

## 1 Træning af mellemgulvsrefleks (dyb rolig vejrtrækning).

God, grundig instruktion til brug af mellemgulvet under vejrtrækning og forklaring af hvorfor man skal gøre det: <https://www.youtube.com/watch?v=OfASScGM0hU> (5 min)

Video hvor man tydeligt ser, hvordan maven skal bevæge sig under dyb vejrtrækning: [https://www.youtube.com/watch?v=lgs2Ru\\_LwuQ](https://www.youtube.com/watch?v=lgs2Ru_LwuQ) (1 min)

Guide til dyb vejrtrækning kort med let fokus på angst: [https://www.youtube.com/watch?v=4g4\\_kkMXMvg](https://www.youtube.com/watch?v=4g4_kkMXMvg) (1,5 min)

## 2 Åndedrætsfokus:

<https://www.youtube.com/watch?v=R9q1Fn6xrQs> (4 min)

<http://www.mindfulnessworks.dk/guidede-meditationer/mindfulness-meditationer/> (5 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=rMVNz4KuPmw> (5 min liggende)

## 3 Kropsgennemgang til afspænding:

Med Musik:

<https://www.dropbox.com/s/fkc3u42qn0d4771/02%20Kropsgennemgang%20med%20musik.mp3?dl=0> (8,5 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=PoKBvgdDcb0> (16 min)

Uden musik:

<https://www.dropbox.com/s/q2zr6fm8x6n9rzq/09%20Kropsgennemgang%20uden%20musik.mp3?dl=0> (7 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=RmKZa30VnSg> (8 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=zm9p52bT5Zs> (19 min)

## 4 Progressiv afspænding (spænde og slappe af i musklerne):

[https://www.youtube.com/watch?v=wo5\\_ahV5aU4](https://www.youtube.com/watch?v=wo5_ahV5aU4) (7 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=tZGcXJSOLCM> (17 min)

## 5 Lydfiler til indsovning og/eller tankemylder:

<https://www.youtube.com/watch?v=fh3NcZIWaDU&feature=youtu.be> (15 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ff39edN94vQ> (indsovning 29 min)