

Stevo Orlić

P R A K T I K U M

Tekuće elektronsko izdanje

Ažurirano 29.02.2024.

Beograd

Sadržaj Praktikuma

UVOD U PRAKTIKUM	7
8.1 PRIMERI KOMPLETNIH SKRIPTI.....	9
8.1.1 Skripta za dobro zdravlje i blagostanje	8
8.1.2 Skripta za odmor i opuštanje	12
8.1.3 Skripta za podsticanje kreativnosti.....	16
8.1.4 Skripta za prestanak pušenja.....	21
8.1.5 Skripta za upravljanje telesnom težinom	27
8.1.6 Skripta za usporavanje procesa starenja.....	30
8.1.7 Skripta za dugoročnu eliminaciju stresa	36
8.1.8 Skripta za savršenu koncentraciju i memoriju.....	40
8.1.9 Skripta za poboljšanje spavanje	45
8.1.10 Skripta protiv glavobolje.....	50
8.1.11 Skripta za progresiju	52
8.1.12 Skripta za pamćenje snova.....	57
8.1.13 Skripta protiv erektilne disfunkcije (duga)	59
8.1.14 Skripta protiv erektilne disfunkcije (srednje dužine).....	66
8.1.15 Skripta protiv erektilne disfunkcije (kratka)	71
8.1.16 Skripta za buđenje placebo efekta pri oporavku hipofize.....	74
8.1.17 Skripta Jednostavna indukcija i izlaženje iz hipnoze (Vežba br.7).....	84
8.1.18 Skripta Kompletna Skripta za odmor i opuštanje (Vežba br.8).....	88
8.1.19 Skripta Dobijanje posthipnotičke sugestije (Vežba br. 9).....	92
8.2 PRIMERI PARCIJALNIH DELOVA SKRIPTI	95
8.2.1 Parcijalni delovi Skripti za relaksaciju	95
8.2.1.1 Prethodnica – prečica za eliminaciju misli	95
8.2.1.2 Fokusirajte svoj um uz pomoć disanja	96
8.2.1.3 Progresivna relaksacija I (parcijalni deo Skripte)	97
8.2.1.4 Progresivna relaksacija II (parcijalni deo Skripte).....	100
8.2.1.5 Relaksacija uz pomoć mašte (parcijalni deo Skripte)	102
8.2.1.6 Partikularna relaksacija I (parcijalni deo Skripte).....	103
8.2.1.7 Partikularna relaksacija II (parcijalni deo Skripte).....	105
8.2.1.8 Partikularna relaksacija III (parcijalni deo Skripte).....	107
8.2.1.9 Kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte).....	108
8.2.1.10 Ultra kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte).....	109
8.2.2 Parcijalni delovi Skripti za indukciju	110
8.2.2.1 Progresivna indukcija uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte).....	110
8.2.2.2 Standardna indukcija (parcijalni deo Skripte).....	111

8.2.2.3 Indukcija sa fokusiranjem pogleda (parcijalni deo Skripte).....	113
8.2.2.4 Indukcije kroz imaginaciju (parcijalni deo Skripte)	114
8.2.2.5 Indukcija otvorenih očiju (parcijalni deo Skripte).....	115
8.2.2.6 Progresivna indukcija-pokretne stepenice (parcijalni deo Skripte)	117
8.2.2.7 Progresivna indukcija (parcijalni deo Skripte).....	117
8.2.3 Parcijalni delovi Skripti za produblјivanje indukcije	119
8.2.3.1 Produblјivanje ponavljanjem pri relaksaciji (parcijalni deo Skripte).....	119
8.2.3.2 Produblјivanje brojanjem (parcijalni deo Skripte).....	120
8.2.3.3 Produblјivanje reindukcijom (parcijalni deo Skripte)	120
8.2.3.4 Produblјivanje direktnim i indirektnim sugestijama (parcijalni deo).....	121
8.2.3.5 Produblјivanje vođenom imaginacijom (parcijalni deo Skripte).....	121
8.2.3.6 Produblјivanje uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte)	121
8.2.4 Parcijalni delovi Skripti za ključne sugestije – programe	122
8.2.4.1 Kontrola alergije (parcijalni deo Skripte)	122
8.2.4.2 Kontrola gneva, besa i neprijateljstava (parcijalni deo Skripte)	123
8.2.4.3 Utišavanje tinitusa (parcijalni deo Skripte).....	124
8.2.4.4 Skripta protiv samosažaljenja (parcijalni deo).....	125
8.2.4.5 Trenutno smanjenje stresa (parcijalni deo Skripte).....	127
8.2.4.6 Skripta protiv osećaja krivice (parcijalni deo).....	128
8.2.4.7 Ublažavanje astme (parcijalni deo Skripte).....	130
8.2.4.8 Oporavak od bolesti (parcijalni deo Skripte)	132
8.2.4.9 Oporavak od tumora (parcijalni deo Skripte)	133
8.2.4.10 Oporavak od loma kostiju (parcijalni deo Skripte).....	135
8.2.4.11 Skripta protiv alkoholizma (parcijalni deo)	136
8.2.4.12 Podizanje samopouzdanja (parcijalni deo Skripte).....	138
8.2.4.13 Ublažavanje zatvora (parcijalni deo Skripte).....	140
8.2.4.14 Astralna putovanja (parcijalni deo Skripte)	141
8.2.5 Parcijalni delovi Skripti za izlazak iz autohipnoze	145
8.2.5.1 Izlazak iz autohipnoze I (parcijalni deo Skripte – programa)	145
8.2.5.2 Izlazak iz autohipnoze II (parcijalni deo Skripte – programa)	145
8.2.5.3 Izlazak iz autohipnoze III (parcijalni deo Skripte – programa)	146
8.2.5.4 Izlazak iz autohipnoze IV (parcijalni deo Skripte – programa).....	146
8.2.5.5 Izlazak iz autohipnoze V (parcijalni deo Skripte – programa).....	146
8.2.5.6 Izlazak iz autohipnoze VI (parcijalni deo Skripte – programa).....	147
8.2.5.7 Izlazak iz autohipnoze VII (parcijalni deo Skripte – programa).....	147
8.3. PARCIJALNE SKRIPTE I TEME SESIJA ZA PROSVETLJENJE	148
8.3.1 Kompletna Skripta za sesiju prvog dana.....	148

8.3.2	Parcijalni deo Skripte za sesiju drugog dana	151
8.3.3	Parcijalni deo Skripte za sesiju trećeg dana	152
8.3.4	Parcijalni deo Skripte za sesiju četvrtog dana	152
8.3.5	Parcijalni deo Skripte za sesiju petog dana	152
8.3.6	Parcijalni deo Skripte za sesiju šestog dana.....	153
8.3.7	Parcijalni deo Skripte za sesiju sedmog dana	154
8.3.8	Parcijalni deo Skripte za sesiju osmog dana	154
8.3.9	Parcijalni deo Skripte za sesiju devetog dana	156
8.3.10	Parcijalni deo Skripte za sesiju desetog dana	157
8.3.11	Parcijalni deo Skripte za sesiju jedanaestog dana.....	157
8.3.12	Parcijalni deo Skripte za sesiju dvanaestog dana.....	158
8.3.13	Parcijalni deo Skripte za sesiju trinaestog dana	158
8.3.14	Parcijalni deo Skripte za sesiju četrnaestog dana	159
8.3.15	Parcijalni deo Skripte za sesiju petnaestog dana	159

UVOD U PRAKTIKUM

Ovaj praktikum koristi se uz knjigu Autohipnoza, elektronsko ili papirno izdanje i njemu se nalaze sve Skripte i delovi skripti:

- iz papirnog prvog izdanja knjige Autohipnoza,
- iz elektronskog drugog izdanja knjige Autohipnoza i
- sve Skripte i delovi skripti sa kojima se Praktikum dopunjava tokom vremena od Marta 2024,

potpuno po istom dole prikazanom redosledu, radi lakše manipulacije kada formirate vaše skripte.

Celovite Skripte se mogu koristiti odmah za samostalnu upotrebu, tj. snimanje Skripti, ukoliko vam odgovaraju, tj. ukoliko su u duhu vašeg načina izražavanja.

U delovima Skripti dato je po nekoliko primera za svaki deo procesa klasične autohipnoze (vidi Sliku 5, strana 58 knjige). Te delove možete koristiti kada samostalno definišete svoje Skripte, kao uzorne primere pojedinačnih delova procesa autohipnoze:

- relaksaciju od tačke 8.2.1.1 do 8.2.1.10,
- indukciju od tačke 8.2.2.1 do 8.2.2.7,
- produbljivanje od tačke 8.2.3.1 do 8.2.3.7,
- sugestije/afirmacije od tačke 8.2.4.1 do 8.2.4.14 i
- izlazak iz hipnoze od tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7.

Ovo kombinovanje izvodi se koristeći šemu 5.2.8 , strana 86 u knjizi, za formiranje Skripte. Nakon kombinovanja i formiranja pisane Skripte morate samostalno napraviti snimak takve Skripte.

Celom Praktikumumu se može slobodno pristupati, a kako vreme bude odmicalo primeri kompletnih Skripti za neke zanimljivije oblasti i primeri interesantnih rešenja delova Skripti biće dati u PDF formatu inoviranog Praktikumuma na sajtu i njima ćete moći slobodno pristupati svi posetioci sajta.

Da bi ste pravilno koristili primere u Praktikumumu treba se u upoznati sa knjigom bilo u elektronskoj formi, bilo u štampanom obliku.

8.1 PRIMERI KOMPLETNIH SKRIPTI

U ovoj tački dajem primere 17 kompletnih Skripti pisanih u drugom licu množine, a njihove snimke morate raditi u drugom licu u muškom ili ženskom rodu, prema tome kom polu pripadate. Ukoliko se odlučite da inovirate kompletne pisane Skripte, moraćete samostalno to da izvršite.

8.1.1 Skripta za dobro zdravlje i blagostanje

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Lezite na prostirku na uobičajen način...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Zatvorite oči...

Sve vreme ostanite fokusirani na vaš snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se tačno za pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, stigli ste prvi....

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što podižete (cimate) obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sad...

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali vaš snimljeni glas, fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Telo tone u ugodan mir...

Svi mišići i nervi su opušteni...

Opušteni su, mlativi i tromi...

Nastavite da tonete, u duboki, duboki hipnotički san...

Dišete mirno i jednolično...
Potpuno ste mirni i opušteni...
Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...
Potpuno ste mirni, opušteni, utrnuli... i obamrli...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...
Opuštite prste na nogama...
Zamislite da su prsti na nogama mekani, opušteni i labavi kao testo...
Neka se taj labavi osećaj proširi od prstiju nogu, preko tabana, tabanskog luka, peta i **sve** do zadnjeg dela peta...
Osećaj labavosti i opuštenosti dalje struji od zadnjeg dela peta...
Preko Ahilove tetive... Ide preko listova...
Preko kolena i stiže do butina...
Osećaj opuštenosti struji dalje prema kukovima...
Širi se kroz kukove i mišiće stomaka... Kruži oko struka...
Stomak i mišići stomaka se opuštaju...
Osećaj opuštenosti širi se dalje po leđima...
Prodire do lopatica... i penje se na vrh ramena...
Sa vrha ramena osećaj opuštenosti...
Usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...
Penje se na teme...
I spušta se na čelo i slepoočnice...
Čelo i slepoočnice su opušteni...
Obrazi su opušteni...
Vilica je otvorena... i mišići vilica su opušteni...
Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Primećujete koliko su vam kapci opušteni i relaksirani...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteniji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...
Prsti na šakama se opuštaju...
Opušteni su i mlohavi...
Zglobovi šaka se opuštaju...
Sada se relaksira podlaktica...
Nadlaktice se opuštaju...
Ruke su opuštene i utrnule...
Sada se opuštaju ramena...
Opuštena su, mlohava i troma...
Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...
Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...
Ruke su sve teže i teže...
Dišete mirno i duboko...
Osećate kako vam svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...

Da, ruke su vam sada već jako teške...
Teške su kao olovo...
Potpuno su utrnule...
I noge postaju sve teže i teže...
Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...
Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...
Potpuno su utrnule...
I očni kapci su toliko teški...
Više ne možete da otvorite oči...
Mirni ste i opušteni...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnulosti...
Potpuno ste utrnuili... obamrli ste...

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest, i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na blistavo zdravlje i blagostanje...
Prihvatite da je vaš um u kontaktu sa savršenim zdravljem koje živi u vama...
Usredsredite svoju pažnju na ovu činjenicu...
Zamislite, ili osetite svoju tačku savršenog zdravlja kao sličnu tačku blistave svetlosti koja zvezdanim praskom visoko sa vašeg temena šalje hladne zrake svetlosti u svim pravcima...
Vaša pažnja je usmerena na vaš zvezdani prasak, isključujući sve ostalo... Pogledaj njegovu blistavost...
Dozvolite i bojama da se pojave...
Čujte zvuk zvezdanog praska koji zrači dok se njegovi snopovi kreću ka spolja u svim pravcima...
To je okrepljujuće i tako privlačno...
Neodoljivo vas opčinjava zvezdani prasak, tj. vaše savršeno zdravlje...
Preplavljuje vas sjajan osećaj mira i blagostanja...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Žudite za osećajem blagostanja koje se prenosi sa ovog dubokog nivoa vaše psihe...
Zraci počinju da vas obavijaju...
Lebdite do centra ove tačke svetlosti koja stoji iznad vašeg temena...
Sada ste u njenom centru. Osetite njene zrake kako sijaju kroz vas i obavijaju vas...
Prožeti ste ovim jezgrom unutrašnje svetlosti...
Vi ste jedno sa svetlošću, postajete svetlost duboko u vama...
Sada... u srži savršenog zdravlja... primetite mnoge zrake koji sijaju podmlađujuću svetlost u različite delove vašeg bića...
U centru ste svog zvezdanog praska...
Postali ste zvezdani prasak...
Razmislite o jednoj oblasti koju želite da vratite u savršeno stanje...
Sa svoje pozicije u centru zvezdanog praska, brzo i lako pošaljite zrake u oblast koju treba obnoviti...
Pošaljite moćno i trajno obnavljajuće svetlo u deo sebe koji treba da se vrati u zdravo stanje...

