

Ejemplo de inducción hipnótica

Y ahora ponte en una posición adecuada, relajada ... puedes cerrar los ojos y fijarte en las sensaciones que sientes, en lo que te dice tu cuerpo, siente como respiras, y cada respiración que haces es renovadora, y cada respiración que haces te llena de aire nuevo, de aire curativo y regenerador.... y cuando dejas ir el aire sale todo lo negativo, todo lo que ya no quieres contigo ... con la respiración renuevas y oxigenas todo el cuerpo ... cada célula... y dejas ir todo lo que ya no quieras contigo, sacas las preocupaciones y llenas el cuerpo de **sensaciones de paz** ... de **relajación** ... y ahora empezaremos a relajar cada parte del cuerpo, fíjate en cómo los músculos se destensan ... llena los pulmones con una fuerte respiración y suelta el aire ... con él vacías todas las cosas negativas de ti y respiras llenando los pulmones con todo lo positivo ... y ahora relajamos la cabeza ... soltando todas las **preocupaciones** ... la cara...bien relajada ... pierde toda la **tensión** del día ... relajamos el cuello ... y los hombros ... notamos como se relajan y vamos respirando tranquilamente entrando en este estado de relajación completa ... los brazos se relajan ... pierden el peso y la tensión acumuladas ... las manos se relajan ... suavemente ... la espalda se relaja ... notamos como se relajan todas las fibras interiores de nuestro cuerpo ... la pelvis se relaja ... dejando ir toda la tensión, todo el peso acumulado ... las piernas se relajan y pierden su peso ... relajadas completamente ... finalmente los pies se relajan y te sientes muy y muy bien ... tranquila ... y ahora disfrutas unos momentos de esta sensación de **tranquilidad** y calma que te invade ... nota la sensación de **bienestar** y respira tranquilamente integrando esta experiencia positiva en el día a día ... siéntete muy relajada ... muy bien ... y tus pensamientos fluyen ... y las emociones se estabilizan ... y te sientes muy bien, en plenitud ... y te sientes en confianza ... en confianza en ti misma, y en tus capacidades ... y buscas todas aquellas cosas positivas en ti...como las buscas en los demás ... buscas el optimismo ... que está en ti ... y vas sintiéndote cada vez más y más fuerte ... más y más optimista ... más y más bien... liberando toda la **tensión** ... toda la negatividad ... y llenándote de energía ... y de fuerza ... de toda la positividad ... y te recreas en esta experiencia ... y tu inconsciente que es sabio te ayudará a escoger lo que te hace sentir bien ... y se movilizan todos tus recursos ... te dejas ir ... y te sientes muy bien ... en plenitud contigo misma ... en confianza con tus recursos ... y ahora te ves a ti misma ... consiguiendo lo que deseas....imagínate logrando lo que quieres...y ahora te puedes recrear en esta experiencia y visualizar lo que deseas para tenerlo cada día más cerca...imagínate tú misma...segura...motivada...consiguiendo lo que quieres... vívelo ... visualízalo ... y siempre que lo necesites puedes recuperar este estado de paz y tranquilidad ... y siempre que lo necesites puedes relajarte ... completamente plácidamente ... y poco a poco vas volviendo aquí en un viaje a través del tiempo ... y te sientes mejor ... y más cómoda ... con todas estas sensaciones de tranquilidad y de calma ... y sintiéndote segura de ti misma ... mientras vas respirando más fluidamente ... empiezas a mover muy poco a poco tus manos ... entonces mueves poco a poco tus pies ... hasta volver aquí y ahora ... respirando tranquilamente ... puedes abrir los ojos ...