

## Autogéntréning

Helyezkedjen el kényelmesen, ne zavarja senki és semmi, csukja be a szemét. Vegyen pár mély lélegzetet, és lassan fújja ki a levegőt, aztán elkezdheti a gyakorlatot.

*Mindig 3x ismételd, és közben koncentráljon az adott testrészre, akkor igazán „jó” a gyakorlat, ha a kimondottak már érzi!*

Elnehezedik a jobb kezem 3x  
Elnehezedik a bal kezem 3x

Elnehezednek a lábaim 3x

Nehéz a jobb kezem 3x  
Nehéz a bal kezem 3x

Nehezek a lábaim 3x

Átmelegszik a jobb kezem 3x  
Átmelegszik a bal kezem 3x

Átmelegednek a lábaim 3x

Átmelegszik a gyomrom tájéka 3x  
Átmelegszik a szívem tájéka 3x

Meleg a jobb kezem 3x  
Meleg a bal kezem 3x

Melegek a lábaim 3x

Meleg a gyomrom tájéka 3x  
Meleg a szívem tájéka 3x

### **Befejezés:**

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

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

Ezt a gyakorlatot javasolt naponta - akár többször is - elvégezni, hosszú távon (hetek után) hat igazán!

*Sámuel jós, numerológus & terapeuta*