

## Расслабление рук

Я успокаиваюсь

Я отдыхаю

Дыхание ровное и спокойное

Я отдыхаю

Расслабляю руки

Расслабляю кисти

Расслабляю предплечья

Расслабляю плечи

Мои руки расслаблены

Руки приятно тяжелеют

Тяжелеют кисти

Тяжелеют предплечья

Тяжелеют плечи

Мои руки расслаблены и приятно тяжелы

Руки наполняются теплом

Теплеют кисти

Теплеют предплечья

Теплеют плечи

Мои руки расслаблены, приятно тяжелы и теплы.

Я отдыхаю

---

---