

Расслабление лица

Я успокаиваюсь

Я отдыхаю

Дыхание ровное и спокойное

Я отдыхаю

Мое лицо расслабляется

Расслабляются мышцы лба

Расслабляются мышцы глаз

Расслабляются мышцы щек

Расслабляются мышцы губ

Расслабляются мышцы шеи

Мое лицо расслаблено

Мое лицо глубоко расслабляется

Мышцы лба расслабляются

Мышцы глаз расслабляются

Мышцы щек расслабляются

Мышцы губ расслабляются

Мышцы шеи расслабляются

Я отдыхаю
