

SESI 1 DAN 2

Pembuka : Mulailah untuk rileks... pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu ... Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung... tahan hingga empat hitungan(1)... buang nafas melalui mulut... lakukan berulang kali... tarik dan lepaskan(2)... kosongkan pikiranmu(3)..... Rasakan pikiran dan tubuhmu ringan, melayang(4)... tarik nafas, tahan...dan buang nafas(5).

1. Saya berniat untuk memasuki relaksasi ... melepaskan segalanya ... mengistirahatkan tubuh dan fikiran saya ...Setiap tarikan dan hembusan nafas saya membuat saya memasuki relaksasi yang lebih dalam ... lebih lepas ... Mulailah dengan tangan kanan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan....., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

Bersiaplah dengan tangan kiri, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan....., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

Bersiaplah dengan kedua tangan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan....., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

2. Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, alis mata, kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

Penutup : Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarikan napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru*(2).. saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan*(3)... **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan*(4). **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan*(4).

Saat ini seluruh tubuhmu rileks... bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai... Gerakan jari-jari kaki dan tangan, bersiap membuka mata pada hitungan nol.... tarik napas dalam-dalam... tahan... tiga...dua...satu...nol. Latihan relaksasi selesai.

SESI 3 DAN 4

Pembuka : Mulailah untuk rileks... pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu ... Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung... tahan hingga empat hitungan(1)... buang nafas melalui mulut... lakukan berulang kali... tarik dan lepaskan(2)... kosongkan pikiranmu(3)..... Rasakan pikiran dan tubuhmu ringan, melayang(4)... tarik nafas, tahan...dan buang nafas(5).

3. Tarik dagu ke arah leher sekuat-kuatnya, tahan(8detik).... rasakan ketegangan otot leher (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik)....Tarik nafas....lepaskan dan rileks...
Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, sangat ringan dan melayang ... Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu
4. Angkatlah bahu mendekati telinga, tahan(8detik).. rasakan ketegangan otot bahu (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik) Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas dan lemas ... sehingga aku sama sekali tidak dapat menggerakkanmu ... Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu

Penutup : Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarikan napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru*(2).. saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan*(3)... **TARIK, tenaga dan gairah baru...** **LEPASKAN kelelahan dan ketegangan**(4). **TARIK, tenaga dan gairah baru...** **LEPASKAN kelelahan dan ketegangan**(4).

Saat ini seluruh tubuhmu rileks... bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai... Gerakan jari-jari kaki dan tangan, bersiap membuka mata pada hitungan nol.... tarik napas dalam-dalam... tahan... tiga...dua...satu...nol. Latihan relaksasi selesai.

SESI 5 DAN 6

Pembuka : Mulailah untuk rileks... pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu ... Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung... tahan hingga empat hitungan(1)... buang nafas melalui mulut... lakukan berulang kali... tarik dan lepaskan(2)... kosongkan pikiranmu(3)..... Rasakan pikiran dan tubuhmu ringan, melayang(4)... tarik nafas, tahan...dan buang nafas(5).

5. Saya berniat untuk memasuki relaksasi ... melepaskan segalanya ... mengistirahatkan tubuh dan fikiran saya ...Setiap tarikan dan hembusan nafas saya membuat saya memasuki relaksasi yang lebih dalam ... lebih lepas ... Mulailah dengan tangan kanan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan....., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

Bersiaplah dengan tangan kiri, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan....., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

Bersiaplah dengan kedua tangan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan....., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

6. Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, alis mata, kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

7. Tarik dagu ke arah leher sekuat-kuatnya, tahan(8detik).... rasakan ketegangan otot leher (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik)....Tarik nafas....lepaskan dan rileks....
Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, sangat ringan dan melayang ... Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu
8. Angkatlah bahu mendekati telinga, tahan(8detik).. rasakan ketegangan otot bahu (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik) Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas dan lemas ... sehingga aku sama sekali tidak dapat menggerakkanmu ... Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu

Penutup : Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarikan napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru*(2).. saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan*(3)... **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan*(4). **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan*(4).

Saat ini seluruh tubuhmu rileks... bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai... Gerakan jari-jari kaki dan tangan, bersiap membuka mata pada hitungan nol.... tarik napas dalam-dalam... tahan... tiga...dua...satu...nol. Latihan relaksasi selesai.