Prožmite to područje svetlom...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zatim ponovo pošaljite ojačavajuću i podmlađujuću svetlost u ovo područje...

Opustite se... sa potpunom verom da vam vaši obnavljajući zraci služe, brzo i sa savršenstvom...

Sada vratite vašu pažnju na srž vašeg zvezdanog praska...

Uživajte u savršenstvu za koje znate da postoji...

Svom sopstvenom savršenstvu... Osetite ga... Udahnite ga u svaku ćeliju...

Postanite to... Zaronite dublje u centar...

Tonite sve dublje i dublje u centar...

Postajete svoje savršenstvo, sposobni da šaljete snažne obnavljajuće zrake iz dubine vašeg centra za lečenje...

Opustite se... Uđite u nivo vaše psihe gde počinje podmlađivanje...

Sada kada ste se upoznali sa tim nivoom psihe, svaki put kada dođete do njega činićete to sve lakše i lakše...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na vaše **BLISTAVO ZDRAVLJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i – okidač/e)!

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **BLISTAVO ZDRAVLJE**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... otvorite oči.

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i protegnete se...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i svom višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.2 Skripta za odmor i opuštanje

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Lezite na leđa, na svoju prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko, abdominalno, i izdahnite tri puta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Stisnite **pesnice** i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u svim mišićima prstiju, šaka i podlaktica...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite šake...

Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem tokom 5 sekundi...

Sada to isto uradite sa **podlakticama i nadlakticama**...

Stegnite obe podlaktice i nadlaktice i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u svim mišićima podlaktica i nadlaktica...
Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite podlaktice i nadlaktice...
Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem ruku tokom 5 sekundi...
Uradite slično sa **butinama**...
Zategnite mišiće butina i pritisnite pete na površinu ispod njih. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u mišićima butina...
Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite butine...
Obratite pažnju na labavost vaših butina i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem butina tokom 5 sekundi...
Uradite slično sa listovima...
Zategnite mišiće listova tako što ćete prste na nogama usmeriti nadole i savijati ih...
Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u mišićima listova...
Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite listove...
Obratite pažnju na labavost vaših listova i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim stanjem listova tokom 5 sekundi...
Sada savijte nožne prste prema glavi i stvorite napetost u predelu potkolenica. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u predelu potkolenica...
Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite potkolenice...
Obratite pažnju na labavost vaših potkolenica i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Stomak

Uvucite stomak maksimalno što možete i držite ga uvučenim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u predelu stomaka...
Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite stomak...
Obratite pažnju na labavost vašeg stomaka i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim uvučenim položajem stomaka tokom 5 sekundi...

Zadnjica

Stisnite zadnjicu na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u predelu zadnjice...
Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite zadnjicu...
Obratite pažnju na labavost vaše zadnjice i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem zadnjice tokom 5 sekundi...

Ramena

Sada ponovite ove postupke sa ramenima tako što ćete ih slegnuti, pritisnuti lopatice jednu ka drugoj i saviti leđa unazad na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu ramena i lopatica...

Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite ramena i leđa...

Obratite pažnju na labavost vaših ramena i leđa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem tokom 5 sekundi...

Vrat

Zabacite glavu unazad koliko god možete, zadržite položaj pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu vrata...

Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vrat...

Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim zabačenim položajem tokom 5 sekundi...

Sada povucite bradu nadole kao da pokušavate da dodirnete grudi i zadržite pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu vrata...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite vrat...

Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim položajem kada je brada bila na grudima tokom 5 sekundi...

Čelo

Naberite čelo na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu čela...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite čelo...

Obratite pažnju na labavost vašeg čela i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim nabranim položajem tokom 5 sekundi...

Mišići oko očiju

Čvrsto zatvorite oči na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu mišića očiju i oko očiju...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite oči...

Obratite pažnju na labavost mišića očiju i oko očiju i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim očima tokom 5 sekundi...

Nos

Naberite nos na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primitite/evidentirajte osećaj u predelu nosa...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite nos...

Obratite pažnju na labavost vašeg nosa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim nabranim položajem tokom 5 sekundi...

Vilice

Čvrsto zatvorite vilice na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u predelu vilice...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite vilice...

Obratite pažnju na labavost mišića vilica i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim vilicama tokom 5 sekundi...

Jezik

Pritisnite snažno jezikom na prednje nepce na 5 sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u korenu jezika i na nepcu...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite jezik...

Obratite pažnju na labavost mišića jezika i uporedite ovaj osećaj sa prethodno snažno pritisnutim jezikom na nepce tokom 5 sekundi...

Usne

Maksimalno napućite usne na 5 sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Primetite/evidentirajte osećaj u usnama...

Duboko udahnite i izdahnite, i odmah opustite usne...

Obratite pažnju na labavost mišića usana i uporedite ovaj osećaj sa prethodno maksimalno napućenim usnama tokom 5 sekundi...

Sada osetite potpuni osećaj opuštenosti koji prožima celo vaše telo.

Uživajte u ovom osećaju i nekoliko puta udahnite...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i utrnutosti...

Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest, i vi ćete upravo tako postupati...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Osetite vaše telo u potpuno opuštenom stanju...

Vaše telo je teško i mlohavo, potpuno ste mirni...

Sjajni čisto beli oblak se formira iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas, čekajući da vam pomogne, da vas osveži i obnovi...

Svilenkasti oblak se približava vrhu vaše glave...

Počinja da se sliva u vaše teme...

Kreće se polako kroz vaš mozak, vaše lice...

Nastavlja da teče dok ulazi u vrh vaše kičme i tone još niže, dole u grlo i vrat...

Oblak se sliva u vaš torzo... niz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...

Teče niz kičmu, ispunjava grudi, a zatim donji deo stomaka i kukove...

Ispunjava ceo torzo dok napreduje...

I dalje teče... dole u butine, kolena, listove, gležnjeve i stopala... izlazeći kroz tabane...

Dok zamišljate ovu silu koja teče kroz vas u beskrajnom toku, prepustite joj se...
Pogledajte i osetite moćnu struju dok skida svu napetost sa vas. Gledajte ovaj tok svetlosti i osetite kako se kreće kroz vas...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste mirni i opušteni...

Sada proverite svoje telo...

Da li postoji bilo kakav stres ili napetost, bilo u vašem telu ili umu?

Ako naiđete na bilo kakvu napetost, stres ili nelagodnost, zamislite da ove napone izbacujete u struju koja teče, koja izlazi kroz vaše šake i stopala...

Upoznajte osećaj ove struje koja teče kroz vas...

Proverite različite delove svog tela i vidite i osetite struju koja se kreće kroz njih...

Brzo uklanja sav stres i napetost...

Zatim, tok struje se usporava i taloži u vašem telu...

Obnavlja energetske rezerve...

Zamislite ovu čistu energiju u svim delovima tela...

Osetite je...

Vidite sebe kako blistate ovom energijom...

Kako se navikavate na osećaj belog oblaka, čini vam se da lebdite...

Dozvolite da se to desi...

Vodite se osećajem...

Vizualizujte tokom pauze ovu belu struju koja radi svoju magiju...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **ODMOR I OPUŠTANJE**.

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ODMOR I OPUŠTANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e), one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Sada ću brojati od jedan do pet...

Počnite da izlazite iz duboke hipnoze...

Ponovo primetite duboko opušteno stanje svojih ruku i nogu...

Vaše telo je potpuno opušteno stvarnim odmaranjem i relaksacijom...

Potpuno ste mirni i opušteni.

Jedan... Dok razmišljate o tome koliko se osećate obnovljeno, vaša pažnja se vraća u sadašnjost i vraćate se sa poznavanjem moćne tehnike za odmor i relaksaciju...

Dva... Počinjete da se meškoljite, postajete svesniji svog tela znajući da svaki put kada čujete izgovorene reči **ODMOR I OPUŠTANJE**, to vas podseća na savršenu funkcionalnost vašeg bića koje to zaista i jeste...

Tri... Postanite svesni kako se sada divno osećate i znajte da ste naučili tehniku koja ne samo da pruža odmor i relaksaciju, već vas puni beskrajnom energijom...

Četiri... Počnite da otvarate oči, osećajući se predivno osveženim. Sada ste potpuno budni i potpuno svesni...

Pet... Oči otvorene. Potpuno budni i potpuno svesni. Potpuno ste budni!

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljivije...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i svom višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.3 Skripta za podsticanje kreativnosti

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Lezite na svoju prostirku na uobičajeni način i zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika vas opuštaju i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Nastavite da dišete uobičajeno...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ne menjajte ništa u disanju, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju....

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha.

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. Pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. Pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada usredsredite pažnju na osećaj u nosu dok udišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da radite sa tim. Samo budite radoznali. Pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Odaberite mesto za koncentraciju pogleda...

Gledajte u to mesto...

Ne dozvolite da vam pažnja popusti...

Mirni ste i spokojni...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh uz izgovor u sebi „Spavaj sad”, opustite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh uz izgovor u sebi „Spavaj sad”, opustite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh uz izgovor u sebi „Spavaj sad”, opustite sve mišiće i nerve...

Nastavite da dišete normalnim ritmom...

Potpuno ste opušteni...

Oči su vam zatvorene i opuštene...

Svi mišići i nervi su vam opuštteni i mlohavi...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i opuštteni... Sve vam je po volji...

Sad, zamislite da ste na vrhu stepeništa...

Silazite na omiljenu plažu...

Kada se spustite na dno stepeništa, dostići ćete potpuno opuštanje...

Sa svakim korakom, kako silazite nadole, postajate sve opušteniji...

Dok se spuštate, brojite korake, tj. stepenike unazad...

Deset... Krećete prema plaži, spremni ste za dublje opuštanje...

Devet... Spuštate se još dublje, obuhvatate pogledom celu plažu...

Osam... Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk svog snimljenog glasa...

On vas vodi sve dublje i dublje... Sve vam je potaman...

Sedam... Ruke su vam se potpuno opustile...

Čujete samo zvuk svog snimljenog glasa i relaks muziku u pozadini...

Tonete sve dublje i dublje u potpunu opuštenost...

Šest... Noge su vam otežale...

Čini vam se da ne možete da ih pomerite...

Dišete mirno i jednolično... Mirni ste i spokojni...

Pet... Počinju da vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...

Opustite vrat, ramena i lice... Vilica vam se otvara...

Četiri... U dubokom ste hipnotičkom miru...

Sve vam je potaman...

Idete još dublje u opuštanje, dublje nego što ste ikada bili...

Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela, ide sve dublje i dublje.

Tri... Vi duboko spavate i idete još dublje, tako je udobno...

Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labava je i mlohava... labava i mlohava... Tako ste opuštteni, i tako spokojni...

Kompletan torzo vam se opustio...

Tako ste opuštteni, mirni i duboko relaksirani...

Dva... Dok nastavljate da slušate svoj snimljeni glas, to vas vodi još dublje...

Obamrli ste, ali idete još dublje...

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Jedan... Spustili ste se na pesak...

Malo dalje od stepeništa je vaša prostirka... Jedva ste se dovukli do nje... Spustili ste se na prostirku...

Konačno ste stigli do nje...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestije...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Uđite u svoj najsrećniji trenutak kada ste se osećali kreativno...

Prođite kroz to sećanje i osećanja...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Kada ste bili kreativni osećali ste se veličanstveno, kao da ste mogli da poletite...

Želite da doživite kreativno ushićenje...

Zamislite balon na topao vazduh...

Idete na vožnju koja povećava osećaj kreativnog ushićenja...

Potpuno ste u redu sa tim...

Osećate se uzbuđeno, spremni ste za otkriće...

Smestili ste se u korpu balona...

