

Relaxamento: FÉRIAS MENTAIS

- ★ Procure sentar o mais confortavelmente possível, deixando os braços soltos, as pernas soltas, observando se há algum desconforto, como roupas apertadas, sapatos, óculos. Procure conforto antes de iniciar o relaxamento.
- ★ Feche os olhos soltando as pernas, os braços. Procure deixar o pensamento livre e solto.
- ★ Respire profundamente, inspirando pelo nariz e soltando o ar lentamente pela boca. Repita a respiração 3 vezes.
- ★ Imagine-se caminhando por um lugar muito agradável: pode ser um lugar que você goste de ir, pode ser um lugar que você tenha ido e ficou com vontade de voltar, algum lugar que seja agradável de estar. Imagine esse lugar vazio, sem ninguém ao seu redor. Ex: uma praia deserta, uma casa de campo, uma floresta, uma casa especial.
- ★ Imagine-se chegando a esse lugar. Pare e olhe-o de longe. Observe todos os aspectos desse lugar: a cor, tamanho, o cheiro característico do lugar, os sons que se ouve nele. Observe a paz que existe nesse lugar.
- ★ Respire profunda e lentamente, caminhe um pouco, se posicione nesse lugar: mexa em algumas coisas, pegue alguns objetos ou plantas, areia, qualquer coisa que seja característico desse ambiente. Sinta a textura, sinta o cheiro, ouça os barulhos do ambiente. Existem pássaros cantando? Existe algum outro animal? Que som você escuta? Qual o cheiro desse lugar? Qual a textura das coisas que você está tocando? Sente uma brisa ou um vento? Sente o calor do sol? Ou está fazendo frio e precisa se agasalhar? Tem alguma coisa que você possa beber ou comer? Qual o gosto? Observe todas as sensações.
- ★ Que lembranças boas esse ambiente te remete? O que elas significam para você?
- ★ Caminhe um pouco nesse local, observe mais e mais as características desse lugar tão agradável.
- ★ Sente-se em algum lugar ou deite numa espreguiçadeira ou num gramado.
- ★ Respire profundamente e aprecie a calma e a paz que esse lugar lhe traz. Observe todo o seu corpo em agradável relaxamento. Aprecie a sensação de paz, de calma, de tranquilidade e profundo bem estar. Relaxe profundamente.
- ★ Você vai continuar assim: com essa sensação de paz e bem estar, com seu corpo profundamente relaxado. E essa sensação de calma e tranquilidade você vai manter consigo, essa sensação pode fazer parte de você: a sensação de calma e tranquilidade.
- ★ Agora, comece a contar até 3, quando terminar de contar, você vai abrir os olhos, sentindo-se calma e tranquila, mas com muita disposição, alegria e bem estar. Uma sensação de disposição pra vida.
 - 1... comece a observar mais o seu corpo...
 - 2... comece a ficar mais alerta...
 - 3... abra os olhos mexendo os braços, as pernas, olhando ao redor, se familiarizando com o ambiente, pode espreguiçar, olhando ao redor e observando o bem estar e a tranquilidade que o relaxamento lhe trouxe.