SESI 7 DAN 8

Pembuka : Mulailah untuk rileks... pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu ... Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung... tahan hingga empat hitungan(1)... buang nafas melalui mulut... lakukan berulang kali... tarik dan lepaskan(2).... kosongkan pikiranmu(3)..... Rasakan pikiran dan tubuhmu ringan, melayang(4)... tarik nafas, tahan...dan buang nafas(5).

9. Aturlah nafas... kemudian alihkan perhatian ke perut... pelan-pelan kencangkan otot perut, kempiskan dan tarik ke dalam ke arah tulang punggung, tahan(8detik) dan lepaskan perlahan(10detik)....
10. Sekarang fokuskan perhatian pada kaki...Tarik tumit mengarah ke atas, tahan(8detik).... lepaskan(10detik)... arahkan ujung jari-jari ke depan, tahan(8detik)... dan lepaskan(10detik). Rasakan semua ketegangan lepas dari tubuhmu....

Penutup : Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarikan napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru*(2).. saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan*(3)... **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan*(4). **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan*(4).

Saat ini seluruh tubuhmu rileks... bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai... Gerakan jari-jari kaki dan tangan, bersiap membuka mata pada hitungan nol.... tarik napas dalam-dalam... tahan... tiga...dua...satu...nol. Latihan relaksasi selesai.

SESI 9 sampai 12

Pembuka : Mulailah untuk rileks... pejamkan matamu, jernihkan pikiranmu ... Tarik nafas dalam-dalam melalui hidung... tahan hingga empat hitungan(1)... buang nafas melalui mulut... lakukan berulang kali... tarik dan lepaskan(2)... kosongkan pikiranmu(3)..... Rasakan pikiran dan tubuhmu ringan, melayang(4)... tarik nafas, tahan...dan buang nafas(5).

11. Saya berniat untuk memasuki relaksasi ... melepaskan segalanya ... mengistirahatkan tubuh dan fikiran saya ... Setiap tarikan dan hembusan nafas saya membuat saya memasuki relaksasi yang lebih dalam ... lebih lepas ... Mulailah dengan tangan kanan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan...., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

Bersiaplah dengan tangan kiri, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan...., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

Bersiaplah dengan kedua tangan, kepalkan tangan dengan kekuatan 90%... tahan... semakin kuat mengepal... rasakan ketegangan otot tangan (8detik)... lalu lepaskan...., biarkan ketegangan hilang, rasakan tangan benar-benar rileks(10detik)... (2x)

12. Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

Kemudian pindah ke kepala... kerutkan dahi, alis mata, kencangkan rahang dan bibir, tahan(8detik).. lepaskan perlahan(10detik)... rasakan ketegangan hilang bersamaan dengan mengendurnya otot wajah.... Atur napas....

13. Tarik dagu ke arah leher sekuat-kuatnya, tahan(8detik).... rasakan ketegangan otot leher (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik).... Tarik nafas....lepaskan dan rileks....
Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, sangat ringan dan melayang ... Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu

14. Angkatlah bahu mendekati telinga, tahan(8detik).. rasakan ketegangan otot bahu (8detik) lepaskan perlahan, rileks(10detik) Leher, kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas dan lemas ... sehingga aku sama sekali tidak dapat menggerakkanmu ... Leher, kamu sangat malas dan lemas, bahkan kamu sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha menggerakkanmu

15. Aturlah nafas... kemudian alihkan perhatian ke perut... pelan-pelan kencangkan otot perut, kempiskan dan tarik ke dalam ke arah tulang punggung, tahan(8detik) dan lepaskan perlahan(10detik)....

16. Sekarang fokuskan perhatian pada kaki...Tarik tumit mengarah ke atas, tahan(8detik).... lepaskan(10detik)... arahkan ujung jari-jari ke depan, tahan(8detik)... dan lepaskan(10detik). Rasakan semua ketegangan lepas dari tubuhmu....

Penutup : Tarik napas dalam-dalam, dan lepaskan(1). Setiap *tarikan napas* berarti *kamu menghirup tenaga dan gairah baru(2)*.. saat kamu *membuang napas* berarti *melepaskan kelelahan dan ketegangan(3)*... **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan(4)*. **TARIK**, *tenaga dan gairah baru*... **LEPASKAN** *kelelahan dan ketegangan(4)*.

Saat ini seluruh tubuhmu rileks... bebas dari ketegangan dan berada dalam perasaan tenang dan damai... Gerakan jari-jari kaki dan tangan, bersiap membuka mata pada hitungan nol.... tarik napas dalam-dalam... tahan... tiga...dua...satu...nol. Latihan relaksasi selesai.