

Jeg vil gjerne at du begynner med å rette din oppmerksomhet mot hendene dine og lytter på det jeg har å si. Hold fokus på hendene dine. Mens du nå fokuserer din oppmerksomhet blir du mer oppmerksom på dem enn det du vanligvis er.. du kan føle dem mer.. Når hendene dine nå hviler i fanget, legger du merke til følelsene i hendene.. Er de varme eller kalde?.. Er de lette eller tunge?.. Er de anspente eller avslappede?.. Og mens du er oppmerksom på denne måten.. tillater du også at musklene i hendene dine slapper av.. føler at musklene i hendene dine blir mykere og mer avslappet.. mykere og mer avslappet.. mer og mer avslappet.. myke, løse og avslappet.. og slapp også av i alle musklene i underarmene, og la hver eneste muskel i underarmene bli myke og avslappede.. slapper av i alle musklene i underarmene dine.. slapper av i hver eneste muskel i underarmene.. og i overarmene også.. lar all anspenning forlate armene og hendene fullstendig, og tillater dem å være ledige, tunge og avslappede.. tunge og ledige. La armene dine hvile, tunge og behagelig avslappede.

Fokuser nå på skuldrene dine.. la avslapningen spre seg fra armene til skuldrene, og la alle musklene i skuldrene bli myke og avslappede. Skuldrene dine slapper av mer og mer.. Og la avslapningen spre seg enda mer nå, nedover kroppen fra skuldrene. Det kan føles som om bølger av avslapning ruller over kroppen din.. bølge etter bølge.. med hvert åndedrag slapper du mer og mer av.. bølge etter bølge.. åndedrag etter åndedrag.. du puster fritt.. og dypt.. fritt og dypt.. la bølgen av avslapning gå nedover hele kroppen din for hvert pust du tar, hele veien nedover kroppen, slapper du mer og mer av i kroppen.. mer og mer.. slapper av i brystet.. slapper av i magen.. slapper av i hoftene og lårene.. tillater at avslapningen sprer seg over hele kroppen din.. nedover bena.. bena dine blir tunge og komfortable.. tunge og komfortable.. og føttene dine slapper også av.. slapper av i føttene mer og mer.. din høyre fot er fullstendig avslappet.. slapper fullstendig av i din høyre fot.. og tillat nå at din venstre fot også blir fullstendig avslappet.. den venstre foten er behagelig avslappet.

Jeg kommer nå til å telle sakte fra 10 og ned til 1.. og hver gang jeg teller nedover vil du oppdage at du går dypere og dypere ned i en dyp og komfortabel og avslappet hypnotisk sinnstilstand. Kanskje du kan tenke deg at du står på toppen av en trapp og går nedover for hvert trinn jeg teller. 10 - du synker dypere ned i en hypnotisk tilstand etter som du slapper mer og mer av, 9 - dypere og dypere, 8 - det er ikke noe du behøver å bekymre deg om akkurat nå, ingenting å tenke på, 7 - du går enda dypere ned, 6 - det finnes ingenting som kan bekymre deg akkurat nå - for du synker nedover og forbi alle av hverdagens bekymringer og annet.. nedover, synker trygt og behagelig ned i en ubekymret og behagelig hypnosetilstand, en tilstand hvor du antageligvis vil være i stand til å forestille deg ting klarere i sinnet enn det du vanligvis kan, 5 - og så forteller jeg deg at når du kommer ned til 1 så kommer jeg til å si «du er fullstendig avslappet» og da vil du komme til å føle deg fullstendig avslappet, så fortsett nedover nå, 4 - nedover, 3 - inn i transe, 2 -ne helt ut og 1 - nå er du der. Du er fullstendig avslappet. Så si til deg selv «Du er fullstendig avslappet».

Nå vil jeg at du forestiller deg et sted. Tenker deg at du står i midten av et stort rom, et stort rom med hvitmalte vegger og tregulv.. tenk deg at du står barbert på tregulvet.. se det og føle det i sinnet ditt, kjenne de harde bordplankene under føttene. Se på veggen foran deg i rommet. Det er en dør i veggen.. når du konsentrerer deg kan du se døren i veggen foran deg. Nå vil jeg at du går fram til døren, men uten å åpne den riktig enda. Bare gå over gulvet og stå foran døren. Legg merke til døren, se nøye på den.. hvilket materiale den er laget av.. og legg merke til dørhåndtaket, hvilken type dørhåndtak er det? Om et øyeblikk, når du åpner døren og går ut, så vil du gå ut på en strand. Så gå ut. Nå er du på stranden. Du kan se og føle den helt tydelig. Se den intense vakre og blå himmelen over deg.. med den klare gulhvite solen som skinner høyt på himmelen. Det er ikke en eneste sky på himmelen.. Legg merke til hvordan sollyset skimrer i vannet. Du kan føle varmen fra solen på ansiktet og klærne dine. Sanden er varm under føttene. Kjenn den varme, tørre sanden under føttene og mellom tærne ettersom du går bortover stranden. Og kjenn lukten i luften. Kjenn om du kan lukte noe.