Vrela vatra kulja u donji otvor na balonu...
Balon se polako puni i postaje sve ispupčeniji...
Balon je sastavljen od belo-plavo-crvenih šnita...
Na plaži se već podiglo nekoliko balona...
Balon je veoma bezbedan, korpa je prostrana i udobna...
Opremljena je svim pomoćnim uređajima za letenje...
Korpa se podigla od zemlje i zategla uže kojim je vezana za zemlju...
Spremni ste za poletanje...
Stajete na merdevine i penjete se u korpu...
Korpa u kojoj stojite je ispletena od lepog leskovog pruća...
Osećate se sigurno i pomalo uzbuđeno...
Pogledajte uvis...
Belo-plavo-crveni balon stoji iznad vas...
Užad kojima je korpa vezana za balon su zategnuta...
Tu je i uže kojim se otvara poklopac na vrhu balona, kada se kreće u spuštanje...
Plamen, čiji topli gasovi ulaze u balon, jako je svetao...
Naginjete se preko korpe, gledate uže koje drži korpu i balon privezan za zemlju, zategnuto je...
Ako hoćete da se vinete, moraćete da nađete način da taj konopac odvezete...
U korpi je kutija za alat, uzmite nož i presećite konopac na dnu korpe...
Polako se dižete...
Letite vertikalno uvis, vazduh je potpuno miran...
Osećate kako lebdite, plutate...
Korpa se pomalo njiše...
Smanjite diznu za plamen na pola...
Još se polako podižete...
Imate osećaj slobodnog plutanja...
Uzbuđenje raste, na horizontu vidik puca na sve strane u nedogled...
Jasno vidite nepreglednu pučinu...
Kada se okrenete, vidite kopno sa sopstvenim hotelom i pratećim sadržajima...
Balon se više ne diže...
Sila potiska se izjednačila sa težinom...
Plamen, koji je smanjen, dogreva vazduh u balonu taman toliko koliko se on hladi...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sa radio-uređaja javlja se glas instruktora leta...
Krenite bezbedno da spuštate balon...
Uradićete to vrlo bezbedno...
Zavrnite diznu vatre na 10%...
Balon stoji, i odjednom osećate kako počinje da se spušta...
Osećate olakšanje...
Beskrajna pučina i kopno se smanjuju...
Ali uzbuđenje je još prisutno...
Prvi put ste sami leteli balonom...
Kao da ste želeli da ostanete još na maksimalnoj visini...
Sve je trajalo kratko...
Nemate osećaj koliko...
Korpa je dotakla pesak...
Pa se ponovo malo digla...
Vatru pojačajte na 20%...
Let je trajao 20 minuta...
Imate utisak da je to bilo između minut ili dva...
Instruktor vam ispod korpe dotura uže...
Vežite ga za prečku na korpi i napustite korpu...

Balon se malo podigao i stao...
Nakon teorijske obuke, savladali ste i letenje...
Rešili ste uspešno poletanje, spuštanje i prizemljenje...
Koncentrišući se na oslobađanje kreativnosti, vaš um je prepoznao konopac...
On se koristi da stvari budu vezane ili sputane...
Jednostavno presecanje konopca značilo je odvajanje od svega što je sputavalo vašu kreativnost...
I uspelo je...
Ozareni ste i ponosni na sebe...
To je rešenje...
Trebalo je pronaći ono što sputava kreativnost i to otkaćiti...
Pri svakom rešavanju problema, treba imati jasan cilj koji se mora ostvariti da bi se rešio problem...
U realizaciji cilja kojim se problem rešava, istraživanju puteva i ideja za rešavanje posvećujete dovoljno vremena i poklanjate svu svoju pažnju...
Radujete se svakom radu u *ad hoc* grupama ili formiranim timovima, gde uvek može da se nauči nešto korisno i gde mozak brže radi „hvatajući ideje i rešenja u letu”...
Rad u timovima potvrđuje vaše vrednosti, stvara osećaj sigurnosti, i mesto je za rešavanje svih nesuglasica...
Rad u timovima shatate kao igru mogućnosti u traženju rešenja za postavljeni problem...
U radu kroz timove menjate svoj fokus posmatranja, određujete nova težišta, širite vidike i neprekidno napredujete...
Rad u grupama i timovima podstiče kreativnost...
Kroz rad u timovima često se postavljate u ulogu nekog drugog člana tima... Sagledavate njegov ugao posmatranja...
To vam širi vidike i brusi vaš kreativni doprinos...
Radeći u timovima često se postavljate u neko vreme u budućnosti...
To vam pomaže da problem koji rešavate sagledate potpunije, naročito sa stanovišta potrošača–korisnika...
Kada imate potpuno nove ideje, pa i oprečne u rešavanju problema, preuzimate na sebe rizik da ih izložite i branite...
Uvek ste otvoreni prema iskustvima i spremni za prihvatanje boljih rešenja koja su drugi predložili...
Nikada niste rob rutini...
Nikada niste rob svojoj uzvišenoj ekspertnosti...
Nikada niste rob uvredljivosti svoje sujete...
Kada rešenje problema ne izvire lako, vraćate se na analizu shvatanja problema...
Pošto kreativnost proističe iz podsvesnog uma, tj. vašeg višeg “Ja”, vaša svest ostavlja neprekidno otvorenu komunikaciju sa njim...
Svakoga dana odvajate vreme za sanjarenje i razmišljanje...
Ne tražite mišljenja drugih ljudi o svojim snovima dok kreativno razmišljate...
Kada nakon sanjarenja i razmišljanja dobijete stav iz vašeg uma, prezentujete ga i branite kreativno...
Kada nakon sanjarenja i razmišljanja nemate jasan stav, niste opsednuti ni frustrirani time da ga po svaku cenu odmah doznate...
U svojim razmišljanjima uvek polazite od toga da su objektivne ograničavajuće okolnosti zaobilazne i da su izazov za vas...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...
Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **KREATIVNOST** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **KREATIVNOST**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Probudićete se iz hipnoze tako što ćete brojati od jedan do pet...

Kada dođete do broja pet, bićete potpuno budni...

Jedan... Počinjete da se budite iz hipnoze...

Dva... Postajete svesni sopstvenog stanja... osećate se zadovoljno, bezbedno i udobno.

Tri... Radujete se pozitivnim rezultatima ove sesije...

Četiri... Osećate se optimistično i osveženo...

PET... PET... PET... Sada ste potpuno budni i potpuno svesni...

Čuje se samo relaks muzika.

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.4 Skripta za prestanak pušenja

Pustite snimak Skripte...

Ležite na leđa, na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko, abdominalno (stomakom), i izdahnite tri puta...

Oči su vam otvorene...

Mirni ste i opušteni...

Osećate se udobno i relaksirano...

Mirni ste, opušteni, sve vam je po volji...

Fokusirajte pogled na tačku na plafonu (Ako sedite, fokusirajte pogled ispred sebe na neku tačku)...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se tačno za pet minuta...

Ponovo tri puta abdominalno duboko udahnite i izdahnite...

Udahnite, zadržite vazduh u plućima pet sekundi, dok polako izdišete, potpuno ćete se opustiti...

Hajde sada, udahnite prvi put.

Udah...

Pauza 5 sekundi (ovo se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Udah...

Pauza 5 sekundi (ovo se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Sada još jedan dubok udah, dublji nego ranije...

Pauza 5 sekundi (ovo se ne izgovara, samo se izvrši).

Izdah, opustite se...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Dišite normalno, abdominalno (stomakom)...

Sada kada celo telo počinje da vam se opušta...

Svaki mišić i nerv počinje da se oseća opušteno i mlitavo...

Vaši kapci postaju teški i umorni...

Oni postaju sve teži i teži, i sada će se zatvoriti...

Kapci su postali toliko umorni i toliko teški da ih je teško otvoriti...

Vi želite da oni ostanu zatvoreni dok vam ne kažem da ih otvorite...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Koncentrišite svu pažnju na noge...

Oпустite prste na nogama...

Zamislite da su poput mekanih gumica koje vam vise na nogama...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim sve do zadnjeg dela peta...

Ovaj opuštenu osećaj prelazi u listove na nozi...

Mišići potkolenica se opuštaju, mlitave i umrtvljuju...

Dok se vaši mišići i nervi opuštaju, relaksira se i vaš um...

Um se udaljava do prijatnih scena u vašoj mašti...

Dozvolite da vaš um luta tamo gde će boraviti, dok idete dublje i dublje u pospanu relaksaciju...

Dišite polako, kao spavač...

Sve vaše brige i napetosti nestaju kako idete dublje i dublje u duboki hipnotički san...

Svaki udah – svaki šum koji čujete – čini vaše opuštanje dubljim i dubljim, prijatnim i ugodnim...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Talas relaksacije se penje kroz bokove i mišiće stomaka...

Opušta se sve više i više...

Stomak i trbušni mišići se opuštaju...

Idete dalje u duboki, duboki hipnotički mir...

Prsti na rukama vam se opuštaju...

Opuštaju vam se zglobovi na šakama...

Relaksiraju vam se podlaktice...

Obe ruke su vam se opustile i utrnule...

Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...

Nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete, u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

(Nastavite da govorite tiho i vrlo sporo)

Opuštate mišiće na vratu...

Neka vam se vilice odvoje...

Mišići brade i obraza su vam se olabavili i postali mekani...

Oпустite mišiće očiju...

Oпустite ih potpuno...

Oпустite se i osećajte se prijatno i dobro...

Oпустite i obrve i čelo...

Neka se mišići odmore...

Neka se celo teme relaksira...

Od čela pa sve do zadnjeg dela vrata – sve je relaksirano – sve je odmorno – sve opušteno, sve je mlohavo...

Sada ste potpuno relaksirani...

Vaše telo se oseća kao da je bez kostiju...

Idete sve dublje u umirujuću hipnozu...

Vaš um doživljava divan osećaj spokoja...

Vaša podsvest je sada prijemčiva za korisne sugestije koje će dobiti...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore spolja i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Danas je vaš prvi jubilej...

Danas je godinu dana kako ste prestali da pušite...

Rešili ste da to obeležite odlaskom u sobu inspiracije i mašte...

Zamislite da se približavate lepoj, visokoj i modernoj zgradi...

Prolazite kroz rotirajuća vrata i ulazite u prelepo predvorje...

Osećate se veoma bezbedno dok ulazite u SPA centar...

Unutar zgrade stoji ubedljivo obezbeđenje koje čuva zgradu od uljeza...

Portir gleda u vas sa upitnim pogledom, ali vas onda prepoznaje kao vlasnika zgrade...

Portir radi za vas...

Zadovoljno klimnete glavom portiru i krećete prema liftu...

Izgledate opušteno i sigurno u sebe...

Pritiskate strelicu na gore i vrata lifta se otvaraju...

Elegantna i luksuzna kabina lifta...

Vidite svoj lik u ogledalu lifta...

Okrećete se prema komandnoj tabli na kojoj su označeni brojevi spratova...

Pritiskate broj deset da vas odvede deset spratova iznad nivoa zemlje...

Broj deset svetli i vrata lifta se zatvaraju...

Kabina lifta počinje lagano da se penje... uz veoma nežan šum...

Pratite numerisana svetla iznad vrata kako se menjaju...

Svaki broj se pali na trenutak dok se lift kreće pored naznačenog sprata...

Brojevi se menjaju... jedan po jedan...

Osećate kako se uspinjete na svoje divno mesto... daleko iznad površine...

Jedan... Gledate brojeve dok se lift penje... sa svakim brojem se sve dublje opušate...

Dva... Lift se diže iznad hola ove velike strukture... ide sve više i više...

Tri... Dok stignete do vrha, bićete duboko hipnotisani...

Četiri... Bićete hipnotisani otvorenih očiju... otvorenih za korisne sugestije...

Pet... Osećate kako se penje... glatko... bez napora. Osećate sve dublji mir...

Šest... I dalje gledate kako se brojevi menjaju iznad vrata... jedan po jedan, dok se lift penje sve više...

Sedam... Idete sve više... osećate se mirno i veoma opušteno...

Osam... Sigurni ste... osećate se mirno... penjete se... sve više i više...

Devet... Dopuštate sebi da lako uđete u hipnozu otvorenih očiju.

Deset... Lift se polako zaustavlja. Vidite broj deset iznad vrata. Stigli ste. Sada ste hipnotisani...

Kada se vrata otvore, ulazite u udobno opremljenu čitaonicu...

Zapaljena cepanica u kaminu pucketa i žarko plamti, kao da vas dočekuje u vašoj odaji...

Prilazite udobnoj stolici za ljuljanje...

Udobno se zavaljujete i zatvarate oči...

Potpuno ste mirni, ushićeni i ponosni na sebe...

Prošlo je tačno godinu dana od kako ste prestali da pušite...

Dolazite u odaju inspiracije i mašte da proslavite prestanak pušenja i da saslušate afirmacije i sugestije koje su vas oslobodile duvanskog ropstva...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

Kako je sve počelo?

Bronhitis, jutarnje kašljanje, odvratn zadah...

Nervoza do prvog jutarnjeg dima,

Kafa sa cigaretom, samo je to bila prava kafa,

Požuteli prsti desne ruke,

Sakrivanje po toaletima na poslu da se 'ispuši jedna',

I, onda su ugradili alarme za duvanski dim...

I...

Izjavili ste 1. septembra deci, prijateljima, rođacima i saradnicima da od 1. oktobra prestajete da pušite...

Dali ste sebi mesec dana za pripremu za izvođenje tog projekta...

Inovirali ste svoje ponašanje...

Svaki put kada vas nešto podstakne da pušite...

Udahnete jako duboko i dok izdišete kažete u sebi „opušten i slobodn”,

A danas, posle godinu dana...

Uspeli ste...

Ponosni ste na sebe...

Osećate se dobro unutar sebe...

Bolje se osećate nego što ste se godinama osećali!

Neverovatno koliko ste ponosni na sebe...

Ponosni ste na svoju sposobnost da iskoračite iz te smrdljive rupe...

Konačno ste se dočepali svežeg i čistog vazduha...

Potpuno ste se prepustili uživanju i disanju svežeg, čistog vazduha...

To je promena koju su pluća htela...

To je promena za kojom je vaše telo vapilo...

To je promena za kojom je vaše srce čeznulo...

Uspeli ste...

Vaša pluća pozdravljaju svež vazduh za kojim žude...

Osećate se divno!

Ponosni ste na svoju sposobnost zato što ste pobedili...

Pobedili ste neprirodnu, destruktivnu naviku...

Sada se opuštate još više i idete još dublje u relaksaciju...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Dugi, duboki udisaji čine da se osećate dobro...

Na svakih pola sata, zastanete na trenutak – šta god da radite...

Udahnete dugo i duboko. Zadržite dah...

Onda ga pustite, zatvorite oči i opustite se...

Dok izdišete, mislite na reči „opušten i slobodan”...

