



# Вправа: Парадоксальна інтенція

---

## Мета

Вправа «Парадоксальна інтенція» допоможе вам перестати тиснути на себе та зменшить рівень тривожності щодо труднощів з засинанням.

## Інструкції

1. Займіть зручне положення і вимкніть світло. Нехай ваші очі будуть розплющеними.
2. Не намагайтеся заснути.
3. Забудьте про всі свої проблеми і турботи, але не спіть.
4. Коли повіки почнуть важчати і ви захочете заплющити очі, спокійно попросіть себе не спати ще кілька хвилин. Коли вони збіжать, ви заснете легко і природньо.

Якщо ви зможете позбутися думок про сон і засинання, сон прийде природнім шляхом.

---