



Master Annuale in Ipnosi e Regressione alle Vite Precedenti

WEBINAR GRATUITO

**IPNOSI
RAPIDA**

INDUZIONE CON RILASSAMENTO PROGRESSIVO

SCHEMA

- CREARE PICCOLA SENSAZIONE DI RELAX
- TRASFERIRE LA SENSAZIONE NEI PIEDI
- TRASFERIRE DA PIEDI A:
 - CAVIGLIE, STINCHI, GINOCCHIA
 - COSCE, BACINO, ADDOME
 - PETTO, SPALLE, BRACCIA (punta delle dita)
 - COLLO, SCHIENA, FRONTE
 - OCCHI, GUANCE, MASCELLA (denti)

Fai un respiro profondo, riempiendo i polmoni completamente. Una volta che i polmoni sono pieni, lascia che il respiro fuoriesca lentamente.

Fai un altro respiro profondo, riempiendo i polmoni completamente, e poi lascia che il respiro fuoriesca. Molto lentamente...

Ancora una volta prendi un respiro molto profondo e confortevole, riempiendo la parte inferiore e superiore dei polmoni. E questa volta trattiene il respiro... Ora, lascia questo respiro profondo molto lentamente e già puoi sentire il tuo corpo che ha appena cominciato a rilassarsi...

Ora lascia che questa meravigliosa e confortevole sensazione fluisca attraverso il tuo corpo e si concentri nei tuoi piedi. Inizi a sentire i piedi che diventando molto più confortevoli e molto più rilassati. Se non senti subito questa sensazione, non essere preoccupato perché gradualmente arriverà...

Immagina che intorno ai tuoi piedi ci sia una meravigliosa e calda luce bianca... Questa meravigliosa luce penetra i tuoi piedi... Andando in profondità nei muscoli... In profondità nelle ossa... La luce porta calore... La luce porta rilassamento...

Ora lascia che questa meravigliosa e confortevole sensazione fluisca dai piedi fino alle tue caviglie... Dalle caviglie scorre su tutti i grandi e piccoli muscoli delle tue gambe e nelle tue ginocchia... Dalle tue ginocchia scorre su tutti i grandi e piccoli muscoli delle cosce fino ai tuoi fianchi.

Dal tuoi fianchi nel tuo addome... E con ogni respiro che esce, permetti al tuo corpo di rilassarsi molto di più scivolando in questo meraviglioso stato di rilassamento...

Ora lascia che questa meravigliosa sensazione di rilassamento fluisca dritta nella tua schiena... Basta che lasci rilassare tutti quei piccoli e grandi muscoli della schiena. Ora il rilassamento fluisce nelle tue spalle... E giù in profondità nel tuo petto.

E con ogni respiro che esce puoi sentire i muscoli del tuo corpo che si rilassano sempre di più, sempre più immerso in questo meraviglioso e confortevole stato rilassamento. Sempre più in profondità.

Questa meravigliosa sensazione scorre lungo i grandi e i piccoli muscoli delle braccia e dei gomiti... Dai gomiti scorre giù per gli avambracci fino ai polsi e nelle tue mani... E fa tutta la strada fino alle punte delle dita...

Ora permetti a questa meravigliosa sensazione di fluire fino al tuo collo. Basta sentire rilassare tutti quei grandi e piccoli muscoli che ci sono nel collo. E poi fluisce nella tua testa... Sopra la testa e giù nella tua fronte. . Tutti i muscoli intorno agli occhi si rilassano.. Tutti i muscoli degli occhi si rilassano... Tutti i muscoli delle guance si rilassano... Tutti i muscoli del mento si rilassano. E se hai i denti serrati, basta che allenti la tensione e tutto il tuo corpo si rilassa automaticamente molto di più.

Lascia che la mascella e tutti i muscoli del corpo si sciolgano e diventino molli... Proprio come se tu fossi una morbida, calda luce bianca allo stato liquido... E continui a entrare sempre più in profondità in questo meraviglioso stato di rilassamento.

Dove piacevoli e felici pensieri passano attraverso la tua mente e le splendide e meravigliose sensazioni scorrono in tutto il corpo...

E continui ad andare sempre più in profondità mentre tutti i suoni intorno a te ti spingono ancora più in profondità, qualsiasi suono che puoi sentire ti invierà ancora più in profondità... Il suono della mia voce ti guida in profondità... Così, mentre io continuo a parlare tu continui a rilassarti... Sempre più in profondità in questo bellissimo stato di rilassamento.

E la tua mente sarà rilassata come il tuo corpo è rilassato. E con ogni respiro che esce, il tuo corpo si rilassa sempre più profondamente... Il battito del tuo cuore ti fa andare ancora più in profondità... Con ogni pensiero che pensi, vai sempre più in profondità. Qualsiasi sensazione che sperimenti ti guiderà ancora più a fondo in questo meraviglioso e confortevole stato di rilassamento.

Quindi, permetti alla tua mente di guidarti più in profondità.

TESTI PER EMERSIONE

ESEMPIO 1

Ora conto da 1 a 5. Da 1 a 5 per condensare con ogni numero ciò che hai sperimentato, ciò che hai appreso, ogni sensazione che hai provato. Da 1 a 5 per lasciare al tuo inconscio la possibilità di assorbire ancora più profondamente ciò che hai imparato.

1... lentamente, riemergendo; 2... ti sentirai forte, vigoroso, vivace, fresco e riposato, pieno di vita; 3... immagina una cascata d'acqua di fronte a te che ti cade sul viso e ti rinfresca il volto; 4... sei quasi rimerso e inizi a muovere il corpo; 5... sveglio, lucido, cosciente.

ESEMPIO 2

Ora è arrivato il momento di tornare indietro... quando emergerai, sotto tutti i punti di vista, tanto dal punto di vista fisico che morale, godrai di una salute eccellente, migliore di quella di cui hai potuto godere fino ad oggi. Tutti i giorni, sotto tutti i punti di vista, vai di bene in meglio. Ora conto da 1 a 5 e quando arrivo a 5 potrai aprire gli occhi e tornare nel qui e ora.

1... lentamente riemergendo; 2... non sei più intorpidito, nemmeno affaticato, ti sentirai forte, vigoroso, vivace, fresco e riposato, pieno di vita; 3... sarai felice e in buone condizioni sotto tutti i punti di vista; 4... sei quasi rimerso e inizi a muovere il corpo; 5... sveglio, lucido, cosciente.

ESEMPIO 3

Tra poco conterò da 1 a 5 e, al 5, aprirai gli occhi e ti sentirai in forma splendida. Ti sentirai come se avessi dormito 4 o 5 ore... ma non il solito sonno, perché noi sappiamo bene che il sonno ipnotico non è il sonno fisiologico, è un sonno diverso. Tu senti la mia voce, sai tutto ciò che sta capitando, ma ti senti molto più rilassato e la tua mente è molto più vigile. Conterò da 1 a 5 e al 5, ma non prima, aprirai gli occhi e sarai pieno di questa sensazione di grande forza e vigore.

1... lentamente riemergendo; 2... ti sentirai forte, vigoroso, vivace, fresco e riposato, pieno di vita; 3... immagina una cascata d'acqua di fronte a te che ti cade sul viso e ti rinfresca il volto; 4... sei quasi rimerso e inizi a muovere il corpo; 5... sveglio, lucido, cosciente.