

Træning af mellemgulvsrefleks (dyb rolig vejrtrækning).

Gode, grundige instruktioner til brug af mellemgulvet under vejrtrækning og forklaring af hvorfor man skal gøre det:

<https://www.youtube.com/watch?v=lpVxUHMPLt8>

<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 (1 min)

Selvhypnose mod eksamensangst:

[Til eksamen med ro - hypnose til eksamensangst - YouTube](#)

[Dyb Ro - Eksamen og præstation - Få styr på din vejrtrækning - YouTube](#)

Ane Katrine Beck øvelser:

Ro og stryke: <https://www.youtube.com/watch?v=jEkeSy64Ha4>

Ro i nervesystemet

https://www.youtube.com/watch?v=5_YhXGDOf18

Åndedræt med fokus på rolig puls:

https://www.youtube.com/watch?v=g_vI0SyGvw

Åndedrætsfokus:

<https://vimeo.com/374359642>

<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=XwUZDKfb8Cw> (20 min liggende)

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

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)

Progressiv afspænding (spænde og slappe af i musklerne):

https://www.youtube.com/watch?v=wo5_ahV5aU4 (7 min)

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

Lydfiler til indsovning og/eller tankemylder:

<https://www.youtube.com/watch?v=UYl6kBRfZmc> (30 min hypnose til indsovning)

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

<https://www.youtube.com/watch?v=J3fG6kF1zKo> (30 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=3yunTh3QSY0> (afspænding til indsovning 20 Min)

<https://www.youtube.com/watch?v=od9PG-dUGBo> (fokus på at dæmpe tankemylder)