

Établir un lieu sûr

Créer un profond somnambulisme. Alors dites :

"Dans cette profonde relaxation, il est si facile de se sentir si bien. C'est si facile de se sentir bien.

Maintenant, je veux faire appel à votre imagination, car vous êtes nés avec une grande imagination. Je veux que vous imaginiez un endroit. Peut-être est-ce un endroit que vous connaissez déjà ou dans le cas contraire vous pouvez imaginez cet endroit. Dans tous les cas, ce sera le meilleur endroit possible pour vous, où vous vous sentirez en sécurité, protégé et à l'aise.

Une fois que vous êtes dans cet endroit, ce lieu de sérénité par votre imagination, faites-le moi savoir en laissant ce doigt (tapez légèrement sur le doigt) se lever.

Variation 1 : "Dès que vous y serez, ce doigt (tapez légèrement sur le doigt) se lèvera de manière automatique pour me le faire savoir."

Variation 2 : "Je vais compter à rebours de 3 à 1. A 1, avec l'aide de votre esprit, aller jusqu'à cet endroit.

(Tapotement (boinking) sur le front)

3 ... laissez-le vous guider.

2 ... bientôt arrivé

1 vous y êtes !"

Ensuite :

"Permettez-vous maintenant de percevoir tout ce qu'il y a à percevoir, ..."

"pour voir ce qu'il y a à voir..."

"pour entendre ce qu'il y a à entendre..."

"pour ressentir ce qu'il y a à ressentir. "

Vous pouvez retourner dans cet endroit à partir de maintenant, chaque fois que c'est nécessaire pour vous, quand vous le voulez ou quand je vous le demande."