

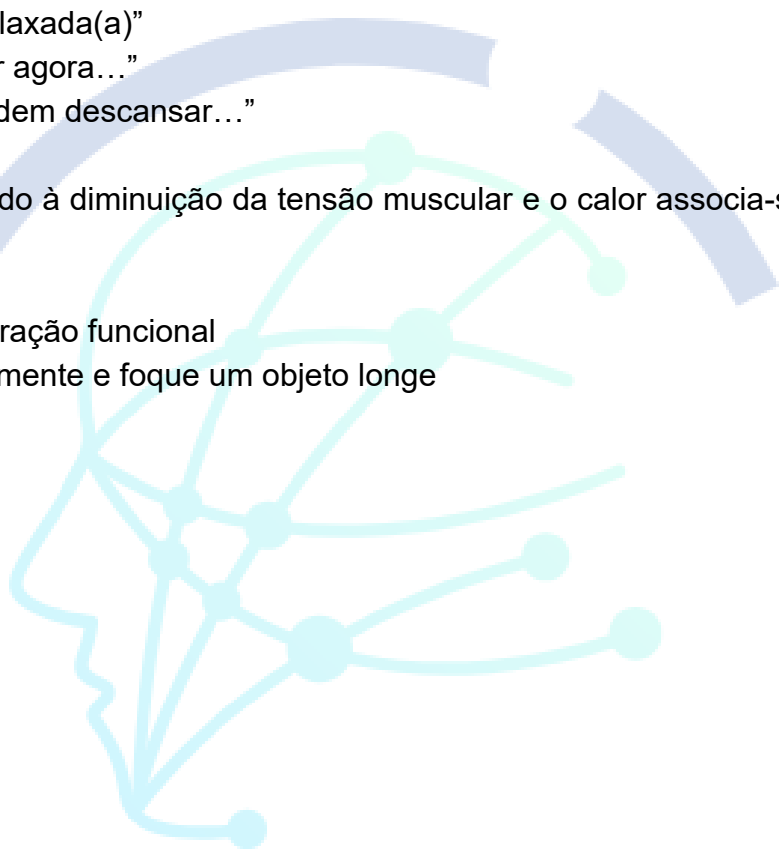
6. Continuando com os olhos tapados, aplique a seguinte autosugestão:

- “Sinto os olhos pesados”
- “Sinto que as pálpebras relaxam”
- “Sinto calor confortável nos meus olhos”
- “Sinto-me bem e relaxada(a)”
- “Não preciso de ver agora...”
- “Os meus olhos podem descansar...”

O peso está associado à diminuição da tensão muscular e o calor associa-se com a calma e boa circulação.

7. Repetimos a respiração funcional

Abra os olhos suavemente e foque um objeto longe





Relaxamento dos olhos, corpo e mente

(versão para crianças)

Vamos sentar-nos ou deitar-nos confortavelmente.

O corpo fica quietinho... como se fosse descansar.

(pausa curta)

Agora vamos tapar os olhos com as mãos, assim, em forma de concha...

Sem apertar... só para ficar tudo mais escuro.

É como fazer uma cabana para os olhos (pausa)

Vamos respirar juntos:

Inspira pelo nariz, contando até três...

1... 2... 3...

O ar vai até à barriga, a barriga cresce como um balão.

(pausa)

Agora sopra o ar pela boca, contando até quatro...

1... 2... 3... 4...

A barriga desce devagar.

(pausa)

Continuamos assim...

inspira até três...

expira até quatro...

(pausa)

Agora vamos soltar a boca.

Os dentes ficam afastados...

(pausa)

Agora vamos sentir os olhos.

Os olhos não precisam de trabalhar.

Vamos dizer baixinho, dentro da cabeça:

“Os meus olhos estão pesados...”

“Os olhos estão a descansar...”

(pausa)



IA Foto