To je predivan osećaj...

Sada udahnite još jednom duboko, još dublje nego ranije...

Zadržite dah što je duže moguće...

Dok ispuštate dah pomislite na iste reči „opušten i slobodan”...

Dok razmišljate o ovim rečima, pustite da vas preplavi talas opuštanja od vrha glave do vrhova nožnih prstiju...

Osećate se dobro svuda, u umu i u telu!

Sada se opustite još više... i uđite dublje u ugodan hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Sada vizualizujte sebe i osetite se zdravom i srećnom osobom...

Sada ste slobodni...

Sada se krećete sa većom lakoćom i samopouzdanjem...

Osećate se bolje nego što ste se osećali godinama...

Ponosni ste na sebe...

Ponosni na svoju sposobnost da dostignete i usvojite bilo koju naviku...

Vi ste jaki!

Svakim danom koji prolazi osećate se bolje...

Zamislite i osetite vaša čista i zdrava pluća...

Svaki udah svežeg vazduha čini da se osećate sve bolje i bolje...

Osećaj zadovoljstva i ponosa obuzima celo vaše telo...

Imate divan i uzbudljiv osećaj slobode...

Raskinuli ste sa ropstvom...
Slobodni ste i osećate se sjajno...
Uživajte u ovom divnom osećaju zadovoljstva – sada...
Danas je jubilej...
Imate šta da obeležavate i čega da se sećate...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Idite još dublje u relaksaciju...
Spustite se još više i uživajte u ovom prijatnom opuštenom osećaju...
Zamislite sebe kako prolazite pored grupe koja ima 'puš-pauzu'...
Halapljivo udišu dim, truju svoje telo...
Izdišući ga, teraju i druge da se truju...
Razumete ih...
Razumete njihovu slabost...
Tako im je zapisano...
Svima nam je sve zapisano...
Tvorac se raduje kada smo odvažni...
Raduje se što ste pobedili lošu naviku...
Uspešno ste rešili postavljeni zadatak...
Imate slobodnu volju...
Iskoristili ste je...
Opredelili ste se za čist vazduh...
U vašoj knjizi života vi ste persona...
Iskazali ste odlučan otpor poroku...
To se od vas i očekivalo...
Bili ste na iskušenju...
Pobedili ste...
Imate čime da se ponosite.

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i zadovoljni...
Ushićeni ste svojim jubilejom...
Već godinu dana duboko poštujete telo u kojem ste rođeni...
Vaše telo je zahvalno što se prema njemu odnosite s poštovanjem...
Zauzvrat čini da se osećate zdravo i srećno, fizički, mentalno i duhovno...
Tolerišete pasivni dim žrtava navika, nije im lako...
Veruju da jedino mogu da budu slabi...
Ignorišu svoje sposobnosti da pobegnu iz kolotečine u kojoj su...
Ignorišu snagu slobodne volje koja im je poklonjena...
Nadamo se da će pronaći put i pridružiti se zdravim redovima prosvetlene većine...
Nažalost, neki će umreti prerano...
Spazam i karcinom pluća ili bolesti srca su njihova sudbina...
Možemo ih samo izolovati, biti ljubazni prema njima i žaliti ih...
Svi moramo da patimo što svoju slobodnu volju koriste naopako...
Tvorac nam je dao slobodnu volju za promene, za kreativne proboje...
Ali to je život...
I vi velikodušno prihvatate svoju ulogu u njemu...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

Prestali ste da duvanite zauvek...
Vaša konačna odluka protiv pohlepe za cigaretama je doneta...
Svakim danom koji prolazi odluka se pojačava...
Zamislite u mislima nekoga ko vam nudi cigaretu...

Uvek mu odgovarate: „Hvala. Pobedio/la sam tu naviku.”

Da... Ponosno kažete: „Hvala, pobedio/la sam tu naviku.”

Kada smatraš da je potrebno, kažeš: „Pušite slobodno bez mene, odbacio/la sam tu naviku.”

Svaki put kada odbijete ponuđenu cigaretu, imate okrepljujući osećaj moći i ponosa...

Ponosni ste što ste usamljeni i retki od velike većine ljudi koji imaju hrabrost da se odreknu duvana...

Ponosni ste jer imate ono što je potrebno: hrabrost, inteligenciju, samopoštovanje i zdrav razum...

Shvatili ste da što duže ostajete slobodni od ove odbačene navike...

Pomisao na nju vam sve manje proizvodi žudnju...

Bolje je telu, umu i duhu...

Uživajte u okrepljujućem osećaju fizičkog blagostanja, mentalnog zdravlja i samopoštovanja...

Osećate se ponosno, jer ste samo vi gospodar svog tela...

Ponosni ste što ste svoju slobodnu volju iskoristili na pravi način...

Uvek uživajte u prijatnom, opuštenom osećaju autohipnoze...

Imate ogromnu želju da odslušate ovu seansu dva puta svakog dana...

Osećate se podmlađeno i osveženo kada izađete iz autohipnoze...

Potpuno ste relaksirani, osećate se u telu potpuno lagodno...

Krvni pritisak je normalan...

Žlezde rade u harmoniji...

Telesna hemija je uravnotežena...

Osećate se fantastično!

Sada se još više opustite i uživajte u trenucima tišine...

Mir i tišina čine dubok i trajan utisak na vašu podsvest, koji će uvek biti sačuvan...

Ovaj trenutak tišine počinje upravo sada...

Pauza 10 sekundi (ovo se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAVLJE I BLAGOSTANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAVLJE I BLAGOSTANJE**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama.

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore.

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete se osećate savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljivije...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.5 Skripta za upravljanje telesnom težinom

Pustite snimljenu Skriptu...
Lezite na prostirku na uobičajen način...
Zatvorite oči...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...
Udahnite duboko i izdahnite tri puta i slušajte...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Treba da se opustite i prepustite mašti...
Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži... (Navedite vaše omiljeno mesto)

Jutro je...
Nema daška vetra...
Sunce tek što je izašlo...
Vlada potpuni mir i tišina...
Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...
Potpuno ste spremni za opuštanje...
Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...
Sasvim ste mirni i opušteni...
Da, sasvim mirni i opušteni...
Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...
Oni su opušteni i zatvoreni...
Testirajte ih tako što cimete (pomerate) obrve na gore nekoliko puta... uradite to sad...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Kada se uverite da su očni kapci opušteni i zatvoreni...
Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...
Kako talasi odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj lagodnosti** razvejava sve vaše misli...
Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...
Odnosi sve brige... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...
Svaki put kada ponovo budete slušali **ovaj** snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Slušate samo **snimljeni** glas i osećate kako polako tonete u sve dublji i dublji mir...
U tom miru sve što se govori lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Kako dublje ulazite u prijatnu relaksaciju, sve više shvatate da imate pravo da uživate u svom savršenom telu, savršenoj težini i savršenoj formi i obliku...
To je vaše jedino telo i vi ga izuzetno poštujete...
Izabrali ste idealnu težinu i oblik za svoje telo i neprestano vizualizujete ovaj idealan izgled kao stvoren za vas...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Javljate vašoj podsvesti, tj. vašem višem 'Ja' da imate neodoljivu želju da dostignete i održite ovu idealnu težinu, formu i oblik...

Sada se opustite još više...

I dok se sve više opuštate, zamislite sliku da stojite sami u velikoj, prijatnoj sobi...

Ta soba je lično vaše tajno mesto, mirno i tiho...

U tu sobu svakodnevno dolazite da biste se opustili i uživali, osećajući se vitko i atraktivno...

Da biste uživali u tome što dostižete svoju idealnu figuru...

A vaša zamišljena lična soba je okrečena u belu boju i prekrivena bogatim debelim tepihom...

Jedan zid sobe u potpunosti je prekriven lepim, besprekornim ogledalom...

U njemu se ogledate vi i sva lepota vaše sobe...

Nikad niste bili tako srećni!

U njoj ste uvek u svojoj idealnoj težini i idealnim proporcijama...

U ovu sobu često dolazite da se opustite i osećate srećno...

Uživajte u poziranju i divljenju samim sebi u ovom velikom, divnom ogledalu...

Divite se svom privlačnom telu...

Pogledajte se iz profila i uživajte u tome što znate da ste lepa i privlačna osoba...

Oduševljeni ste i srećni zbog slike koju vidite...

Zamislite kako sedite u svojoj omiljenoj stolici za opuštanje...

Sedite i gledate svoju lepu figuru...

Sve više volite ovu stolicu za opuštanje...

Dok tonete u njenu meku površinu, opuštate se sve dublje i dublje...

Jednostavno se osećate sjajno, mentalno, fizički i emocionalno...

Divan je osećaj biti zdrav, vitak i atraktivan...

I to je tako...

Pitate se zašto to niste ranije radili?

Izgledate tako dobro i osećate se tako dobro...

I vi ste sa tim u redu...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Činite dobre stvari za sebe, jer zaslužujete najbolje što život može da vam ponudi...

Ovaj proces ide u dobrom pravcu...

Uživajte u novoj, pozitivnoj ličnosti!

Gledate sebe, divite se sebi...

Poznat vam je razlog zašto izgledate tako dobro i osećate se dobro...

To je rezultat vašeg novog poštovanja i ljubavi prema vašem telu....

To je takođe rezultat vaših novih navika u ishrani...

Čašu vode popijete pola sata pre jela...

Vi jedete samo kada sedite...

Kada dođe vreme obroka, sednete i uživate u jelu više nego što ste ikad uživali...

Vaš ukus je mnogo istančanijeg osećaja, jer dajete svojim ustima priliku da uživaju u svakom zalogaju...

Više uživajte u ukusu hrane, zbog svoje nove navike u ishrani...
Vaša hrana ima mnogo bolji ukus, jer dajete svojim nepcima priliku da uživaju u svakom zalogaju...
Uzimate umeren zalogaj hrane u usta...
Zatim odložite pribor za jelo, ili ako je to hrana koju držite u ruci, odlažete je...
Mislite samo na zalogaj koji vam je u ustima...
Koncentrišete svu svoju pažnju na taj jedan zalogaj...
Osećate teksturu hrane...
Otkrivete da je u nekim delovima vaših usta bolji ukus nego u drugima...
Osećate to u ustima...
Smatrate da je ukus važniji od hrane...
Celokupnu pažnju koncentrišete na zalogaj koji žvaćete dok ne postane usitnjen i tečan...
Uživajte u svakom deliću ukusa koji on nudi...
Na kraju ga progutate i tek tada uzimate pribor i uzimate novi zalogaj...
Novi zalogaj je, takođe, divnog ukusa...
Toliko je dobrog ukusa, jer koncentrišete svu svoju pažnju na ovaj novi zalogaj koji žvaćete...
Naučili ste da pojedinačni zalogaji imaju mnogo bolji ukus...
Tek kada ste uživali u drugom zalogaju u potpunosti, i progutali ga, uzimate naredni zalogaj...
Ponavljajući ovaj postupak, ukusan zalogaj za ukusnim zalogajem, uživajte u svakom od njih u potpunosti...
Nepca vam se zahvaljuju što ste im omogućili da iskuse i okuse svaki zalogaj onako kako je priroda predvidela...
Prestajete sa jelom kada prvi put osetite da ste utolili glad...
Ne živite da bi vam tanjir posle jela bio očišćen do dna...
Vi jedete da biste živeli...
Nakon završenog jela, sokove, pivo, vino i slične proizvode zaobilazite u širokom luku...
Dva do tri sata posle jela popijete vode koliko vam treba...
Između obroka ne konzumirajte grickalice, čokolade, slatkiše i slično...
Vaš stomak vam se zahvaljuje, jer se seća onog užasnog osećaja prejedanja koji ste imali nakon ogromnih večera tokom dana praznika...
Vaš glavni obrok je doručak...
Ručak je u količini koju pojedete sa 8 do 10 zalogaja...
Večera je skromna, manje od polovine ručka ili je preskačete...
Vaše telo vam se zahvaljuje što ste mu dozvolili da postane lepo, zdravo i energično...
I vi ste srećni!
Svaki put kad pomislite na hranu, kada je vašem telu potrebna hrana, sedite, jedite polako i uživajte u svakom zalogaju koristeći vašu uzbudljivu novu naviku u ishrani...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...
Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Svaki put kada ponovo budete slušali ovaj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **VITKA LINIJA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **VITKA LINIJA**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...
Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljivije...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.6 Skripta za usporavanje procesa starenja

Pustite snimljenu Skriptu...

Lezite na uobičajen način na svoju prostirku...

Zatvorite oči...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Duboko udahnite i zadržite dah brojeći do šest...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Polako izdahnite i udahnite drugi put duboko, ovaj put zadržavajući dah, dok ne izbrojite do osam...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Neka vam svi mišići budu opušteni i tromi...

Samo se opustite najbolje što možete...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta, stvorite napetost u svojim rukama i pesnicama tako što ćete ih sve jače i jače stiskati, 5 sekundi...

Dišući normalno, samo stisnite šake i ispravite ruke tako što ćete ih ispružiti ispred sebe, sve čvršće i čvršće, 5 sekundi i osetiti napetost u šakama i rukama dok se ostatak tela opušta...

Uradite to sad!

Sada pustite da se vaše ruke i šake potpuno opuste. Opustite celo telo, 5 sekundi...

Još jednom stisnite pesnice i ispravite ruke, 5 sekundi...

Sada ih otpustite...

Neka vam se ruke i šake opuste, opuštajući se sve dublje i dublje...

Opustite se...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vizualizujte svoje ruke i šake kako se sve više opuštaju...

