

Induksjon (generell)

Begynn med å trekke pusten godt inn (**synkroniser med pasientens innpust**) – og langsomt ut (**synkroniser med pasientens utpust**). Fortsett å puste, lett og fritt, og for hver gang du puster **ut** (**synkroniser med pasientens utpust**), kan du tillate deg selv å slappe litt mer av.

Og du kan trygt la ditt ubevisste sinn lytte til alt jeg har å si. For alt jeg har å si, er til ditt eget beste. Derfor lytter ditt ubevisste sinn, lytter og tar imot. Lytter og lar seg påvirke (**kort pause**). Lytter og lar seg begeistre av disse verdifulle ordene.

Merk den behagelige følelsen du **begynner** å få i brystet (**kort pause**). Kjenn hvordan beina slapper av (**kort pause**). Rett oppmerksomheten mot skuldrene, og slapp av (**kort pause**). Kjenn hvordan armene - hendene - og fingrene slapper av (**kort pause**). Føl vekten av hendene dine mens de hviler **på/i** (**kort pause**). Den ene hånden føles kanskje litt annerledes enn den andre, (**kort pause**), når du nå går enda dypere inn i denne behagelige og trygge avslappingen.

Kjenn hvor avslappet du nå **begynner** å bli. Send denne følelsen av avslapping ned gjennom kroppen, fra toppen av hodet, og helt ned til tærne (**kort pause**). Kanskje litt på samme måte som når du står ved et stille vann, og kaster en stein ut i vannet – og du ser hvordan ringene brer seg utover – brer seg utover – brer seg utover. Avslappingen sprer seg rundt i kroppen din.

Og hele tiden hører du min stemme. Den eneste lyden som betyr noe for deg nå, er lyden av mine verdifulle ord. Alle andre lyder, er bare betydningsløse, tilfeldige lyder som kommer og går, og som får deg til å slappe enda mer av.

Uten å tenke på det vil du snart oppleve en dyp, fredelig, og avslappet tilstand, uten noen anstrengelser - det er ikke noe viktig å gjøre for ditt bevisste sinn. Det er ikke noe viktig, bortsett fra aktiviteten til ditt ubevisste sinn - og det kan være like automatisk som å drømme.

Du kan nå bare nyte denne avslappingen - mer og mer - og ditt ubevisste sinn lytter til alt jeg har å si - samtidig som det er mindre og mindre viktig for ditt bevisste sinn å lytte konsentrert til stemmen min.

Og mens du sitter her og hører stemmen min, kan du merke at kroppen allerede har begynt å finne en mer behagelig stillhet.

Derfor fortsetter du å være avslappet og komfortabel mens du **sitter/ligger** der med øynene lukket, og du glir nå langsomt dypere inn i avslapping, samtidig som du kan fornemme en stadig sterkere følelse av velvære. Og når du nå slapper mer og mer av, vil jeg gjøre deg oppmerksom på alle slags spenninger, som i dette øyeblikk ikke tjener noen som helst hensikt. Så bare la spenningene flyyyte av sted, samtidig som du svever mer og mer inn i en behagelig og trygg avslapping. Og du kan tenke på min stemme som en forsiktig bris som blåser gjennom tankene dine. Og som blåser fred og ro inn i ditt sinn. Og ditt indre sinn kan reagere automatisk på alt jeg forteller deg, fordi det er til ditt eget beste.

Rett oppmerksomheten dypere inn mot din indre fredelige stillhet. Du hører min stemme – du kjenner hvordan kroppen slapper av. Ditt ubevisste sinn er mer og mer mottagelig for mine verdifulle ord. Pusten din går helt av seg selv - tankene dine flyter fritt av seg selv.