Прогресивна м’язова релаксація: покроково

5 с напруження — 10–20 с розслаблення

- [ ] Кисті — стисніть кулаки
- [ ] Передпліччя і плечі — зігніть руки
- [ ] Плечі — до вух
- [ ] Обличчя — зажмурте очі, наморщіть лоба
- [ ] Щелепи — стисніть зуби
- [ ] Живіт — напружте прес
- [ ] Сідниці й стегна
- [ ] Литки — носки на себе
- [ ] Стопи — підгорніть пальці

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Практика	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○