Det er et behagelig sted hvor alt virker å være så avslappet og fint. Se deg rundt på stranden. Kanskje er det noen folk langt der bort, som leker med en ball eller en frisbee. Dette er et bekymringsløst og avslappende sted. Og hvis du nå lytter, kan du sannsynligvis høre strandens lyder når

du konsentrerer deg. Legg merke til hva lydene er. Kanskje kan du høre måker.. eller kanskje du såvidt kan høre mennesker som ler langt borte.. eller kanskje du kan høre de små lydene av vann som slår forsiktig inn mot stranden. Gå nå ned til vannkanten. Gå på den varme sanden ned til vannkanten. Når du kommer ned til vannkanten kan du kjenne på forandringen fra gå på varm og tørr sand til å gå på kjølig og våt sand som fester seg på føttene.. gå nå litt ut i vannet, til det når anklene dine.. Kjenn på det komfortable kjølige vannet mens de små bølgene vasker rundt ankene dine.. Kjenn på det forfriskende og kjølig vannet. Se utover havet.. så langt du kan se.. Det er noen seilbåter langt der ute.. som beveger seg sakte i horisonten.. Se på båtene der ute, som bare sitter der på havet, så ubekymret og rolige..

Nå kan du gå ut av vannet igjen. Du kan igjen føle den varme sanden under føttene og mellom tærne mens du går opp på stranden.. sanden føles enda varmere enn før fordi du kommer fra det kjølige vannet.. så, gå opp på stranden.. Se strandhåndkleet som ligger foran deg. Gå opp til det. Gå opp til det og sett deg ned på det og slapp av. Sitt ned på håndkleet. Kjenn hvordan sanden under håndkleet former seg etter kroppen din.. og nå kan du ganske enkelt legge deg ned på håndkleet og slappe fullstendig av. Bare la kroppen din slappe fullstendig av.. og sett pris på det bekymringsløse velbehaget på den varme stranden.

La strandens avslappende og helsebringende atmosfære fylle kroppen din mens du fortsetter å slappe av. Ute på stranden på en vakker dag som denne er du langt unna alle bekymringer og problemer. Så langt unna alle plager. Det kan være du føler at ingenting kan forstyrre ditt dype velbehag, som om ingenting kan forstyrre ditt indre eller forårsake ubehag eller smerte, at ingen problemer kan nå deg og at alt ubehag er borte livet ditt akkurat her og nå.

Etter at du, om en liten stund, våkner fra denne tilstanden, vil du sannsynligvis legge merke til at du bærer på en dyp indre ro og velbehag. I de kommende dager, kan det være at følelser i tarmen som ville vært ukomfortable før nå ikke bryr deg særlig lenger.. de bryr deg ikke mer enn de små bølgene som vasker mot stranden med en stødig rytme når du slapper fullstendig av på den solfylte stranden. Følelser i tarmen som før ville vært ukomfortable virker å ikke være like ukomfortable på samme måte lenger, ettersom du blir mindre og mindre følsom for smerte og ubehag i kroppen fra nå av og framover. Du vil legge merke til, mer og mer og fra dag til dag, at du i mange situasjoner hvor du kanskje før ville ha opplevd ubehag eller smerte i tarmen, vil føle fler og fler behagelige følelser på innsiden. Gradvis vil det føles som om ingenting kan forårsake smerte i magen din lenger. Du vil kanskje bli behagelig overrasket over å finne ut at fordøyelsen din begynner å fungere i alle situasjoner, med en stille, naturlig rytme som er komfortabel og lindrende og nesten ikke legges merke til - akkurat som de små lydene av bølger i bakgrunnen på en rolig solfylt dag på stranden. Og selv om du skulle føle ubehag, vil du høyst sannsynlig legge merke til at det er forbausende svakt, mye svakere enn før, ettersom din følsomhet for smerte i magen og tarm stødig og sikkert sviner mer og mer hen.. slik at du blir mer komfortabel og frisk for hver dag.

Og du kan nå la hele strandscenen oppløse seg gradvis i sinnet ditt mens jeg teller opp fra en til fem. Og når jeg kommer til fem vil du åpne øynene og være fullstendig våken, i din vanlige våkne sinnstilstand. EN - for du er den ene som vet hvordan du skal gå inn i transe for å få en verdifull opplevelse, som du kan TO ta med deg ut av transe og anvende til det beste for de TRE eller fler du er glad i, og FIRE når du nå våkner mer og mer og kommer tilbake til her og nå, åpner du øynene, som om de var skylt med klart kildevann, FEM, glad og forfrisket og føler deg vel på alle måter.