|  |
| --- |
| Wstęp Biorę przyjemny głęboki oddech i zaczynam się odprężać. Zamykam oczy i uśmiecham się do siebie.Czuję jak ten uśmiech rozluźnia mięśnie wokół moich ustChcę teraz rozluźnić mięśnie czoła, czuję jak się wygładzająi miękną.Rozluźniam teraz mięśnie karku, czuję jak te mięśnie się wygładzająi miękną, |
| Oddycham równo i miarowo, wdycham życiodajny i leczniczy tlen, a wydycham z mojego organizmu stres i toksyny |
| Element niezmienny uwaga dla praworęcznych, leworęczni zaczynają od lewej stronyCzuję jak Moja prawa ręka staje się ciężka jest coraz cięższa x 2 Czuję jak Moja lewa ręka staje się ciężka jest coraz cięższa x 2 Czuję jak Moja prawa noga staje się ciężka jest coraz cięższa.x 2 Czuję jak Moja lewa noga staje się ciężka jest coraz cięższa.  X 2 Czuję jak całe moje Ciało staje się coraz cięższe i cięższe x2 Moje ciało zrobiło się ciężkieZapadam się w sobie jest mi przyjemnie i błogo.  |
| Oddycham równo i miarowo, czuję jak wdycham życiodajną energię , a wydychając pozbywam się stresu i trucizn z każdej komórki mojego ciała. |
| Czuję że Moja prawa ręka z robi się przyjemnie ciepła jest coraz cieplejsza x2 Czuję że Moja   Lewa  ręka robi się przyjemnie ciepła jest coraz cieplejsza x2 Czuję że Moja Prawa noga ręka robi się przyjemnie ciepła jest coraz cieplejsza x2                        Czuję że Moja Lewa noga ręka robi się przyjemnie ciepła jest coraz cieplejsza x2 Czuję. Że Moje całe Ciało  robi się przyjemnie ciepłe.Czuję się bardzo dobrze. |
| Oddycham równo i miarowo, czuję jak wdycham życiodajną energię , a wydychając pozbywam się stresu i trucizn z każdej komórki mojego ciała.Moje serce bije spokojnie i miarowo |
| Afirmacje obiektywne ewentualnie :czuję jak pozbywam się stresu i moich dolegliwości |
| Wszystkie moje mięśnie od czubka głowy po koniuszki paluszków u nóg są  przyjemnie rozluźnione, moje ciało jest sympatycznie ociężałe i cieplutkie.Czuję się wspaniale.  |
|    Czuję, jak mój splot słoneczny wydziela lecznicze ciepło, które opływa moje wszystkie organy wewnętrzne 2xmoje wszystkie organy wewnętrzne funkcjonują bez zarzutuDryfuję sobie  w czasie i przestrzeni moje ciało wydziela przyjemne ciepło jest ciężkie a moje czoło owiewa przyjemna chłodny wiaterek |
| Z dnia na dzień czuję się coraz lepiej |

|  |
| --- |
| Ja i Moja podświadomość jesteśmy skoncentrowane na rozwiązaniu moich problemów |

|  |
| --- |
| Wszystkie moje mięśnie od czubka głowy po koniuszki paluszków u nóg są  przyjemnie rozluźnione, moje ciało jest sympatycznie ociężałe i cieplutkie.Czuję się wspaniale, |
| Tutaj proszę wstawić sobie afirmacje subiektywne pasujące Waszych problemów z poniższej tabelki. I powtarzać x 2 |
| Oddycham równo i miarowo, czuję jak wdycham życiodajną energię , a wydychając pozbywam się stresu i trucizn z każdej komórki mojego ciała. |
| Tutaj proszę wstawić sobie afirmacje subiektywne pasujące do Waszych problemów z poniższej tabelki. I powtarzać x 2 |

***Przeciągnąć się, zacisnąć pięści, otworzyć oczy i powiedzieć głośno***

***Wszystko będzie dobrze – to będzie dobry dzień –
Koniec***Tempo wolne. Przerwy między indukcjami minimum 3 sekundy,
im dłuższe tym lepsze. Można sobie podłożyć tzw. muzykę relaksacyjną.
muzykę hipnotyczną tzw. Healing music 532 Hz
Oraz dudnienia synchroniczne nastawione tak aby wykreować stan Alfa
8 do 9 Hz.
Po nauczeniu się tekstu i regularnego wchodzenia w stan głębokiej
relaksacji można powtarzać indukcje niewymienne tylko po jednym razie.
Następnie można wprowadzić wizualizację.

Afirmacje subiektywne

|  |
| --- |
| Z dnia na dzień czuję się coraz lepiej |
| czuję, że pozbywam się stresu i moich dolegliwości |
| Wiem, że mój potencjał intelektualny pozwola mi rozwiązać samodzielnie wszystkie moje problemy  |
| Wszystko będzie dobrze |
| Mój stan zdrowia poprawia się z godziny na godzinę |
|  Moja podświadomość jest skoncentrowana na rozwiązaniu moich problemów. |
| W podświadomości widzę  krystalicznie czysto co jest dla mnie najlepsze. |
| Chcę i będę wkrótce wolna od moich dolegliwości |
| Chcę i będę wkrótce wolna od natłoku myśli |
| Chcę i będę wkrótce wolna od….. |
| Z minuty na minutę powracam do zdrowia  |
| mój  umysł działa szybko i sprawnie.  |
| Jestem z siebie dumna |
| Z dnia na dzień jestem coraz bardziej pewna siebie. |
| Jestem wiele warta |
| Mam wiele powodów aby być dumną z siebie |
| Jestem wspaniałą kobietą, człowiekiem, mężczyzną  |
|  |