



Induktion

Jeg vil tælle ned fra 5 og til 1 og for hvert tal vil du gå dybere.

5 – luk øjnene – tag en dyb vejtrækning og pust ud

4 – du sænker skuldrene og går dybere

3 – endnu dybere

2 – slapper helt af

1 – dine øjne er helt lukkede

Du har lukket øjnene nu – tag endnu en dyb vejtrækning – ind gennem næsen og helt ned i maven – langsomt – du puster ud gennem munden – du sænker skuldrene – du begynder at trække vejret dybt og langsomt – du slapper af i alle muskler – du lytter til min stemme – tillad dig selv at lytte omhyggeligt til alt hvad jeg siger til dig.

Det sker automatisk – så du behøver ikke at tænke på det nu – du behøver ingen kontrol over din bevidste del af dit sind – du lader det ske.

Musklerne i og omkring dine øjne slapper af – helt af sig selv i takt med at du trækker vejret – let og frit – din krop slapper af – du er afslappet og du går dybere.

Uden at tænke over det – går du stille og roligt ned i en dyb afslappet tilstand – fredfyldt bevæger du dig ind i en dyb tilstand af afslapning – en hypnotisk trance som føles så behagelig – helt uden at anstrenge dig – dit bevidste sind har ikke noget vigtigt at foretage sig – dit bevidste sind kan sove – dit bevidste sind behøver intet andet end at sove – mens dit underbevidste sind lytter – du går dybere og dybere

Der er intet der er vigtigt nu – intet bevidst der er vigtigt – kun det der sker i dit underbevidste sind betyder noget – og det som sker – sker nøjagtigt lige så automatisk – som når du drømmer og du ved – hvor let du kan glemme dine drømme – når du er vågen.

Du gør det rigtigt godt – uden at tænke over det – har du allerede stabiliseret din vejtrækning – du trækker vejret meget mere let og frit – og du viser tegn på – at du begynder at drive ned i hypnotisk trance.



Du kan virkelig nyde at slappe mere og mere af – og dit underbevidste sind – vil lytte til hvert ord jeg siger – og det begynder at blive mindre vigtigt for dit bevidste sind – at lytte til min stemme.

Dit underbevidste sind hører alt – også selv om jeg hvisker – i dit underbevidste sind ligger alt hvad du har set – hørt og oplevet siden du blev født – og alt hvad jeg siger vil lejres i dit underbevidste sind.

Du fortsætter med at glide ind i en mere fraværende tilstand – i takt med at du tager kontakt til dit indre - helt for dig selv studerer du dit indre – tankerne - hemmelighederne – følelserne – begivenhederne - situationerne – og din måde at være på – du opdager sider af dig selv – sider som du slet ikke vidste at du havde – udfordringerne fra tidligere - på samme tid som du opdager sider af dig selv – giver du totalt slip – du lader det gå – lader det forsvinde – du løser selv udfordringerne – helt i dit eget tempo – lige nøjagtigt så hurtigt – som du føler – at du er parat til det. En vidunderlig lethed følger med at du løser udfordringerne – du går dybere

Du fortsætter med at blive mere og mere afslappet – mere komfortabel som du sidder/ligger her med lukkede øjne.

I takt med at du oplever denne fordybende behagelige afslappethed – behøver du ikke at bevæge dig – du behøver ikke at tale –du behøver ikke at lade noget bekymre dig – du lader dine tanker komme og gå – du lader dit eget indre sind reagere automatisk – på alt hvad jeg fortæller dig – og du vil blive behageligt overrasket over din proces.

Du bliver mere og mere afslappet og du går dybere og dybere ned i trance – og du begynder at finde ud af – at du er ligeglad med – om du er i trance eller ej – du gør det helt af dig selv stille og roligt.

At være i dette fredfyldte afslappede velvære – gør dig i stand til at opleve den totale velvære af at være i hypnotisk trance. At blive hypnotiseret er altid meget dejligt – meget afslappende – meget roligt – meget fredfyldt – en totalt afslappende oplevelse. – Ja faktisk bliver det helt naturligt for dig – at bruge hypnose i din fremtid.



Hver gang du hypnotiseres – bliver det mere og mere dejligt – og du bliver ved med at opleve flere og flere fordele.

Du vil altid nyde afslappetheden – glæden – fredfyldtheden – roen – og alle de andre fordele – der kommer fra denne skønne oplevelse. –

Du bliver rigtigt glad for din beslutning om at gøre dette for dig selv – du lærer mere om dig selv – du udvikler dig selv og teknikkerne ved terapien – helt uden at vide – at det er det – du gør – du kan opleve det som en overraskelse før eller siden – en meget dejlig overraskelse.

Du opdager – og ser tydeligt at det en god og egnet metode for dig – helt uden besvær glider du dybere og har helt fokus på dit indre.

Forestil dig – at du er et sted – et sted som du er meget glad for – måske ved en sø – eller ved havet – måske flyder du stille afsted i en sejlbåd på det stille vand – på en varm sommerdag – måske sidder du i en hængekøje i en smuk og frodig have - du slapper fuldstændigt af – mere og mere – og bliver mere og mere fyldt af behageligt velvære – dette er DIN verden – DIN verden som du elsker højt.

Du vil opdage, at du når som helst - også fremover - når du ønsker at tilbringe nogle få minutter for dig selv – hvor du ønsker at slappe af – og føle sig godt tilpas – så kan du helt automatisk gå tilbage og opleve denne følelse – denne følelse og tilstand som du oplever nu.

Du kan bringe dig selv ind i denne verden – på hvilket som helst tidspunkt du ønsker dig – og det er dit område og det er din metode – du kan besøge dette sted og opleve denne tilstand hvornår du ønsker det.

Fortsæt med at nyde denne vidunderlige oplevelse – mens dit underbevidste sind tager imod alt som jeg fortæller dig – og du vil være glad for denne måde – så let og ubesværet og automatisk tager du imod det som jeg siger - i takt med at du automatisk reagerer på alt som jeg fortæller dig.

Du er nu så afslappet at alt hvad jeg siger vil indlejres i dit underbevidste ubevidste sind og der vil det forblive når du kommer tilbage fra den hypnotiske tilstand.