

"Dans un instant, je vais compter jusqu'à trois. Vous remarquerez qu'à chaque chiffre que je prononce, vos yeux se ferment de plus en plus.

À 3 ans, ils seront si bien fermés que vous ne pourrez pas les ouvrir.

Vous essayerez de les ouvrir en comptant jusqu'à 3, mais vous n'y arriverez pas. Plus vous essayerez, plus ils se referment .

Un - laissez vos yeux devenir plus lourds et plus fatigués, de sorte qu'ils se ferment de plus en plus.

Deux - fermez-les maintenant, si fatigués, si lourds, comme collés. Plus vous essayez, plus ils se referment.

Plus ils sont fermés, collés, plus vous vous détendez. Essayez, mais vous ne pouvez pas réussir ... Plus vous essayez, plus vos yeux se ferment.

Troisièmement, vous essayez de les ouvrir, mais vous ne pouvez pas, vous remarquez qu'ils restent fermés.

C'est bien, maintenant tu peux arrêter les tests et te détendre."