

Du kan nå begynne denne sesjonen med å puste godt inn – og langsomt ut. Bare fortsett å puste – jevnt og rolig i ditt eget tempo. Kanskje kan du forestille deg at du synker litt dypere inn i avslapping for hvert ord jeg sier. Og mens din pusterytme langsomt senkes kan du trygt tillate ditt ubevisste sinn å lytte til alt jeg har å si – fordi mine verdifulle ord fullt og helt er til ditt eget beste. Od dersom du ikke har gjort det allerede, kan du nå lukke øynene dine.

Dette programmet fungerer slik at ... du slapper mer og mer av for hver gang du lytter til det ... og for hver gang du lytter til det, kan du kanskje merke ... at det går raskere og raskere å komme inn i en trygg, fredfull og komfortabel avslapping.

Det spiller ingen rolle om du husker eller glemmer det jeg forteller deg nå. Du kan slappe trygt av, fordi ditt ubevisste sinn er våkent, lytter, og husker alt du trenger å huske ...derfor kan ditt bevisste sinn bare forbli avslappet og fredfullt.

Fordyp deg litt i pusten din. Vær fullt og helt tilstede i pusten. Ta noen dype og langsomme åndedrag ... helt inn ... og helt ut ... Ta gjerne en liten pause etter hver utpust, før du trekker pusten på ny. Merk hvordan brystkassen rolig hever og senker seg ... La dagens opplevelser passere gjennom deg ... og ut av deg ... hvil tankene i pusten ... for deretter å la tankene passere gjennom og ut sammen med pusten ... Og kanskje har du begynt å merke det allerede ... hvordan du varsomt ... for hver gang du puster langsomt ut ... slapper mer og mer av.

Det er fint. Nå vil jeg at du forestiller deg at du kan se deg selv mens du slapper av ... eller sover – du puster allerede jevnt og behagelig – som om du sover tungt – eller later som om du sover tungt – du kan virkelig forestille deg at du sover tungt – dersom noen så deg ville de være overbevist om at du er i en behagelig søvn – og mens du later som om du er i en slik behagelig søvn – kan du forestille deg at du har en drøm – en drøm hvor du er mer avslappet – enn du noen gang har vært – mer avslappet enn du kunne forestille deg det er mulig å være – en drøm hvor du er like slapp som en filledukke – som ligger på et behagelig sted ute i naturen – en nydelig sommerdag – og du kjenner en behagelig bris som stryker over ansiktet ditt – mens du kjenner den deilige varmen fra solen – samtidig som du flyter dypere ... og dypere ... og kroppen din er enda mer avslappet – for hver gang du puster ut – inntil du når det nivået av avslapping hvor du er mest mottagelig for disse verdifulle ordene – som skyller inn over ditt sinn – med din tillatelse – enhver spenning forlater kroppen din – slik at kroppen din kjennes så vidunderlig avslappet – du er helt fri fra det som opptar deg i hverdagen – slik at du bare nyter her og nå – der ditt sinn er – og slapper mer og mer av – noen ganger kan vi mennesker slappe så godt av at vi mister fornemmelsen av kroppen vår – (30 sekunders pause). Og mens du slapper mer og mer av kan du være oppmerksom på at du beveger deg inn i en tilstand hvor du er mer energi, og mindre fysisk masse

– en tilstand som er helt optimal for å oppnå endringer – endringer som du så inderlig ønsker å oppnå – fordi det er til ditt beste.