

4. *A teraz naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią lewej ręki na klocek położony po twojej lewej stronie (rodzic podaje dziecku klocek) – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.*
5. *Poczuj się jak prawdziwy superbohater. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga. Twoja noga dalej leży, nie zmienia pozycji. Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.*
6. *A teraz silna i słaba będzie twoja lewa noga.*  
*Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.*
7. *Niektórzy superbohaterowie mają supermoce. A teraz zobaczymy, czy Ty masz tyle siły, by napęczyć powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę. Spróbuj zrobić to jeszcze raz, jakbyś chciał połknąć całe powietrze z pokoju (przez kilka sekund – pauza).*
8. *A teraz naciskaj mocno głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, odczuwasz ulgę.*
9. *Teraz poczuj się jak taki superbohater po ciężkim dniu. Jesteś niezadowolony i groźny, musiałeś chronić świat cały dzień. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpocznę, czoło jest już gładkie. Spróbuj jeszcze raz zmarszczyć czoło i je rozluźnić.*
10. *Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami, jakbyś nie chciał z nich wypuszczać laserów. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.*
11. *A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.*
12. *Na sam koniec ulóż wargi tak, jakbyś chciał wydać dźwięk i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.*
13. *Teraz postaraj się chwilę poleżeć w ciszy. Każdy superbohater to potrafi.*

