

# Tillämpad avslappning

## Instruktioner

Den långa övningen görs i en lugn miljö, till exempel inne på ditt rum. Ge dig själv de bästa förutsättningarna för att förknippa den här färdigheten med lugn och ro, och positiva känslor. Det ska vara behagligt att öva. Du kanske vill lägga en filt över dig så att du inte börjar frysa, tända ett ljus om det bidrar till en mysig stämning. Kanske har du druckit te eller varm choklad innan. Gör det du brukar göra för att känna dig så bekväm och tillfreds som möjligt. Sätt telefonen på flygplansläge. Informera resten av hushållet att de inte ska störa dig just nu.

Du kan göra den här övningen på flera sätt. Lagg dig raklång på rygg, på soffan, sängen eller yogamatta, eller varför inte i gräset när det är sommar och varmt ute. Eller luta dig tillbaka i en skön skrivbordsstol med nackstöd och armstöd, eller en fåtölj.

När du känner dig bekväm kan du experimentera med övningen, lyssna på den i kortare stycken, till exempel. Det är nog bra att du genomför hela övningen åtminstone några gånger. Du lär dig förmodligen någonting nytt om dig själv varje gång. Så småningom kommer du kunna genomföra korta versioner av övningen även i de mest stressiga miljöerna som du kan befinna dig i under dagen.