

## Djupavslappning

Jag gör mig redo att slappna av. Jag har det bekvämt och slappnar av djupt samtidigt som jag är vaken.

Jag kan känna hur min kropp sakta men säkert slappnar av för varje andetag, hur jag känner mig lugnare och mer tillfreds.

Jag andas in och jag andas ut, lugnt. Som en ballong som släpper ut all luft.

Jag känner hur spänningen släpper taget om min kropp. Jag känner hur mina tår slappnar av. I varje fiber, i varje muskel, i varje tå känner jag en djup avslappning. Jag släpper taget och låter avslappningen sprida sig.

Som en torr svamp absorberar varm skön vätska, absorberar min kropp denna sköna, underbara tystnad av avslappning. Jag låter den sköna, djupa avslappningen sprida sig till mina bågge fötter. Jag känner mig djupt tillfredsställd.

Den sköna avslappningen sprider sig upp mot mina knän. Mina knän slappnar av. De suger åt sig avslappningen som en svamp suger åt sig vätska. Avslappningen känns varm och den sprider sig vidare upp mot mina lår, till mina bågge höfter och jag är från höfterna och hela vägen ner till tårna helt och fullt medveten samtidigt som jag är djupt avslappnad.

För varje andetag slappnar jag av mer och mer. Jag känner mig trygg och säker. Mina ben slappnar av och tycks försvinna bort. Varje andetag är långsamt och lättsamt. När jag nu slappnar av duper och djupare kan jag känna en pirrande avslappning i mina fingertoppar.

Varje finger fylls av samma djupa, sköna avslappning. Fingrarna slappnar av i varje muskel, i varje fiber. Avslappningen sprider sig ut i händerna. Händerna suger åt sig.

Allteftersom mina muskler släpper sina spänningar blir jag medveten om hur avslappningen ökar och hur jag mår bättre och bättre. Båda mina händer är nu avslappnade. Avslappningen sprider sig och blir mer och mer effektiv. Mina händer är nu helt avslappnade och den sprider sig vidare i handlederna och underarmarna mot armbågarna och de släpper taget och tillåter sig att bli mjuka, tunga och helt avslappnade.

Jag känner hur lugn och stillhet sprider sig i min kropp. Den fortsätter upp till överarmarna och in i axlarna som välkomnar avslappningen. Axlarna sjunker ner och känner sig befriade från allt de har burit på. De känner sig lättare, gladare, befarade.

Mina axlar släpper taget, känner sig mjuka och avslappnade. Det känns som om de försvinner bort. Jag är djupt avslappnad, vaken och medveten.

Avslappningen känns varm skön honung som hållts ner från dina axlar och genom din kropp. Ner genom din ryggrad, ut i alla organ, muskler, ut i hela din kropp ner mot höfterna. Känn hur din kropp fylls av den varma sköna vätskan och hur avslappningen sprider sig och fyller

hela dig.

Min kropp vilar i tystnad, den är totalt avslappnad. Varje nerv, varje muskel, varje fiber är fri från spänningar.

Varje ljud jag hör, varje röst jag hör hjälper mig att slappna av mer och mer.

Min nacke slappnar av. Mitt huvud slappnar av. Släpper taget om kritiska tankar. Tillåter sig att släppa taget, slappna av och var närvarande här och nu. Här och nu.

Min kropp kan vila och återhämta sig i denna sköna vila som jag känner från toppen av mitt huvud hela vägen till mina tår.

Varje andetag tar mig djupare ner i avslappning. Det är varmt, skönt och jag känner mig glad och tillfreds. Full av tillit till att livet vill mig väl.

Jag har lätt för att slappna av.

När jag vaknar upp är jag mer uppfriskad, mer stärkt än vad jag någonsin varit tidigare i hela mitt liv. Jag finner alltid avslappningen upplyftande... stärkande och förnyande.

OM TJUGO MINUTER ÄR JAG KLARVAKEN