Celo telo se opušta...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite dalje od tela, naprežući tako stopala i noge u predelu lista. Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, tj. osetićete napetost, 5 sekundi...

Sada promenite smer...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite na gore, naprežući tako stopala i prednji deo potkolenice. Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetite napetost, 5 sekundi...

Oпустite se...

Neka vam se stopala i noge opuste što je moguće potpunije; osetite opuštanje...

Obratite pažnju na kontrast između napetosti i opuštanja u nogama i stopalima...

Nastavite da se opuštate sve dublje i dublje...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite pažnju na područje vrata, glave i lica.

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta sam, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Obratite pažnju na napetost u vratu i potiljku...

Sada opustite glavu i vrat. Opuštite napetost...

Obratite pažnju na opuštanje u vratu i potiljku...

Celo telo se sve više opušta...

Sada, dok se ostatak tela opušta, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Osetite napetost u vratu i glavi, primetite kontrast između napetosti i opuštenosti...

Sada opustite glavu i vrat. Opuštite napetost...

Opuštate se sve više i više sve vreme...

Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Sada uklonite preostalu napetost u predelu vašeg lica...

Zatvorite oči što čvršće možete...

Dok to radite, osetite napetost koju stvara stezanje mišića čela...

Držite napetost 5 sekundi...

Obratite pažnju na ovu vrstu napetosti... proučite je...

Sada, opustite oči...

Opuštite čelo...

Potpuno se opustite...

Oči su vam sada normalno zatvorene...

Opuštate se sve dublje i dublje...

Prisetite se napetosti u čelu, oči su vam sada normalno zatvorene...

Osetite opuštanje...

Dozvolite da se opuštenost slobodno razliva kroz vaše telo...

Opuštite se toliko da imate utisak da su mišići isključeni...

Potpuno isključeni, kao da ne postoje...

Kompletno ste opušteni...

Udahnite grudno duboko i zadržite dah 5 sekundi...

Koncentrišite se na napetosti u predelu grudi...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Mirni ste i opušteni...

Vizualizujte opušteni osećaj koji teče kroz celo telo...

Još jednom grudno udahnite duboko i zadržite dah 5 sekundi, dok se ostatak tela opušta...

Samo osetite napetost u grudima...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Mirni ste i spokojni...

Sve više i više ste opušteni...

Vizualizujte da vam celo telo ide sve dublje i dublje u relaksaciju...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ležite na prostirci opušteni nakon faze relaksa...
Krećete sa fazom dalje indukcije...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...
Samo razmišljajte...
Opustite se...
Osećate reč dok je mislite u svom telu...
Opustite se... Ne postoji ništa drugo što treba da radite osim da se opustite...
Dozvolite mišićima u vašem telu da omlohave...
Razmišljajte kako se opuštate...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zamislite kako se blistav, beli stub svetlosti spušta odozgo i kupa vam vrh glave...
Toplo je i mirno...
To je blistava sunčeva svetlost... Sve je u redu...
Osećate kako se poseban umirujući oblik sunčeve svetlosti obavija oko vas...
Počinje od vrha vaše glave...
Obavija vas dodirujući...
Kreće se naniže oko spoljašnjeg dela vašeg tela...
Možete da osetite toplinu dok se spušta...
Dozvolite u ovim mirnim trenucima da vam eliminiše sve misli koje mogu da vas ometaju...
Sada svetlost počinje da ulazi u vaše telo...
Prolazi bez ikavog otpora kroz vaše teme...
Koža na glavi se potpuno opušta... Opuštena je i prozirna...
Kako se svetlost spušta, tako popunjava vaš mozak...
Osećate se pomalo čudno...
Kao da vam mozak pliva u sudu punom bele svetlosti...
Svetlost nastavlja dalje da se spušta kroz vilicu...
Ulazi u kičmu i grlo... osećaj je nestvaran, dobili ste takvu lakoću... kao da su glava i vrat zasebna celina...
Osećate kako svetlost polako prodire u ramena...
Kreće kroz ruke i torzo...
Ceo torzo vam je pun bele i sjajne svetlosti...
Svetlost ističe napolje kroz prste na rukama i počinje da vrtloži oko vašeg tela...
Osećate prijatnu toplinu i čudan osećaj spokoja u svim delovima vašeg tela...
Svetlost se iz torza izliva u butine prolazi kroz kolena...
Spušta se kroz listove i gležnjeve u stopala...
Stopala svetle kao letnji svici, na tabanima osećate lagano golicanje...
I svetlost izlazi na prste nogu napolje...
Spiralno vrtloži oko tela...
Utapa se u spiralni vrtlog koji se formira iz prstiju na šakama...
Potpuno ste okupani belom i sjajnom svetlošću.
Obavila vas je kao mumiju...
Imate osećaj kao da ste u bestežinskom stanju...
Sjajna bela svetlost spiralnim vrtlogom vraća se nazad u oblak iz koga je i došla...
Svetlost je potpuno iščillila iz vašeg tela...
Osećate se potpuno relaksirano i nestvarno...
Celo vaše biće odiše čudnom harmonijom i čistotom...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...
Potpuno mirni i spokojni...

Spremni ste za prihvatanje sugestija...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Vi ste uzvišeno ljudsko biće u izvrsnoj mentalnoj i fizičkoj formi...
Svaka vaša ćelija obiluje zdravljem, vi ste zdravi i zadovoljni...
Vi volite svoje savršeno zdravlje...
Vaš imuni sistem je ključ usporavanja procesa starenja...
Vi ga pazite tako što vodite uredan sportski život... što znači...
Svaki dan spavate noću između 7 i 8 sati...
Hranite se hranom u kojoj preovlađuje povrće i voće...
Meso jedete jednom nedeljno u manjim količinama...
Jedete tri obroka dnevno sa što manje soli, po principu – doručak je glavno jelo, ručak je lagan, a večera je vrlo skromna ili je zaobilazite...
Nikad se ne prejedate...
Žvaćete dugo dok hrana postane žitka ili skoro tečna...
Pijete za ceo dan oko jedan i po litar vode, leti malo više...
Potpuno apstinirate od alkohola i svih vrsta sokova...
Osećate se divno bez duvana, a pasivno pušenje izbegavate koliko je god to moguće...
Svaki drugi petak provodite bez hrane pijući samo čistu vodu... (konsultujte lekara za ovu praksu)
Stresne situacije izbegavate koliko god možete...
Smatrate da je svaki zreo čovek svoj zaseban svet... prihvatate ljude onakvim kakvi jesu...
Preuzimate odgovornost za sebe, odričete se uvreda i kritika kako drugih, tako i sebe...
Prihvatate odgovornost za svoje bolesti...
One su uvek podsvesna zaštita od nekog vašeg pogubnog ponašanja...
Živite u srećnom i skladnom braku sa ustaljenim dnevnim rutinama...
Životne ciljeve imate definisane za 15 godina unapred...
Njihovu realizaciju preispitujete jednom mesečno...
Finansije su vam uredne i nikada ne ulazite u dugove...
Svaki dan šetate oko pola sata brzim hodom, pri čemu se uvek malo oznojite...
Tuširate se svaki dan mlakom vodom oko 5 minuta, a završavate potpuno hladnom vodom u trajanju 1-2 minuta... (konsultujte lekara za ovu aktivnost)
Zube perete posle svakog obroka i odmah po ustajanju...
Svakoga dana vežbate jogu, meditaciju ili izvodite sesiju autohipnoze za opuštanje u trajanju do 15 minuta...
Krvni pritisak i nivo šećera u krvi merite svakih 14 dana, a nivo DHEA svaka dva meseca... (ako vam je propisano nekom terapijom da neka od merenja izvodite svakodnevno, zaboravite ovu sugestiju)
Težinu uspešno održavate do -3 kilograma od vaše idealne težine...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...
Sve vam je po volji...
A sada vizualizujte, koncentrišite se na svoju fotografiju iz mladosti na kojoj ste najzadovoljniji svojim izgledom...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu kosu sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Kosa je bujna i sjajna bez ijednog sedog pramena...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše lice sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Lice i čelo su zategnuti, bez bora...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš vrat sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Vrat je zategnut, bez bora i bez podvoljka...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš torzo sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...
Torzo je vitak i sa lepo definisanim mišićima i prevojima, nemate trunke sala...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše ruke sa fotografije iz mladosti 10 sekundi...

Ruke su zategnute i sa pravilno definisanim mišićima...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše noge sa fotografije u mladosti 10 sekundi...
Noge su zategnute i sa lepo oblikovanim mišićima...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš mozak sa kičmenom moždinom sa bezbrojnim nitima nerava koji izviru iz kičmene moždine, 10 sekundi...
Ceo CNS i periferni NS je beličast, sjajan sa mnogo krvnih sudova po sebi...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše srce iz mladosti, 10 sekundi...
Srce se ritmički napinje i skuplja, sjajno je, deluje kao nabildovano...
Vizualizujte (zamišljajte) vaša pluća iz mladosti, 10 sekundi...
Pluća su ružičasta i sjajna, ritmički se napinju i stanjuju...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš želudac iz mladosti, 10 sekundi...
Želudac je gladak i sjajan...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu jetru iz mladosti, 10 sekundi...
Velika je i sjajna, braon i crvenkasta/bordo...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš pankreas iz mladosti, 10 sekundi...
Braonkasto-rozikast je i sjajan...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše dvanaestopalačno crevo iz mladosti, 10 sekundi...
Beličasto je, izlazi iz želuca spojeno je kanalima sa žučnom kesom i pankreasom, i spaja se sa tankim crevom...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu slezinu iz mladosti, 10 sekundi...
Tamna je sa malo plave boje, sjajna je, zaobljena i čvrsta...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše tanko crevo iz mladosti, 10 sekundi...
Tanko crevo je glatko i sjajno, nastavlja se na dvanaestopalačno crevo i uvire u debelo crevo...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše debelo crevo iz mladosti, 10 sekundi...
Debelo crevo je spolja glatko i sjajno sa velikim naborima, nastavlja se na tanko crevo i spaja se na čmar...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...

Sve vam je po volji...

A sada vizualizujte, koncentrišite se na svoju skorašnju fotografiju...

Vizualizujte (zamišljajte) vašu kosu sa skorašnje fotografije 10 sekundi...

Kosa dobija bujnost i sjaj kao u mladosti... sedih pramenova je sve manje...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše lice sa skorašnje fotografije 10 sekundi...

Sa lica i čela sve više nestaju bore i mladeži...

Vizualizujte (zamišljajte) vaš vrat na svojoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Sa vrata nestaju bore, zateže se, podvoljak je sve manji...

Vizualizujte (zamišljajte) vaš torzo na svojoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Torzo postaje sa manje sala, počinju da se naziru mišići...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše ruke na vašoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Nabori na rukama se zatežu, koža više ne visi, zateže se, počinju da se naziru mišići...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše noge na svojoj skorašnjoj fotografiji 10 sekundi...

Noge se zatežu, kolena se smanjuju i počinju da se ističu mišići...

Vizualizujte (zamišljajte) vaš mozak sa kičmenom moždinom sa bezbrojnim nitima nerava koji idu prema kičmenoj moždini, 10 sekundi...

Ceo CNS i periferni NS postaje svetliji, boja vuče na beličasto, vraća mu se sjaj, kao da je nabubrio...

Vizualizujte (zamišljajte) vaše srce, 10 sekundi...

Srce se ritmički napinje i skuplja, počinje da sija, vraća mu se tonus...

Vizualizujte (zamišljajte) vaša pluća, 10 sekundi...

Pluća postaju ružičasta i gube neravnine, dobijaju tonus...

Vizualizujte (zamišljajte) vaš želudac, 10 sekundi...

Želudac postaje gladak, ima veći sjaj, sve je manje otegnut...

Vizualizujte (zamišljajte) vašu jetru, 10 sekundi...
Vraća joj se sjaj, žuto-braon pečati se smanjuju...
Vizualizujte (zamišljajte) vaš pankreas, 10 sekundi...
Tamno braon je boje, kao da jače sija...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše dvanaestopalačno crevo, 10 sekundi...
Beličasto je, izlazi iz želuca spojeno je sa jetrom i pankreasom, uvire u tanko crevo...
Vizualizujte (zamišljajte) vašu slezinu, 10 sekundi...
Tamna je sa malo plave boje, sjajna je, zaobljena i čvrsta...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše tanko crevo, 10 sekundi...
Glatko je i sjajno, nastavlja se na dvanaestopalačno crevo i uvire u debelo crevo...
Vizualizujte (zamišljajte) vaše debelo crevo, 10 sekundi...
Glatko je i sjajno sa manjim naborima, sivkasto bele je boje...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...
Potpuno mirni i spokojni...
Vizualizujte sebe na 75. rođendan...
Imate siguran hod, pešačite svaki dan 8 do 10 km...
Preko leta ste preplivali jezero na Adi 105 puta...
Završavate svoju novu knjigu o Samoisceljenju...
Ostvarili ste svoja prva astralna putovanja...
U 85. godini živite na Staroj planini, još uvek putujete i vozite na kurseve koje držite sa svojim saradnicima...
Potpuno ste ovladali komunikacijom sa svojom podsvešću bez ikakvih posrednika...
Za 95. rođendan čekate recenziju svog napisanog englesko-srpskog rečnika i srpsko-engleskog rečnika i njihov besplatan plasman u elektronskoj formi preko interneta...
Još uvek se upuštate u daleka astralna putovanja, ona vas oduševljavaju...
U 105. godini, zadržali ste vaše duge šetnje i svakodnevno plivanje u svom bazenu, kurseve ste prestali da držite, ali još uvek intenzivno pišete i obavljate komunikaciju preko akaše...
U 120. godini ispunili ste sve svoje strateške i operativne ciljeve, nemate nameru da definišete nove...
Još uvek ste optimistični, spremni za šalu, šetnje ste skratili na 2 km dnevno...
Hodate sa štapom, uredno još uvek radite vežbe istezanja...
Još uvek tuširanje završavate hladnom vodom...
Sa svakodnevnim vežbama za oči možete da se krećete bez naočara...
Letos ste preplivali jezero na Adi...
Najstariji ste plivač kome je to pošlo za rukom...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
Zamolili ste svoju podsvest da omogući emocionalno čišćenje i povećanje svih nivoa imunog sistema fizičkog tela...
Ona je prihvatila zadatak...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Opuštate se i uspostavljate komunikaciju sa svojom podsvešću, tj. višim 'Ja'.
Pitate svoju podsvet ili svoje više 'JA' da otvori proces usporavanja starenja...
Pošto je ona to prihvatila, opuštate se i prepuštate aktivnostima višeg 'JA'.

