

Du kan nå begynne denne sesjonen med å puste godt inn og langsomt ut, og så kan du lukke øynene dine.

Bare fortsett å puste – jevnt og rolig i ditt eget tempo. Og mens din pusterytme langsomt senkes kan du trygt tillate ditt ubevisste sinn å lytte – lytte til mine verdifulle ord.

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, mens ditt ubevisste sinn lytter til alt jeg har å si – fordi mine verdifulle ord fullt og helt er til ditt eget beste.

Det følgende avsnittet kan gjerne integreres med andre induksjoner

Nå kan du rette oppmerksomheten mot baksiden av dine øyelokk en kort stund. Hva fornemmer du der (*ikke vent på svar*)? Kanskje er det som et mørkt fløyelsteppe ... eller kanskje opplever du ulike farger der ... eller ulike figurer ... eller kanskje er det som å gå inn i en annerledes virkelighet. En virkelighet hvor du er produsent ... og skaper det som skjer. For du kan skape det som skjer – også i ditt liv. Det kommer jeg tilbake til om noen øyeblikk. Kanskje er det som om du trer inn i ditt eget indre landskap ... mens den fysiske verden som du til daglig befinner deg i ... langsomt forsvinner vekk ... og din indre verden for en stund er din virkelige verden ... og det er en verden full av muligheter ... fordi du kan være oppmerksom på de enorme ressursene du har tilgjengelig i ditt ubevisste sinn ... som alltid vil det som er best for deg. På samme måten som mine ord også er til ditt eget beste. Derfor lytter ditt ubevisste sinn ... lytter og tar imot ... lytter og lar seg påvirke ... lar seg begeistre av disse verdifulle ordene.