

FALA GENIUSZU

DOŚWIADCZENIE PROWADZONE

FALA GENIUSZU - DOŚWIADCZENIE PROWADZONE

Na początek usiądź lub połóż się wygodnie. Wybierz miejsce, w którym Twoja głowa będzie miała odpowiednie podparcie. Jeśli zdarza Ci się zasnąć podczas hipnozy, spróbuj przyjąć bardziej wyprostowaną pozycję, aż nauczysz się balansować między relaksem a podwyższoną świadomością.

Hipnoza to nieinwazyjne narzędzie, które pozwala dotrzeć do głębszych warstw umysłu i dotyka źródła stresu, który może być przyczyną pogorszenia zdrowia mózgu.

Zacznijmy więc od głębokiego rozluźnienia. Najpierw weź głęboki wdech nosem... i powoli wypuść powietrze ustami...

Jeszcze jeden oddech... wdech... i wydech...

Teraz, z otwartymi oczami, znajdź punkt przed sobą i wpatruj się w niego... skup wzrok dokładnie tam i nie odwracaj go...

Oddychaj powoli i spokojnie... oprzyj się pokusie, by spojrzeć gdzie indziej...

Zauważ, jak Twoje oczy zaczynają się męczyć — to dobry znak...

Za chwilę będę odliczać od 10 w dół. Przy każdej liczbie powoli mrugnij oczami — zamknij je i znów otwórz...

Gotowy/a?... 10... zamknij i otwórz, skupiając wzrok w tym samym miejscu...

9... powoli mrugnij i patrz dalej w ten punkt przed sobą...

8...

7...

6... zamknij i otwórz...

5... Twoje oczy robią się bardzo zmęczone...

4... coraz trudniej jest je otwierać za każdym razem, ale próbuj dalej...

3...

2... już prawie...

I 1... pozwól swoim oczom się zamknąć... i rozluźnij się... jakie to przyjemne uczucie...

Poczuj, jak spokojna fala relaksu rozchodzi się z Twoich powiek, rozluźniając mięśnie twarzy...

Rozpuszczając napięcie w szczęcie...

Kojąc ramiona...

Schodząc w dół ciała... aż po palce u stóp, które też zaczynają się rozluźniać...

Dobrze... radzisz sobie doskonale...

I choć jesteś teraz bardzo zrelaksowany/a, jestem pewien/pewna, że potrafisz podwoić to uczucie...

Zrobisz to po prostu otwierając oczy, gdy Ci to powiem — a gdy znów je zamkniesz, od razu poczujesz, jak relaks się podwaja...

Dobrze, otwórz teraz oczy... spójrz prosto przed siebie...

I zamknij je... czując, jak relaks się pogłębia...

Pozwól sobie na tę chwilę... poddaj się... płynąc z prądem relaksu niczym kajak bez wiosła...

Nic nie może Cię zatrzymać w drodze do jeszcze głębszego odprężenia, gdy zaczynasz wyobrażać sobie, że leżysz w tym kajaku... dryfując delikatnie z boku na bok... słyszysz plusk wody o burty...

Leżysz spokojnie, z zamkniętymi oczami, a jednak widzisz wszystko wokół dzięki sile swojej wyobraźni...

Widzisz wyraźnie zielone, bujne drzewa wzdłuż brzegu rzeki...

Widzisz krystalicznie czystą wodę... słyszysz szum wiatru w liściach...

Wyobrażasz sobie siebie w kajaku, niesionego/niesioną przez nurt... i czujesz, że Twój umysł również jest czysty... świeży jak nowo narodzone dziecko... przejrzysty... skupiony... promienny wręcz...

Spokojnie śpisz, z delikatnym uśmiechem na ustach...

Czujesz, jak Twoja klatka piersiowa unosi się i opada w rytm spokojnego oddechu... wiedząc, że zawsze możesz się na nim skupić, gdy tylko tego potrzebujesz... wdech i wydech... nieustanny rytm...

W kajaku jest tylko spokój... a zwłaszcza spokój w Twoim pięknym organie – mózgu...

Spokojny... zrównoważony... odprężony...

Pozwól teraz swojemu głębszemu umysłowi wysłać potężny sygnał do układu nerwowego, że możesz naturalnie regulować pracę mózgu...

Powiedz teraz swojemu głębszemu umysłowi, że jesteś w trybie „odpoczywaj i traw”...

Czujesz nawet, jak Twój układ trawienny na to reaguje — jedzenie przechodzi przez Ciebie lekko, wchłaniając wszystkie niezbędne składniki odżywcze...

Poczuj, jak komunikujesz się teraz w szczególny sposób ze swoimi komórkami...

(wypowiadane bardzo powoli) odpoczywaj... i traw... odpoczywaj i traw...
odpoczywaj i traw...

Podaruj sobie ten dar spokoju i harmonii wewnętrznej... zrównoważenia i
równowagi...

(pauza)

Potrafisz skutecznie porzucić zamieszanie lub myśli o pogarszających się
funkcjach umysłowych... wiesz, że nie przynoszą one żadnej korzyści...

Uzyskujesz długofalowe korzyści, pozwalając swojemu umysłowi się uzdrawiać...
opierając się pokusie, by źle myśleć o swoich zdolnościach mózgu... to przychodzi
Ci teraz tak naturalnie, że aż Cię to zaskakuje... nie wiedziałeś/aś, że to może być
takie proste...

Ogarnia Cię radość i zachwyt, gdy odczuwasz głęboką wdzięczność wobec
swojego mózgu... słowa „dziękuję ci, mózgu” zaczynają wybrzmiewać niczym
echo, sięgając głębi Twojej świadomości...

(wypowiadane bardzo powoli) Dziękuję ci, mózgu... dziękuję ci, mózgu... dziękuję
ci, mózgu...

Każdego dnia Twoja pamięć staje się silniejsza... to jakbyś zrzucił/a dawną wersję
siebie, a nowa, promienna wersja jest tutaj i teraz...

A kiedy pojawiają się stare, negatywne myśli o Twoim mózgu — masz teraz pełną
świadomość, że już nie wybierasz ich jako swojej rzeczywistości...

Powiedz teraz na głos: „Wybieram spokój w moim umyśle.”

Dobrze... jeszcze raz, wypowiedz to na głos: „Wybieram spokój w moim umyśle.”

Świetnie... poczuj siłę tych słów, wypowiadając je raz jeszcze: „Wybieram spokój w moim umyśle.”

(pauza)

A teraz weź głęboki wdech... i wydech... otwórz oczy za 1... 2... 3... 4... 5... czując się odświeżony/a i skupiony/a na lepszej wersji siebie.