

## Relaxamento Progressivo

1. Ache uma posição confortável no chão e sente-se.
2. Feche seus olhos.
3. Relaxe seus músculos: comece pelos músculos faciais – todo o rosto, vai descendo para ombros e costas (cima e baixo), relaxe o peito, estômago, quadril, braços, dedos das mãos (um por um), coxas, a perna toda até os dedos dos pés (um por um).
4. Respire pelo nariz, repetindo UM.
5. Continue a repetir UM para distrair pensamentos negativos que possam a vir ocorrer.
6. Continue por 10 – 20 minutos.
7. Quando terminar mantenha seus olhos fechados por uns poucos minutos.
8. Lentamente abra os olhos e levante-se lentamente.

Este exercício deverá ser feito todos os dias, horário de sua escolha.

Como é um relaxamento progressivo, irá proporcionar o estabelecimento da autoestima, autoconfiança, tranquilidade, paz interior e harmonia.

Tudo o que você quiser você pode.

Confie em você!