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vaše više 'JA' vas izveštava da je usporavanje uspostavljeno i da se možete posvetiti drugim poslovima u narednih mesec dana, kada ćete imati sledeću sesiju čišćenja i usporavanja starenja...

Više 'JA' vas izveštava da je telo uspostavilo normalne telesne procese...

Sve je pod kontrolom...

Imuni sistem je u punoj kondiciji, nadbubrežne žlezde proizvode optimalnu količinu DHEA hormona...

Vizualizujte još jednom svoju sliku iz mladosti, prema čijim atributima se krećete...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Vaša ključna reči za ove sugestije je **PODMLAĐIVANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **PODMLAĐIVANJE**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

Sada počnite da izlazite iz autohipnoze...

Počecemo uslovljavanje vraćanja brojanjem od jedan do pet.

Jedan... Dok se vaš fokus vraća na mesto gde ležite, vraćate se sa novim razumevanjem autohipnoze...

Dva... Ponovo postajete svesniji svog tela...

Tri... Budite svesni koliko se sada osećate divno i opušteno i kako lako savladavate ove tehnike...

Četiri... Počnite da otvarate oči i shvatate koliko ste sjajno osveženi...

Pet... Vaša pažnja je sada potpuno, ponovo u ovoj prostoriji, vi ste potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni!

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.7 Skripta za dugoročnu eliminaciju stresa

Pustite snimak Skripte...

Lezite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko, abdominalno, i izdahnite tri puta...

Oči su vam otvorene...

Mirni ste i opušteni...

Osećate se udobno i relaksirano...

Mirni ste, sve vam je po volji...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Fokusirajte pogled na tačku na plafonu 15 sekundi (ako sedite, fokusirajte pogled ispred sebe na neku tačku)...

Ponovo tri puta duboko udahnite...

Udahnite, zadržite vazduh u plućima tri sekunde, a dok polako izdišete, potpuno ćete se opustiti...

Hajde sada, udahnite prvi put...

Udah...

Pauza, 3 sekunde...

Izdah, opustite se...

Udah...

Pauza, 3 sekunde...

Izdah, opustite se...

Sada još jedan dubok udah, dublji nego ranije...

Pauza, 3 sekunde...

Izdah, opustite se...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dišete normalno, abdominalno...

Sada, kada celo telo počinje da vam se opušta...

Svaki mišić i nerv počinje da se oseća opušteno i mlitavo...

Vaši kapci postaju teški i umorni...

Oni postaju sve teži i teži i sada će se zatvoriti...

Kapci su postali toliko umorni i toliko teški da morate da ih zatvorite...

Vi želite da oni ostanu zatvoreni dok vam ne kažem da ih otvorite...

Pauza, 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Koncentrišite svu pažnju na noge...

Opustite prste na nogama...

Zamislite da su poput mekih gumica koje vam vise na nogama...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim **sve** do zadnjeg dela peta...

Ovaj opuštenu osećaj prelazi u listove...

Mišići potkolenica se opuštaju, mlitave, i umrtvljuju...

Dok se vaši mišići i nervi opuštaju... relaksiraju i vaš um...

Um se udaljava do prijatnih scena u vašoj mašti...

Dozvolite da vaš um luta tamo gde će boraviti, dok idete dublje i dublje u pospanu relaksaciju...

Dišite polako, kao spavač...

Sve vaše brige i napetosti nestaju kako idete dublje i dublje u duboki hipnotički san...

Svaki udah – svaki šum koji čujete – čini vaše opuštanje dubljim i dubljim, prijatnijim i ugodnijim...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Talas relaksacije kreće prema gore kroz bokove i trbušne mišiće...

Opuštate se sve više i više...

Idete dalje u duboki, duboki hipnotički mir...

Prsti na rukama vam se sada opuštaju...

Opuštaju vam se zglobovi na šakama...

Relaksiraju vam se podlaktice...

Obe ruke su vam se opustile i utrnule...

Verovatno osećate kako trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...

Nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete, u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Opuštate mišiće na vratu...

Neka vam se vilice odvoje...

Mišići brade i obraza su se olabavili i postali mekani...

Opustite oči...

Opustite ih potpuno...

Opustite se i osećajte se prijatno i dobro...

Opustite i obrve i čelo...

Neka se mišići odmire...

Neka se celo teme relaksira...

Od čela, pa sve do zadnjeg dela vrata – sve je relaksirano – sve je odmorno – sve opušteno, sve je mlhav...

Sada ste potpuno relaksirani...
Vaše telo se oseća kao da je bez kostiju...
Idi sve dublje u umirujuću hipnozu...
Vaš um doživljava divan osećaj spokoja...
Vaša podsvest je sada prijemčiva za korisne sugestije koje će sada dobiti...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...
Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...
U tom miru sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...
Vaše telo je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...
Sada zamislite umirujući, beli, sjajni oblak koji se zaustavlja tik iznad vas...
Iz njega se spušta tanka bela pijavica i kreće se ka vašoj glavi...
Osećate kako dolazi u kontakt sa vašim temenom...
Tonete još dublje u omamljujuću hipnozu...
Teme vam postaje toplo, beličasto, i prozirno...
Sjajni beli fluid polako ulazi kroz teme u vašu glavu...
Imate prijatan i pomalo zbunjujući osećaj u glavi...
Sa spoljašnje strane fluid se polako sliva...
Preko ušiju, preko očiju, i došao je do ispod nosa...
Zaustavio se i počeo da vrtloži iznad korena nosa do polovine čela...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vrtloženje je na trenutak zastalo...
Fluid je nastavio da klizi nadole, kroz teme i sliva se u tankom sloju niz vaše lice... čelo...
kapke... obraze... vilice... bradu i vrat...
Zastao je u nivou ramena...
Počeo je da vrtloži na sredini vrata i na zatiljku...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vrtloženje je na trenutak zastalo...
Beli, sjajni fluid je nastavio da klizi spolja, preko ramena, kroz ruke i, došavši do šaka, ponovo je zastao...
Brada, vilice i vrat se potpuno opuštaju, preko njih se preliva beli fluid...
Fluid nastavlja da se kreće dalje, vrlo usporeno, niz kičmu, kroz torzo, iznutra i spolja, i zaustavlja se na liniji ispod donje karlice...
Uspostavljeno je vrtloženje oko šaka, u predelu grudne kosti, u predelu želuca i jetre, u predelu tankih creva, te u području debelog creva, i konačno u području donjeg stomaka i genitalija...
Vrti se jednovremeno osam vrtloga...
Beli, sjajni fluid skuplja i odnosi iz svih džepova po organizmu sve zaostatke kontaminacija od stresa...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vrtlozi se zaustavljaju...
Ramena i ruke vam postaju labavi i mlohavi...
Labavi i mlohavi...
Potpuno ste izgubili osećaj pripadnosti okruženju...
Fluid se udaljava kroz šake, izlazi napolje odnoseći sav nagomilani stres u rukama...
Vrtloži spiralno oko tela i vraća se prema glavi...
Iz stopala fluid izlazi napolje, spaja se sa fluidom koji se spustio niz noge, i počinje da se vrtloži i vrti oko nogu i tela...

Penje se i spaja sa fluidom iz šaka...
Nastavljaju da vrtlože prema glavi i kao usisani odlaze u oblak...
Osećate se potpuno opušteno, kao da nemate kosti...
Plima koju ste osećali u telu dok je fluid strujao kroz vas i po površini tela je popustila...
Imate utisak da ste se potpuno oporavili i napunili akumulatore...
Sva mesta koja su bila pogođena stresom su prazna...
Glava je potpuno bistra...
Nema gušenja u grlu...
Nema nelagode u grudima...
Želudac i jetra kao i da ne postoje...
Creva su mirna...
Svi mišići su opušteni...
Tako vam je ugodno...
Potpuno ste mirni, opušteni i pomalo dremljivi...
Ni u jednom deliću tela ne osećate nikakvu napetost...
Konačno je odneta i nestala...
Opustite se u svojoj udobnosti, osećajući mir koji vas je obuzeo...
Shvatate da je stres samo prirodan signal i način da vas uspori, da smanjite gas...
On je vaš čuvar, opominje vas da je vreme da se zaustavite i smirite...
Zahvalni ste svom telu što vas upozorava na vreme i što prihvata duboku relaksaciju da se obnovite i napunite akumulatore...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svakog dana odvajate vreme da se opustite i uživete u blaženstvu...
Odmarate se lako i bez napora, svake noći...
Kada doživite stres u toku dana, 3 puta duboko udahnute i on nestane...
Shvatate da sada možete sve da postignete, jer stres ne upravlja vašim životom...
Ne dozvoljavate da vas muče sitnice...
Više se osmehujete i smejete...
Da, sada se više osmehujete i smejete...
Shvatate da je stres samo prirodan signal i način da vas uspori, da smanjite gas...
Shvatate da sada ne zahteva svu vašu neposrednu pažnju...
Obratite pažnju na beli, sjajni oblak...
Polako se diže i nestaje na horizontu...
I dalje ste potpuno mirni i opušteni...
Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **SMANJI GAS** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **SMANJI GAS**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...
Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Probudićete se iz hipnoze tako što ću brojati od jedan do pet...
Kada dođem do pet, potpuno ćete se razbuditi...
Jedan... Počinjete da se budite iz hipnoze...
Dva... Postajete svesni sopstvenog stanja... osećate se zadovoljno, bezbedno i udobno...
Tri... Radujete se pozitivnim rezultatima ove sesije...
Četiri... Osećate se optimistično i osveženo...
PET... PET... PET... Sada ste potpuno budni... potpuno budni...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'JA' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.8 Skripta za savršenu koncentraciju i memoriju

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno (stomakom) i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži... (navedite vaše omiljeno mesto)

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na svojoj prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što cimete (podižete) obrve na gore nekoliko puta... Uradite to sad...

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Kako morski talasi odnose polako sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svi mišići i nervi su vam opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Dišete mirno i jednolično...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...

Potpuno ste mirni, opuštteni, utrnuli... i obamrli...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...

Oпустite prste na nogama...

Zamislite da su prsti na nogama mekani, opuštteni i labavi kao testo...

Neka se taj labavi osećaj proširi od prstiju nogu, preko tabana, tabanskog luka, peta i **sve** do zadnjeg dela peta...

Osećaj labavosti i opušttenosti dalje struji od zadnjeg dela peta stopala...

Preko Ahilove tetive...

Ide preko listova...

Preko kolena i stiže do butina...

Osećaj opušttenosti struji dalje prema kukovima...

Širi se kroz kukove i mišiće stomaka...

Kruži oko struka...

Stomak i trbušni mišići se opuštaju...

Osećaj opušttenosti širi se dalje po leđima...

Prodire do lopatica... i penje se na vrh ramena...

Sa vrha ramena osećaj opušttenosti...

Usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...

Penje se na teme...

I spušta se na čelo i slepoočnice...

Čelo i slepoočnice su opuštteni...

Obrazi su opuštteni...

Vilice su otvorene...

I mišići vilica su opuštteni...

Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opušttenosti...

Primećujete koliko su vam kapci opuštteni i relaksirani...

Mirni ste i opuštteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opuštteniji...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opušttenosti...

Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...

Prsti na šakama se opuštaju...

Opuštteni su i mlohavi...

Zglobovi šaka se opuštaju...

Sada se relaksira podlaktica...

Nadlaktice se opuštaju...

Ruke su opuštene i utrnule...

Sada se opuštaju ramena...

Opušttena su, mlohava i troma...

Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...

Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke su sve teže i teže...

Dišete mirno i duboko...
Osećate kako svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...
Da, ruke su sada već jako teške...
Teške su kao olovo...
Potpuno su utrnule...
I noge postaju sve teže i teže...
Noge su sada zaista jako i prijatno teške...
Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...
Potpuno su utrnule...
I očni kapci su toliko teški...
Više ne možete da otvorite oči...
Mirni ste i opušteni...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnutosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni...
Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Slušate svoj snimljeni glas i planirate da se uvedete u autohipnozu...
Dok budem brojao od 10 do 1, ući ćete duboko u autohipnozu...
Polako duboko udahnite...
Zadržite dah... pa polako izdahnite...
Još jednom polako duboko udahnite, zadržite dah... i polako izdahnite...
Osetite kako se opušate...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Polako ulazite u sve veću opuštenost...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Deset... Gledate ispod krošnji drveća daleko prema pučini...
U daljini vidite brod koji se lenjo vuče...
Daleko preko broda fiksirate svetionik na ostrvu...
Svaki udah koji udahnete...
Vodi vas sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Devet... Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Opustite se još više...
Svaki zvuk koji čujete, svaki udah, uzima vas sve dublje i dublje...
Jedva primetan šum lišća i zrikavac u daljini guraju vas u sve dublju i dublju omamljenost...
Disanje vam je sve sporije...
Osam... Dok se opušate kapci vam postaju teški, veoma teški... zatvoreni su...
Idete sve dublje... i dublje...
Slušate zvuk svoga glasa i tihu relaks muziku...
Vode vas sve dublje i dublje u hipnotički mir...
Sedam... Drugi zvuci kao da su iščilili... otišli su nekuda u daljinu...
Oči su vam zatvorene, ali sliku svetionika vidite kao da su otvorene...
Potpuno ste se opustili, omlohavili, jedva se borite da ne zaspete...
Šest... Ruke, noge i leđa počinju da vam trnu. Tako ste opušteni...

