

## Exemple de inducció hipnòtica

I ara posa't en una posició adequada, relaxada...pots tancar els ulls i fixar-te en les sensacions que sents, en el que et diu el cos, sent com respire, i cada respiració que fas és renovadora, i cada respiració que fas t'omple el cos d'aire nou, d'aire curatiu i renovador, i quan treus l'aire surt tot allò dolent, tot allò que ja no vols amb tu...amb la respiració renoves i oxigenes tot el cos...cada cèl·lula i treus tot allò que ja no vols amb tu, treus les preocupacions i omplis el cos de **sensacions de pau...de relaxació**... i ara començarem a relaxar cada part del cos, fixa't en com els músculs es deixen anar...omple els pulmons amb una forta respiració i deixa anar l'aire...treus totes les coses negatives de tu i respire omplint els pulmons amb tot allò positiu...i ara relaxem el cap...deixant anar totes les **preocupacions**...la cara, ben relaxada...perd la tensió del dia...relaxem el coll...i les espatlles...notem com es relaxen i anem respirant tranquil·lament entrant en aquest estat de relaxació completa...els braços es relaxen...perden el pes i la **tensió** acumulades...les mans es relaxen...suaument...el tors i l'esquena es relaxen... notem com es relaxen totes les fibres interiors del nostre cos...la pelvis es relaxa...deixant anar tota la tensió, tot el pes acumulat...les cames es relaxen i perden el seu pes...relaxades completament...finalment els peus es relaxen i et sents molt i molt bé...tranquil·la...i ara gaudeix uns moments d'aquesta sensació de **tranquil·litat** que t'envaeix... nota la sensació de **benestar** i respira tranquil·lament integrant aquesta experiència positiva en el dia a dia...sentin-te molt relaxada...molt i molt bé...i els teus pensaments flueixen...i les emocions s'estabilitzen...i et sents molt i molt bé, en plenitud...i tranquil·litat...i et sents en confiança...en confiança en tu mateixa, i en les teves capacitats...i busques totes aquelles coses positives com també les busques en els altres...busques l'optimisme...que està en tu...i vas sentin-te cada cop més i més forta...més i més optimista...més i més bé... alliberant tota la tensió...tota la negativitat...i omplin-te d'energia...i de força...de tota la positivitat...i et recrees en aquesta experiència ...i el teu conscient que és savi et farà escollir tot allò que et fa sentir bé...i es mobilitzen tots els teus recursos...i t'alliberes...i et sents molt i molt bé...en plenitud amb tu mateixa...en confiança en els teus recursos... i ara et veus a tu mateixa...aconseguint el que desitges...imagina't aconseguint allò que vols... i ara et pots recrear en aquesta experiència i visualitzar allò que desitges per tenir-ho cada dia més a prop...imagina't a tu mateixa...segura...motivada...aconseguint el que vols...viu-ho...visualitza-ho... i sempre que ho necessitis pots recuperar aquest estat de pau i tranquil·litat ...i sempre que ho necessitis pots relaxar-te...completament...plàcidament...i poc a poc vas tornant aquí en un viatge a través del temps...i et sents millor...i més còmode...amb totes aquestes sensacions de tranquil·litat i de calma...i sentint-te segura de tu mateixa...mentre vas respirant més fluidament...comences a moure molt a poc a poc les teves mans...llavors mou es peus...a poc a poc...fins a tornar aquí i ara...respirant tranquil·lament...pots obrir els ulls...