb va cuprinde soldul, coapsa, glezna si ajunge pana la talpa si degete... Picioarul drept este foarte greu... Picioarul drept este greu, ca de plumb. Simtiti liniste si greutate.

Picioarul stang este greu, devine tot mai greu. Picioarul stang este din ce in ce mai greu... O greutate ca de plumb va cuprinde soldul, coapsa, glezna si ajunge pana la talpa si degete... Picioarul stang este foarte greu... Picioarul stang este greu, ca de plumb. Simtiti liniste si greutate.

O greutate si o relaxare profunde va curpind tot corpul... corpul este moale, greu, destins, relaxat. Calmul si linistea va inunda tot mai mult. Va dati voie sa simtiti liniste si pace in interior... Sunteti complet calmi, destinsi, relaxati. Intregul corp este relaxat. Capul, umerii, bratele, abdomenul, picioarele sunt foarte grele. Intregul corp este curpins de o greutate foarte mare. Corpul dumneavoastra este greu, greu ca de plumb. Sunteti calmi si linistiti. Este foarte bine asa.

Respiratia este linistita si rara, respirati calmi si linisiti, fara efort... Sunteti perfect calmi si relaxati... Abdomenul este foarte linistit si relaxat... Muschii abdomenului sunt destinsi... Orice tensiune dispare.

Plexul solar este cuprins de o caldura placuta... Plexul solar este cald si relaxat. Sunteti foarte linistiti si relaxati... Va simtiti capul limpede si usor. Muschii fetei sunt relaxati, barbia este destinsa si relaxata. Simtiti racoare in zona fruntii, creierul este limpede ca un izvor de munte. Mintea este destinsa, calma si relaxata. Sunteti perfect linistiti si relaxati... x3. Este foarte bine asa.

Si pe masura ce continuati sa stati confortabil, cu ochii inchisi, in timp ce inspirati si expirati linistiti, simtiti cum aerul traverseaza întregul corp, aducand cu sine o unda de relaxare care imprastie toate tensiunile pe care le-ati acumulat in ultima vreme... Aceste tensiuni pot modifica felul de a fi, pot afecta munca si timpul liber... Iar de acum incolo aceste incordari va vor parasii, vor iesi din corpul dumneavoastra, o data cu expiratia, toate tensiunile vor disparea, lasand loc gandurilor mai bune si certitudinii ca momentele dificile nu vor tine la nesfarsit si ca mintea impreuna cu corpul vor gasi modalitati de a face fata stresului si supraincordarii. De acum incolo, orice stres care actioneaza asupra dumneavoastra va fi indreptat catre actiuni pozitive, mintea si corpul vor putea face fata in timp ce stresul negativ vor iesi din corp odata cu aerul expirat... disparand complet. Actiunile, vorbele care inainte provocau tensiune, va dau acum o stare placuta de mobilizare, va determina sa actionati, sa depasiti obstacolele... pentru ca mintea si corpul va sunt aliati, pot gasi solutii la problemele pe care le intampinati... mintea si corpul lucreaza impreuna pentru a va putea da forta necesara de a face fata stresului... trupul si mintea lucreaza in armonie... Pe masura ce acest mod sanatos de a privi lucrurile se fixeaza in mintea dumneavoastra, va simtiti tot mai bine, din ce in ce mai bine, tot mai relaxati... tot mai calmi... tot mai increzatori ca puteti face fata provocarilor... si permiteti fortelor vindecatoare ale organismului sa remedieze toate deficientele si sa va incarce in mod constant... iar dumneavoastra veti avea grija de trupul si de mintea care va sunt aliati... si astfel va veti simti tot mai puternici... tot mai increzatori ca puteti depasi obstacolele si ca va veti bucurati tot mai mult de viata... Am sa va las acum 1 minut sa traiti aceasta liniste si sa se fixeze in mintea dumneavoastra aceste sugestii.

Acum, ca ati facut lucrul acesta, e momentul sa revenim aici si acum... Imediat voi incepe sa numar de 5 la 1 si cand voi ajunge cu numaratoarea la 1, veti deschide ochii si va veti simti linistiti, multumiti si inviorati, ca dupa un somn lung si odihnitor.

5 - puteti incepe sa va dezmortiti corpul... 4,3 - reveniti aici si acum... 2,1 - deschideti ochii, va puteti intinde bratele si picioarele si reveniti complet aici si acum.