

PRZYKŁAD WPROWADZANIA SIĘ W STAN HIPNOZY

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia PsychoNeuroRegulacja online.

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

Najlepiej nagraj sugestie i je odsłuchuj. Może też ktoś Ci je odczytywać

Hipnotyzujemy się leżąc wygodnie i w spokoju, w stanie głębokiego relaksu. Wcześniej oddychaj spokojnie i głęboko.

Możesz wyobrazić sobie Twoje ulubione, bezpieczne miejsce, na przykład plażę o zachodzie słońca. Dzień jest ciepły i spokojny. Fale delikatnie pluskają o brzeg. Leżysz wygodnie na leżaku wpatrując się w błękitną wodę lub niebo nad nią. Wokół panuje cisza i spokój.

Możesz powoli policzyć od 10 do 1, po każdej liczbie wtrącając, że czujesz się coraz bardziej rozluźniony i zrelaksowany. Potem przejdź do właściwej autohipnozy.

Przykład wprowadzenia do autohipnozy:

Oddycham spokojnie i głęboko...

Oddycham spokojnie i głęboko...

Coraz bardziej uspokajam się i relaksuję...

Coraz bardziej uspokajam się i relaksuję...

Czuję jak ciepło i spokój łagodnie zalewają moje ciało i mój umysł...

Jestem spokojny i rozluźniony...

Jestem spokojny i rozluźniony...

Czuję całe moje ciało...

Jestem spokojny i rozluźniony...

Czuję moje stopy...

Moje stopy rozluźniają się...

Moje stopy rozluźniają się...

Stają się przyjemnie ciężkie i ciepłe...

Czuję moje łydki...

Moje łydki rozluźniają się...

Moje łydki rozluźniają się...

Stają się przyjemnie ciepłe i ciężkie..

Czuję się spokojny...

Jestem całkowicie spokojny...

Czuję moje uda...

Moje uda relaksują się...

Rozluźniam swoje uda...

Czuję, jak stają się przyjemnie ciężkie i ciepłe...

Jestem zrelaksowany...

Czuję swoje biodra...

Moje biodra relaksują się...

Moje biodra relaksują się...

Czuję swoje pośladki...

Moje pośladki całkowicie relaksują się...

Moje pośladki całkowicie relaksują się...

Stają się przyjemnie ciepłe i ciężkie...

Przyjemnie ciepłe i ciężkie...

Czuję mój brzuch...

Relaksuję i całkowicie odprężam swój brzuch...

Relaksuję i całkowicie odprężam swój brzuch...

Staje się on przyjemnie rozluźniony...

Przyjemnie rozluźniony...

Czuję moją klatkę piersiową...

Staje się przyjemnie ciepła i zrelaksowana...

Odprężam się coraz bardziej i bardziej...

Odprężam się coraz bardziej i bardziej...

Relaksuję się głęboko...

Moje plecy się odprężają i rozluźniają...

Moje plecy się odprężają i rozluźniają...

Czuję swoje plecy...

Stają się przyjemnie ciepłe i ciężkie...

Przyjemnie ciepłe i ciężkie...

Moje ramiona rozluźniają się...

Moje ramiona rozluźniają się...

Odprężam teraz swoje ramiona...

Stają się one przyjemnie ciężkie i ciepłe...

Odprężam swoje barki...

Odprężam swoje barki...

Pozwalam całkowicie i do końca rozluźnić się swoim barkom...

Moje barki odprężają się...

Rozluźniam się coraz bardziej i bardziej...

Rozluźniam się coraz bardziej i bardziej...

Moje przedramiona odprężają się...

Moje przedramiona odprężają się...

Odprężam swe przedramiona...

Odprężam swe przedramiona...

Moje przedramiona stają się ciepłe i ciężkie...

Odprężam swoje dłonie...

Odprężam swoje dłonie...

Moje dłonie stają się rozluźnione i odprężone...

Jestem całkowicie i do końca odprężony...

Całkowicie odprężony...

Rozluźniam mięśnie szyi i karku...

Rozluźniam mięśnie szyi i karku...

Moje mięśnie szyi i karku stają się całkowicie rozluźnione...

Całkowicie rozluźnione...

Odprężam mięśnie swojej głowy...

Odprężam mięśnie swojej głowy...

Moja głowa jest teraz całkowicie odprężona...

Odprężona...

Rozluźniam mięśnie swojej twarzy...

Rozluźniam mięśnie twarzy...

Moja twarz staje się całkowicie rozluźniona i odprężona...

Odprężona....

Czuję się coraz lepiej i lepiej...

Czuję się coraz lepiej i lepiej...

Czuję się coraz lepiej...(Tu możesz dodać własne, pozytywne sugestie)

Gdy policzę do pięciu i wyjdę ze stanu tego relaksu będę się czuć całkowicie spokojny, zrelaksowany...

Będę się czuł znakomicie pod względem fizycznym i psychicznym...

Jeden... Czuję się coraz lepiej i lepiej...

Dwa... Czuję, jak to, co negatywne opuszcza moje ciało i mój umysł, a na miejsce tego pojawia się siła, sprawność i zdrowie....

Trzy... Czuję się jeszcze lepiej...

Cztery... Czuję, jak nowa, czysta, zdrowa energia wypełnia całkowicie moje ciało i mój umysł...

Pięć... Czuję się przebudzony, rozluźniony, w znakomitej formie psychicznej i fizycznej.