

Autogéntréning (rövidített változat)

Helyezkedjen el kényelmesen, ne zavarja senki és semmi, csukja be a szemét. Vegyen pár mély lélegzetet - a belégzés lehetőleg orron át történjen, a kilégzés pedig szájon át. Minden kilégzéskor lassan és nyugodtan fújja ki a levegőt, aztán kezdje el a gyakorlatot.

Mindig 3 x ismétlje az adott szöveget, és közben koncentráljon az adott testrészre, akkor igazán jó és hatásos a gyakorlat, ha a kimondottakat már érzi!

Elnehezedik a jobb kezem 3 x
Elnehezedik a bal kezem 3 x
Most már mindkét kezem elnehezedett 3 x

Elnehezednek a lábaim 3 x
Most már mindkét lábam elnehezedett 3 x

Elnehezedik a testem 3 x
Most már elnehezedett az egész testem 3x

Nehéz a jobb kezem 3 x
Nehéz a bal kezem 3 x
Most már mindkét kezem nehéz 3 x

Nehezek a lábaim 3 x
Most már mindkét lábam nehéz 3 x

Nehéz a testem 3 x
Most már nehéz az egész testem 3 x

Átmelegszik a jobb kezem 3 x
Átmelegszik a bal kezem 3 x
Most már mindkét kezem átmelegedett 3 x

Átmelegednek a lábaim 3 x
Most már mindkét lábam átmelegedett 3 x

Átmelegszik a gyomrom tájéka 3 x
Most már átmelegedett a gyomrom tájéka 3 x
Átmelegszik a szívem tájéka 3 x
Most már átmelegedett a szívem tájéka 3 x
Átmelegszik az egész testem 3 x
Most már átmelegedett az egész testem 3 x

Meleg a jobb kezem 3 x
Meleg a bal kezem 3 x
Most már mindkét kezem meleg 3 x

Meleg a lábaim 3 x
Most már mindkét lábam meleg 3 x

Meleg a gyomrom tájéka 3 x
Most már meleg a gyomrom tájéka 3 x
Meleg a szívem tájéka 3 x
Most már meleg a szívem tájéka 3 x
Meleg az egész testem 3 x
Most már meleg az egész testem 3 x

Befejezés:

Kilépéshez: Homlokom hűvös, fejem tiszta 3 x, felfrissültem, friss vagyok 3 x

Alváshoz: Homlokom hűvös, fejem tiszta 3 x
Elalszom, alszom, már is alszom 3 x

Ezt a gyakorlatot javasolt naponta - akár többször is - elvégezni, rendszeres gyakorlás esetén, már rövidtávon (max. 2 – 3 hét) érezhető a hatása.

Ez a mű szabadon terjeszthető és másolható.

Budapest 2008

Sámuel jós, numerológus & terapeuta

Tel:+36-20-942-7238