Opuštate vrat, ramena, lice...
Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste svetionik... jednostavno je nestao...
Pet... Kako se više opuštate, noge su sve teže i teže...
Zglobovi na nogama kao da se otvaraju... labave...
Butine... kolena... listovi... gležnjevi... stopala... potpuno su opušteni i mlohavi...
Tako je dobro... samo da potraje...
Četiri... Duboko ste opušteni...
Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Svaki mišić... svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje...
Tako ste opušteni... i idite još dublje i dublje...
Tri... Duboko ste u transu i idete još dublje, tako vam je udobno...
Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste osećaj težine...
Prostor i vreme... šta je to za vas...
Dva... Vi ste u dubokoj opuštenosti i idete još dublje...
Vi ste veoma, veoma duboko... i idete još dublje... dublje nego što ste ikada bili...
Jedan... Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Mirni ste i spokojni...
Potpuno mirni i spokojni...
Spremni ste za plasiranje sugestija...
Vi ste uzvišeno ljudsko biće, u izvrsnoj mentalnoj i fizičkoj formi...
Svaka vaša ćelija obiluje zdravljem, vi ste zdravi i zadovoljni...
Vi volite svoju savršenu koncentraciju i memoriju...
Budući da radite posao sa velikim brojem klijenata širom sveta, želite da ste savršeno koncentrisani...
O vašim klijentima znate mnogo informacija – iz koje su zemlje, porodično stanje, proizvode koje im isporučujete...
Sem pismene komunikacije, razmenjujete informacije i usmeno, i telefonski...
Broj klijenata sada već prelazi brojku od 100... iz 17 zemalja...
Kada se javi telefonom, odmah se setite ko su, šta obično traže... izoštravate se izgovaranjem u sebi rečice **suzi**...
Kada podignete telefonsku slušalicu i čujete prve informacije, izgovarate u sebi reč **suzi**...
Vaša pažnja se odmah sužava na tog klijenta koji se javio, na njegov jezik...
Ostali klijenti i malopredašnji događaji jednostavno se potiskuju dublje u um...
Buka oko vas nestaje...
Radite samo jedan posao, ništa drugo ne postoji za vas...
Samo u hitnom slučaju vaša koncentracija će biti prekinuta, a zatim se ponovo koncentrišete čim prevaziđete slučaj...
Vaša koncentracija je savršena dok ne istekne aktuelni razgovor sa klijentom na telefonskoj vezi...
Nesvesni ste svoje okoline i mislite samo na posao i predmet koji razmatrate sa trenutnim klijentom...
Misli su vam sužene samo na aktuelnog klijenta...
Vaša koncentracija je savršena i takva ostaje tokom celokupnog vremena razgovora...
Vaša koncentracija je konstantna i savršena...

Kada kažete sebi **suzi**, čini se da svet nestaje, osim posla na koji se koncentrišete...
Imate savršenu kontrolu...

Koncentrišete se i sve prihvatate sa lakoćom...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...

Potpuno mirni i spokojni...

Želite da se poslovi odvijaju na najkvalitetniji način, zato imate savršenu memoriju o svim prethodnim kontaktima...

Sve što čujete, vidite, mislite ili doživite zapisano je u vašem umu...

Vaš um je savršen biološki super-kompjuter...

Sve informacije su vam dostupne u bilo kom trenutku...

Trajno su zabeležene u vašem umu...

Imate trajnu evidenciju imena, datuma, lica i svih ostalih stvari koji su vezani za klijente, i lako ih se prisećate...

Sve što morate da uradite je da pitate svoju podsvest za informacije koje želite, zamišljajući da pritisćate dugme **odgovor**...

Mislite na reč **odgovor** i, za nekoliko sekundi, odgovor se dostavlja vašem svesnom umu...

Čitate stranice materijala i svaki delić vam je dostupan...

Kada pritisnete dugme za **odgovor**, računar prelazi na posao i pruža vam informacije koje su zabeležene i memorisane...

Sećanja vam takođe ostaju duže u svesnom umu i njegovoj kratkotrajnoj memoriji...

Odmah se setite stvari koje ste nedavno iskusili ili prihvatili kao dogovor i pravac ponašanja u kompaniji...

Vaša koncentracija je savršena, i sve na šta se koncentrišete vaš svesni um memoriše...

Vaš svesni um se širi kada mu treba sve više i više informacija za trenutni odziv – prisećanje...

Sećanja ostaju u vašem svesnom umu prilično dugo...

Za starije memorisane podatke koji su iščileli i za čije pojavljivanje je potrebno više vremena, odmah šaljete naredbu – zahtev u podsvesni super-kompjuter...

On je pouzdan, siguran i šalje vam odgovor odmah...

Samo pomislite **odgovor**, i zamislite da pritisćate **dugme za odgovor** i odgovor vam dolazi...

Vaš um vam daje sve informacije koje želite...

Vaš um vam uvek predstavlja informacije kada vam zatrebaju...

Svaki dan pravite plan aktivnosti za taj dan, to vam pomaže da izoštravate svoju koncentraciju...

Vaša koncentracija je uvek bolja kad se na trenutak udaljite od obaveza, tj. kada između različitih poslova pravite male pauze...

Svaki put kada vežbate ovu tehniku, vaša efikasnost koncentracije i memorisanja se poboljšava... Potpuno ste uvereni da povećavate svoje potencijale mozga sa svakom vežbom po ovoj Skripti... Vizualizujte sebe kako uspešno ostvarujete ovaj cilj...

Ponosni ste, vedri, raspoloženi i samouvereni, odišete spokojem...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opuštteni...

Potpuno mirni, opuštteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Ideje u ovoj sugestiji simbolizuju reči **super-kompjuter** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **super-kompjuter**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama.

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnете duboko i da se protegnete...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.9 Skripta za poboljšanje spavanje

Pustite snimljenu Skriptu...

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta i slušajte...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prva osoba na plaži...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na vašoj prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu vašu pažnju na očne kapke...

Oni su opušteni i zatvoreni...

Testirajte ih tako što cimete (pomerate) obrvama na gore nekoliko puta...

Kada se uverite da su očni kapci opušteni i zatvoreni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Kako vetar odnosi poslednja semena sa maslačka, tako i ovaj **osećaj lagodnosti** odnosi sve nepotrebne misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve bespotrebne sumnje i brige...

Sada ponovo udahnite i, dok izdišete, opet se fokusirajte na očne kapke...

Opustili su se dva puta više nego malopre...

Svaka naredna sugestija je intenzivnija i jača od one prethodne...

Vaš osećaj mira nastavlja da raste...

Produbljuje se...

Postaje dva puta intenzivniji i prijatniji...
Sada ponovo duboko udahnite i izdahnite i fokusirajte se na očne kapke...
Primećujete koliko su kapci opušteni i relaksirani...
Kao da su srasli sa kožom vašeg lica...
Čitavo lice sada je potpuno mirno, mekano i relaksirano...
Ponovo duboko udahnite i, dok izdišete...
Osećaj mekoće i relaksacije nastavlja da kruži vašim umom odnoseći poslednje misli koje vam se vrzmaju po glavi...
Nastavlja da cirkuliše vašim telom... raščičava svaku sumnju... stvara lagodnost i sigurnost...
Osećaj mekoće i relaksacije konstantno pojačava vaš fokus i koncentraciju na **sopstveni** snimljeni glas, instrukcije i sugestije...
Svaki put kada ponovo budete slušali **svoj** snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...
Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem ste sve opušeniji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Svi mišići i nervi su vam opušteni...
Opušteni su, mlohavi i tromi...
Nastavite da tonete u duboki hipnotički san...
Dišete mirno i duboko...
Mirni ste i opušteni...
Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...
Opustite prste na nogama...
Zamislite da su kao mekane gumice koje vise na stopalima...
Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim **sve** do zadnjeg dela peta...
Osećaj opuštenosti vam struji od stopala...
Ide... preko listova...
Preko kolena... i stiže do butina...
Osećaj opuštenosti sada struji prema kukovima...
Širi se kroz kukove i mišiće stomaka...
Kruži oko struka...
Stomak i trbušni mišići vam se opuštaju...
Osećaj opuštenosti širi se po leđima...
Prodire u zadnji deo ramena...
I penje se na vrhove ramena...
Širi se dalje do zadnjeg dela vrata...

Penje se na teme...
Dolazi na čelo i slepoočnice...
Čelo i slepoočnice vam se opuštaju...
Obrazi vam se opuštaju...
Vilica se otvara... i mišići vilica vam se opuštaju...
Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Primećujete koliko su vam kapci opušteni i relaksirani...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem ste sve opušteniji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...
Prsti na šakama vam se opuštaju...
Opušteni su i mlohavi...
Zglobovi šaka vam se opuštaju...
Sada vam se relaksira podlaktica...
Nadlaktice se opuštaju...
Ruke su opuštene i utrnule...
Sada se opuštaju ramena...
Opuštena su, mlohava i troma...
Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...
Nastavite da tonete, u duboki, dubooki hipnotički relaks...
Ruke su vam sve teže i teže...
Dišete mirno i duboko...
Osećate kako svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...
Da, ruke su vam sada već jako teške...
Teške su kao olovo...
Potpuno su utrnule...
I noge vam postaju sve teže i teže...
Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...
Toliko su teške da odustajete od njihovog pomeranja...
Potpuno su utrnule...
I očni kapci su toliko teški...
Mirni ste i opušteni...
Više ne možete da otvorite oči...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utnulosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
Slušate samo **svoj** snimljeni glas i osećate kako polako tonete u sve dublji i dublji mir...
U tom miru sve što se govori, lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Iz dana u dan osećate se sve zdravije i snažnije...

Dinamični ste i puni životne radosti...
Vaša snaga, energija, vitalnost i koncentracija na svim poljima, obezbeđuju vam zdrav, srećan i ispunjen život...
Vašoj snazi, energiji, vitalnosti i koncentraciji jako doprinosi i kvalitetno spavanje...
Zato želite da se naspavate i da se ujutru probudite potpuno osveženi, odmorni i puni energije...
Idete da spavate...
Svake noći... idete u krevet u isto vreme...
Na taj način ste uspostavili zdrav i uredan obrazac spavanja...
I, kako dođe vreme da idete u krevet...
Otkrivete da se osećate tako divno umorno...
Opustite se... postanite tako opušteni kako vam se bliži vreme za krevet... za spavanje...
I, kako se sve više opuštate...
Postajete opušteni sve dublje i dublje...
Sve dublje i dublje opušteni...
Znate da je sasvim prirodno da svake noći... spavate dobro...spavate bolje...
Opuštate se u saznanju da ste tako divno umorni...
Svake noći... mirni, opušteni i tako divno umorni što je sasvim prirodno...
Da, sasvim je prirodno što ste tako mirni i opušteni...
I tako divno umorni...
Radujete se...
Radujete se divnom snu...
Radujete se uživanju u snu i dobrom spavanju tokom cele noći...
I kako vam se vreme za spavanje približava... sve lutajuće misli... ideje... slike... i osećanja se gase...
Gase, blede... i nestaju...
Uživajte u divnom osećaju mira i smirenosti... i opuštanju...
Opuštanju neposredno pre nego što odete u krevet...
Dok vam se vreme za spavanje približava...
Sve prolazne ideje... slike... i osećanja... odlaze... blede... i nestaju...
I ostaje vam divan osećaj mira... i smirenosti...
Smirenosti i opuštanja neposredno pre nego što krenete u krevet...
I dok se spremate da odete u krevet... vaši kapci počinju da postaju teški... žele da se zatvore...
Kada polazite na počinak, obuzima vas mir i opuštenost, odbacujete sve brige i sve misli koje vam se jave, i puštate ih da lutaju...
Da, svuda možete uveče zaspati duboko i čvrsto... sasvim čvrsto i jako dubokim snom...
Kada polazite na spavanje, sve vam je potaman, jer znate da ćete, uvek kad uveče krenete na spavanje, spavati duboko i čvrsto bez buđenja, sve do jutra...
To saznanje vas ispunjava divnim osećanjem mira i harmonije...
Osećate se tako divno umorno... i opušteno... dok se spremate da odete u krevet...
Kako uđete u krevet da spavate...
Tako i sam dodir kreveta... i sam dodir čaršava...
Postaje znak... okidač...
Znak i okidač da se osećate tako pospano i dremljivo...
Pospani i dremljivi kako uđete u krevet svake večeri...
I dok ležite na svom krevetu... nežno pokriveni svojim pokrivačima...
To je znak... okidač da se osećate još više pospano... pospano i umorno...
I to na čudan i ubedljiv način... dok ležite u krevetu... umorni... pospani...
Tri puta duboko udahnite i posle svakog udisaja kažete „spavaj sada“ i puštate da se svi mišići i nervi olabave i omlitave...
Posle trećeg izdaha postajete pospaniji i dremljiviji i tonete u dubok... osvežavajući san...
Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Biti u krevetu... za vas... znači spavati... i spavati...
I uživati u snu...
Uživajte u snu kada ste u krevetu...
I dobro spavate...
Spavate duboko...
Spavate celu noć...
Budite se u odgovarajuće vreme za vas... svako jutro...
I dok spavate... spavate celu noć...
Bilo kakva pomisao... ideja... osećanje... ili slika...
Može se obraditi... može se posmatrati... na veoma sigurnom... i dubokom nivou...
Tako da zaista spavate celu noć...
I jedini znak da vaš um radi duboko... bezazleno... obrađuje misli... ideje... slike...
I sećanja od prethodnog dana... biće u obliku ljupkih... lepih... divnih snova.
Bez obzira šta vaš um obrađuje dok spavate...
Jedini znak će biti u obliku ljupkih... prelepih... divnih snova...
A ako se probudite noću iz bilo kog razloga... možda da odete u kupatilo...
Ili da popijete vodu... možda i bez ikakvog razloga...
Odmah uradite ono što je trebalo i ponovo ste u svom krevetu... i to odmah...
I odmah ćete pasti u dubok... dubok... osvežavajući san...
I ako se probudite... samo zato što ste se probudili... okrenete se...
Opustite se... i pre nego što ste svesni... opet zaspate... duboko... duboko zaspate...
Spavate cele noći...
Dobro spavate...
Kakve god misli... ideje... osećanja ili slike iz prethodnog dana... ili čak nedelje...
Bez obzira na to koliko su stari, oni se obrađuju na veoma bezazlenom... i dubokom nivou...
Dok dobro spavate... spavate duboko... spavate tokom cele noći...
Budite se ujutro u najprikladnije vreme za vas...
I kada se ujutro probudite u pravo vreme... budite se tako osveženi...
Svakog jutra... budite se odmorni... osveženi... puni energije... i spremni za dan koji dolazi...
Dobro spavate cele noći...
Budite se svakog jutra... odmorni... osveženi... puni energije... i spremni za dan koji dolazi...
Vaš um je kristalno jasan i budan kada se probudite svakog jutra...
Volite vaš jutarnji izgled u ogledalu kada se naspavate...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I idete kroz svaki naredni dan... mirniji... opušteniji... i svakog dana spremniji...
Otkrivajte da se nosite sa svakim izazovom koji vam dan donosi... na način koji je mnogo mirniji... efikasniji... i prikladniji za vas...
I to je tako...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...
Potpuno mirni i opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Da, sve što je ovde rečeno, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Sunce na vašoj omiljenoj plaži već se malo podiglo iznad horizonta...
Počeli su da pristizu i prvi posetioци na plažu... Svako traži svoje uobičajeno mesto...
Za koji trenutak kada vam kažem, lagano ćete izaći iz hipnoze...
Potpuno mirni, opušteni, osveženi, osnaženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **SPAVANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **SPAVANJE**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

