



# Hjemmeøvelse: Afspænding

Din behandler kan hjælpe dig med at finde en lydindspilning eller en app med **afspændingsøvelser**, som du kan øve hjemme hver dag. Når du kan instruktionerne udenad, kan du prøve at øve dig uden lydindspilningen og i forskellige situationer. Brug skemaet nedenfor til at holde styr på dine afspændingsøvelser.

Hvornår og hvor har jeg øvet?

Hvilke dele af min krop var anspændt?

Hvor afslappet følte du dig til sidst?



- Meget anspændt
- Anspændt
- Afslappet
- Meget afslappet



- Meget anspændt
- Anspændt
- Afslappet
- Meget afslappet



- Meget anspændt
- Anspændt
- Afslappet
- Meget afslappet



- Meget anspændt
- Anspændt
- Afslappet
- Meget afslappet