

Для начала нужно выбрать себе место для расслабления, субъективно воспринимаемое как комфортное. После принятия удобной позы, включите запись. На фоне спокойной, негромкой мелодии звучат слова, которые приводят к следующим эффектам:

- - расслабление мышц лица, достижение «маски релаксации»;
- - расслабление мышц рук, достижение ощущения тяжести рук;
- - расслабление кровеносных сосудов, ощущение тепла рук;
- - нормализация дыхания, достижение поверхностного дыхания;
- - концентрация внимания на солнечном сплетении, ощущение тепла в области солнечного сплетения;
- - нормализация сердечной деятельности, ощущение легкости в груди;
- - ощущение прохлады в области лба.