







AFSPÆNDINGSØVELSE

Lav afspændingsøvelsen hver dag ved hjælp af stemmen, som guider dig. Når du kan huske øvelsen udenad, kan du prøve at lave den i forskellige situationer uden at lytte til stemmen.

Brug dette skema til at holde styr på, hvordan det går, når du øver.

Hvornår og hvor øvede jeg mig?	Hvilke dele af min krop var anspændte?	Hvor afslappet følte jeg mig til sidst?
<div style="background-color: white; height: 80px; width: 100%;"></div>		<input type="checkbox"/> Meget anspændt <input type="checkbox"/> Anspændt <input type="checkbox"/> Afslappet <input type="checkbox"/> Meget afslappet
<div style="background-color: white; height: 80px; width: 100%;"></div>		<input type="checkbox"/> Meget anspændt <input type="checkbox"/> Anspændt <input type="checkbox"/> Afslappet <input type="checkbox"/> Meget afslappet
<div style="background-color: white; height: 80px; width: 100%;"></div>		<input type="checkbox"/> Meget anspændt <input type="checkbox"/> Anspændt <input type="checkbox"/> Afslappet <input type="checkbox"/> Meget afslappet
<div style="background-color: white; height: 80px; width: 100%;"></div>		<input type="checkbox"/> Meget anspændt <input type="checkbox"/> Anspændt <input type="checkbox"/> Afslappet <input type="checkbox"/> Meget afslappet