**Сеансы самовнушения**

Проводятся в положении лежа на спине. Сначала нужно устроиться поудобнее – ничто не должно стеснять движения и отвлекать внимание; затем сделать вдох и спокойный продолжительный выдох. На вдохе чувствуется общее расслабление. Внимание переключается на расслабляющееся, успокаивающееся тело. Спокойно и мягко, не напрягаясь, следует повторить формулы самовнушения, сопровождая их мысленными образами и вызывая нужные ощущения.

**Сеанс № 1**

Мое тело приятно, спокойно расслабляется.

Расслабляются мышцы лица.

Мой лоб расслаблен.

Разглаживаются складки лба.

Мой лоб расслаблен.

Расслабляются мышцы глаз.

Мои глаза успокаиваются все больше и больше.

Взгляд устремлен далеко-далеко.

Мои глаза полностью расслаблены.

Расслаблены щеки.

Мои щеки расслаблены.

Мои щеки полностью расслаблены.

Мои зубы разжаты. Разжаты зубы.

Губы расслаблены.

Мягкие, вялые, расслабленные губы.

Все лицо мое полностью расслаблено.

Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска.

Расслабление приятно успокаивает меня.

Покой все глубже и глубже.

Я отдыхаю.

Я отдыхаю глубоко и спокойно.

С каждым моим дыханием,

С каждой последующей минутой

Отдых будет все глубже и глубже.

**Сеанс № 2**

Расслабляются мышцы лица.

Мой лоб расслаблен.

Мой лоб полностью расслаблен.

Глаза расслабляются.

Взгляд устремлен далеко-далеко.

Мои щеки расслаблены.

Зубы разжаты.

Губы расслаблены.

Мягкие, вялые, расслабленные губы.

Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска.

Внимание на правую руку.

Расслабляются мышцы правой руки.

Пальцы расслаблены.

Мои пальцы полностью расслаблены.

Расслабляются мышцы кисти.

Мое предплечье расслаблено.

Расслабляются мышцы плеча.

Мышцы правой руки полностью расслаблены.

Моя рука, словно плеть, лежит расслабленная, расслабленная.

Левая рука расслабляется.

Пальцы и кисть полностью расслаблены.

Предплечье расслаблено.

Расслабляются мышцы плеча.

Обе руки расслаблены, расслаблены.

Мои руки полностью расслаблены.

Зубы разжаты.

Свободно, легко-легко лежит голова.

Расслабление успокаивает меня.

Я отдыхаю.

Я отдыхаю глубоко и спокойно.

**Сеанс № 3**

Мое лицо расслабляется.

Лоб расслаблен.

Мой лоб, глаза, щеки полностью расслаблены.

Зубы разжаты. Разжаты зубы.

Губы мягкие, расслабленные.

Лицо словно маска.

Внимание на руки.

Они расслабляются, выключаются мышцы рук.

Мои пальцы расслаблены.

Расслабляются плечи.

Мои пальцы, кисти, предплечья и плечи полностью расслаблены.

Мои руки, словно плети, лежат расслабленные.

Свободно, легко-легко лежит голова.

Я отдыхаю.

Я отдыхаю глубоко и спокойно.

**Сеанс № 4**

Мое лицо расслабляется.

Расслаблены лоб, глаза, щеки. Зубы разжаты.

Губы расслабленные. Мягкие, расслабленные губы.

Мое лицо расслаблено и неподвижно, как маска.

Расслабляются мышцы рук.

Пальцы расслаблены, кисти, предплечья, плечи.

Мои руки полностью расслаблены.

Мои руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.

Мои руки полностью расслаблены.

Зубы разжаты.

Мышцы шеи и затылка расслаблены.

Выключены плечи, спина.

Совершенно свободно, легко лежит голова.

Абсолютно легко лежит голова.

Мой живот расслаблен.

Мягкий, расслабленный живот.

Дыхание ровное и спокойное.

Я отдыхаю.

Я отдыхаю глубоко и спокойно.

**Сеанс № 5**

Мое лицо расслабляется.

Расслаблены лоб, глаза, щеки.

Зубы разжаты. Расслабленные, мягкие губы.

Мое лицо словно маска.

Мои руки расслаблены.

Пальцы рук расслаблены, кисти.

Предплечья расслаблены.

Расслабляются плечи.

Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.

Мои ноги расслабляются.

Правая нога расслабляется.

Пальцы ног, стопа расслабляется.

Голень расслабляется.

Расслабляются мышцы бедра.

Левая нога расслабляется.

Пальцы ноги, стопа, голень, бедро расслаблены.

Левая нога полностью расслаблена.

Обе ноги полностью расслаблены, расслаблены.

Мои пальцы, стопы, голени, бедра полностью расслаблены.

Шея, затылок расслаблены.

Выключены плечи, спина.

Совершенно свободно, легко-легко лежит голова.

Зубы разжаты. Лицо словно маска.

Я отдыхаю глубоко и спокойно.

**Сеанс № 6**

Лицо расслабляется.

Лоб расслаблен, глаза, щеки.

Зубы разжаты.

Расслабленные, мягкие губы.

Лицо словно маска.

Руки расслабляются.

Пальцы рук, кисти, плечи расслаблены.

Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные.

Руки полностью расслаблены.

Ноги расслабляются.

Пальцы ног, стопы, голени, бедра расслабляются.

Полностью выключаются мышцы ног.

Шея, затылок расслабленные.

Выключены плечи, спина.

Совершенно спокойно, легко лежит голова.

Расслаблены грудь и живот.

Мягкий, расслабленный живот.

Дыхание ровное и спокойное.

Зубы разжаты. Лицо как маска.

Все тело полностью расслаблено.

Расслабление приятно успокаивает.

Отдых глубокий, спокойный.