

RILASSAMENTO E AUTOCONTROLLO

Indice

INTRODUZIONE	pag. 4
VALUTAZIONE DELL'AUTOCONTROLLO	pag. 4
💧 Istruzioni	pag. 4
ATTEGGIAMENTI E COMPORAMENTI	pag. 6
L'APPRENDIMENTO DELL'ANSIA	pag. 7
💧 L'ansia condizionata	pag. 7
💧 Informazioni e credenze errate	pag. 8
L'AUTOCONTROLLO	pag. 8
💧 Gli aspetti cognitivi	pag. 8
💧 Le risposte psico-fisiologiche	pag. 10
💧 Istruzioni per misurare il livello di stress	pag. 11
💧 Il comportamento manifesto	pag. 12
💧 Un diario per controllare l'ansia	pag. 13
IL RILASSAMENTO	pag. 14
💧 La forma generale	pag. 15
💧 Raccomandazioni generali	pag. 15
💧 Piccole difficoltà	pag. 16
💧 Altre istruzioni	pag. 16
💧 Il rilassamento differenziale	pag. 17

Istruzioni per l'utilizzo dei file audio

LEZIONE 1: Contrazione e rilassamento dei muscoli del braccio	pag. 19
LEZIONE 2: Contrazione e rilassamento dei muscoli dell'avambraccio, delle spalle e del torace	pag. 23
LEZIONE 3: Contrazione e rilassamento dei muscoli delle spalle, dell'addome e della schiena	pag. 27
LEZIONE 4: Respirazione addominale e toracica	pag. 30
LEZIONE 5: Contrazione e rilassamento contemporaneo di più gruppi muscolari	pag. 33
LEZIONE 6: Contrazione e rilassamento dei muscoli delle cosce, dei glutei e del polpaccio	pag. 33
LEZIONE 7: Contrazione e rilassamento dei muscoli posteriori della gamba	pag. 36
LEZIONE 8: Contrazione e rilassamento dei muscoli mimici e dei muscoli del collo	pag. 37
LEZIONE 9: Allentamento della tensione e rilassamento da seduti	pag. 40
LEZIONE 10: Distensione e rilassamento del viso	pag. 43
LEZIONE 11: Rilassamento in posizione eretta e in movimento	pag. 47
LEZIONE 12: Risposte competitive per combattere il disagio	pag. 50
Bibliografia	pag. 51