



ENTRENAMENDUA OHE LEHORREAN ENTRENAMIENTO EN CAMA SECA

Ekintza-ohiturak gogoraraztea
(ohera joateko unean egin behar dira, txiza egiteko gomendioa aprobetxatuta)

1. Etzan ohean begiak itxita.
2. Pentsatu gauaren erdian zaudela.
3. Irudikatu maskuria gernuz betea duzula.
4. Pentsatu molestak hasi zaizula.
5. Pentsatu maskuria zu esnarazi nahian ari dela.
6. Imajina ezazu hau esaten dizula: "altxa zaitez, berandu izan baino lehen".
7. Orduan, joan azkar komunera, eta hustu maskuria.

Gogoratu gauza bera egin behar duzula gauean

Ekintza-ohiturak gogoraraztea
(eguneko edozein unetan)

1. Txiza egiteko gogoia sentitzen hasten zarenean, joan ohera.
2. Etzan ohean begiak itxita.
3. Pentsatu gauaren erdian zaudela.
4. Senti ezazu maskuriak nola ematen dizun abisua.
5. Altxatu eta joan komunera.

Secuencia de hechos recordatorios
(se realizarán aprovechando la recomendación de orinar en el momento de ir a la cama)

1. Túmbate en la cama con los ojos cerrados.
2. Piensa que estas en mitad de la noche.
3. Imagínate que tienes la vejiga llena de pis.
4. Piensa que está empezando a molestarte.
5. Piensa que la vejiga está intentado despertarte.
6. Imagínate que te dice "levántate antes de que sea demasiado tarde".
7. Entonces corre al cuarto de baño y vacía la vejiga.

Recuerda que debes levantarte de la misma forma por la noche

Secuencia de hechos recordatorios
(En cualquier momento del día)

1. Cuando estés empezando a sentir ganas de orinar vete a la cama.
2. Túmbate en la cama con los ojos cerrados.
3. Piensa que estas en mitad de la noche.
4. Siente como la vejiga te avisa.
5. Levántate y vete al baño.