



Упражнение: Парадоксальная интенция

Цель

Упражнение по парадоксальной интенции поможет вам перестать принуждать себя ко сну и избавит от страха, что заснуть не удастся.

Инструкция

1. Примите удобное положение и выключите свет. Не закрывайте глаза.
2. Откажитесь от любых попыток заснуть.
3. Забудьте обо всех своих заботах и тревогах, но продолжайте бодрствовать.
4. Когда ваши веки станут тяжелыми и вам захочется закрыть глаза, мягко подумайте про себя: «Я полежу еще несколько минут и естественным образом засну, когда буду готов(-а) к этому».

Если вам удастся прекратить думать о засыпании и сне, сон наступает естественным образом.
