



## Relaksacja, która pomoże pozbyć się zmartwień

Zmartwienia powodują zmiany w twoim ciele, które mogą prowadzić do pogorszenia twojego samopoczucia. Trudno jest wtedy tak po prostu się uspokoić. Jest jednak na to sposób.

Na początku nauczymy się napinać i odprężać mięśnie.

Napnij mięśnie stóp, a potem nóg tak mocno, by stały się twarde jak skała.

Potem napnij brzuch, jak najbardziej potrafisz.

Zaciśnij dłonie w pięści.

Zmarszcz twarz i postaraj się utrzymać wszystkie mięśnie napięte, a w głowie licz do pięciu.

Gdy skończysz liczyć, zrelaksuj całe swoje ciało, rozluźniając wszystkie mięśnie.