

Autogénny tréning

1. Snažím sa vnímať pocit uvoľnenia postupne do jednotlivých častí tela.
2. Snažím sa vnímať pocit tiaže postupne do jednotlivých častí tela.
3. Snažím sa vnímať pocit tepla postupne do jednotlivých častí tela.
4. Snažím sa vnímať tep a činnosť srdca na hrudnom koši.