Ponovite ovu reč nekoliko puta u toku dana...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, osnaženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Sada ću brojati od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljivije...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... osnaženi... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.10 Skripta protiv glavobolje

Pustite snimljenu Skriptu...

Lezite na leđa na prostirku sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Zatvorite oči...

Mirni ste i opušteni...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ništa u disanju nemojte menjati, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo svog disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz vašu kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...
Sada usredsredite pažnju na osećaj u nosu dok udišete...
Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...
Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...
Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni...

Vaše telo je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Sjajan čisto beli, svilenkasti oblak formira se iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas...

On čeka da vam pomogne, da vas osveži i obnovi...

Svilenkast, beli oblak se približava vrhu vaše glave...

Počinja da se sliva u obliku pijavice u vaše teme...

Kreće se polako kroz vaš mozak i vaše lice....

Nastavlja da teče preko hipotalamusa dok ulazi u vrh vaše kičme i tone još niže...

Klizi na dole u grlo i vrat...

Sliva se u vaš torzo...

Teče kroz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...

Klizi niz kičmu, ispunjavajući grudi...

Spušta se u donji stomak i kukove, ispunjavajući ceo torzo...

Dok napreduje, teče dalje... dole u butine...

Kroz kolena ulazi u listove...

Prolazi kroz gležnjeve i stopala...

I izlazi kroz tabane...

Oblak teče kroz vas u struji beskrajnog toka...

Potpuno ste prepušteni toj beloj i sjajnoj struji koja prolazi kroz vas...

Posmatrate je...

Osećate bekonačnu snagu te bele i moćne struje dok odnosi svu napetost iz vašeg uma i tela...

Gledate tok sjajne svetlosti...

Osećate kako se kreće kroz vas u struji beskrajnog toka...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prebirate po svom umu i telu...

Pretražujete da li se negde zadržao stres ili napetost...

Ako se negde osete, izbacujete ih u sjajnu i belu struju...

Koja teče i odnosi ih kroz ruke i stopala...

Napetost u potiljku i vratu nestaje u belini struje i izleće kroz stopala i šake u beskraj...

Isto se dešava i sa nervozom u potkolenicama...

Nervoza vas je napustila...

Stres i napetost su iščileli...

Sjajna i bela struja usporava...

Taloži se po energetskim tokovima i čvorištima...

Popunila je čistom energijom sve delove vašeg tela...

Veličanstven osećaj ispunjenosti blistavom energijom...

Uspostavlja opojno lebdenje...

Lagano lebdite...

Nežno se njišete kroz vreme i prostor...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste opčinjeni praćenjem sjajno bele stuje koja izvodi svoju magiju...

Izlazi iz vaših šaka i stopala...

Spiralno vrtloži oko vas... ide prema glavi...

Izvlači glavobolju i povlači se u oblak...

Da, beskrajno ste zahvalni bistavo belom oblaku na odmoru i opuštanju koje je realizovao...

Sada kada ste potpuno opušteni i u dubokom hipnotičkom snu, opustite se... Sve iznova opustite, još jednom...

Tako ste opušteni. Tako nemate želju da se pomerate...

Noge su vam opuštene i teške...

Tako su teške da ne možete da ih pomerite...

Ruke su vam opuštene i mlohаве...

Mišići stomaka i grudi su potpuno relaksirani...

Dišete mirno i jednolično...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vilica vam je otvorena i opuštена... opuštена i mlohava...

Opuštaju vam se mišići obraza i jagodica...

Ovaj osećaj opuštenosti i lagodnosti širi se na vaše oči...

Vaši očni kapci su zatvoreni i potpuno opušteni...

Sada se opuštaju svi mišići na vašem čelu...

Oni postaju labaviji - mlohaviji - opušteni - i mlitavi...

Opuštaju vam se slepoočnice i mišići oko ušiju...

Osećaj lagodnosti i opuštenosti prelazi vam na teme...

Celo teme vam je opuštено...

Osećate se sve bolje i bolje...

Mišići potiljka se relaksiraju...

Sada se opuštaju svi mišići na vratu... svi su opušteni i mlohavi... relaksirani i u stanju lagodnosti...

Osnova vaše lobanje sa prvim vratnim pršljenom, atlasom, olabavljena je i relaksirana...

Osećate se tako dobro... relaksirano i spokojno... sve vam je bolje i bolje...

Osećate se mnogo bolje, opuštate se sve više i više...

Vratni mišići su vam sada potpuno opušteni i u stanju lagodnosti...

Cela glava vam je opuštена i u stanju lagodnosti...

Osećate se divno!

U glavi i vratu vam je sve jasno i bistro...

Osećate se dobro...

Osećate se odlično!

Svi mišići i nervi u glavi i vratu kompletno su opušteni...

Osećate se apsolutno divno...

Kada izađete iz autohipnoze i dalje ćete se osećati dobro...

Do kraja dana osećaćete se sve bolje i bolje...

Osećate se apsolutno perfektno!

Svi mišići vrata i glave i nervi su potpuno opušteni...

Glavobolja je uminula...

Odneo ju je beli, sjajni oblak...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pušććete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni... glavobolja je nestala...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i protegnete se...
Ruke i noge su vam opet lake i pokretljivije...
I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim osveženi... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi vašoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.11 Skripta za progresiju

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na svoju prostirku na uobičajeni način i zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Nastavite uobičajeno da dišete...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ništa u disanju nemojte menjati, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo svog disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Sada fokusirajte pažnju na osećaj u nosu dok udišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Odaberite mesto za koncentraciju pogleda...

Gledajte u to mesto 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne dozvolite da vam pažnja popusti...

Mirni ste i spokojni...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh izgovarajući u sebi „Spavaj sad“, opustite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh izgovarajući u sebi „Spavaj sad“, opustite sve mišiće i nerve...

Polako udahnite duboko...

Zadržite dah 10 sekundi...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ispustite vazduh izgovarajući u sebi „Spavaj sad“, opustite sve mišiće i nerve...

Nastavite da dišete normalnim ritmom...

Potpuno ste opušteni...

Oči su vam zatvorene i opuštene...

Svi mišići i nervi su opušteni i mlohavi...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

Sada zamislite da ste na vrhu stepeništa...

Silazite na vašu omiljenu plažu...

Kada se spustite na dno stepeništa, dostići ćete potpuno opuštanje...

Sa svakim korakom kako silazite na dole, postajate sve opušteniji...

Dok se spuštate, brojite korake, tj. stepenike unazad...

Deset... Krećete prema plaži, spremni ste za dublje opuštanje...

Devet... Spuštate se još dublje, obuhvatate pogledom celu plažu...

Osam... Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk svog snimljenog glasa...

On vas vodi sve dublje i dublje... Sve vam je potaman...

Sedam... Ruke su vam se potpuno opustile...

Čujete samo zvuk snimljenog glasa i relaks muziku u pozadini...

Tonete sve dublje i dublje u potpunu opuštenost...

Šest... Noge su vam otežale...

Čini vam se da ne možete da ih pomerite...

Dišete mirno i jednolično... Mirni ste i spokojni...

Pet... Počinju da vam trnu prsti na rukama i nogama...

To je dobar znak...

Opustite vrat, ramena i lice... Vilice vam se otvaraju...

Četiri... U dubokom ste hipnotičkom miru...

Sve vam je potaman...

Idete još dublje u opuštanje, dublje nego što ste ikada bili...

Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela ide sve dublje i dublje.

Tri... U dubokoj ste hipnozi i idete još dublje, tako udobno...

Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labavi su i mlohavi... labavi i mlohavi...

Tako ste opušteni i tako spokojni...

Kompletan torzo vam se opustio...

Tako ste opušteni, mirni i duboko relaksirani...

Dva... Dok nastavljate da slušate vaš snimljeni glas, to vas vodi još dublje...

Obamrli ste, ali idete još dublje...

Nalazite se dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Jedan... Spustili ste se na pesak...

Malo dalje od stepeništa je vaša prostirka... Jedva ste se dovukli do nje...

Spustili ste se na prostirku...

Uh, konačno ste stigli na prostirku...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

Paenza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na putovanje u budućnost...

Slušajte veoma pažljivo...

Vizualizujte jarko belo svetlo koje se spušta odozgo i ulazi u teme vaše glave...

Ispunjava celo vaše telo...

Vizualizujte, osetite i to postaje stvarnost...

Sada vizualizujte auru čiste, bele svetlosti koja izvire iz regiona koji okružuje vaše srce...

Okružuje celo vaše telo, štiti vas...

Vizualizujte, osetite, i to postaje stvarnost...

Ukoliko osetite bilo kakvu nelagodu ili sumnju u bilo kom trenutku, otvorite oči i prekinite sesiju...

Tu pored vas je vaš duhovni vodič...

Malo dalje je još jedan vodič...

Visoki duhovni entiteti...

Oni vas vole i misle vam dobro...

Potpuno ste zaštićeni ovom austom čiste, bele svetlosti...

Pažljivo se fokusirajte na snimljeni glas...

Snimak vas vodi u budućnost...

Brojim unapred od jedan do 20...

Dok brojim unapred od jedan do 20, zamislite kako se krećete kroz tunel...

Pri kraju brojanja videćete kako se tunel račva levo i desno...

Desno predstavlja prošlost...

Levo predstavlja budućnost...

Ići ćete levo...

Proći ćete kroz levi tunel i on će vas, kada izbrojim do 20, odvesti u budućnost...

Vaš podsvesni um, vaša Duša i njen vodič, imaju sve znanje i informacije koje želite...

Pažljivo i udobno osetite kako se krećete u budućnost...

Sa svakim brojanjem od jedan do 20 sve ste bliže budućnosti...

Pažljivo slušajte...

Jedan, osetite kako se pokrećete napred u budućnost...

Ulazite u ovaj veoma, veoma dubok i mračan tunel...

U daljini se nazire iskra svetlosti...

Dva... tri, sve dalje i dalje ste od sadašnjosti...

Idete u budućnost...

Četiri... pet... šest... tunel je veoma, veoma mračan...

Malo ste dezorijentisani...

Znate da se krećete ka budućnosti...

Svetlo u daljini je još jako daleko, kao da treperi...

Sedam... osam... devet... sada je stabilnije i osećate se prijatno...

Osećate se skoro kao da lebdite...

Kao da se dižete, kao da levitirate...
10... 11... 12... tunel sada postaje malo svetliji...
Primećujete da je svetlo na kraju izražajnije...
13... 14... 15... Skoro da ste stigli...
Stigli ste do račve, ona je osvetljena...
Skrećete na levo u budućnost...
Opet vidite svetlo ispred sebe...
Nije tako daleko...
Fokusirajte se pažljivo...
Nije to svetlo...
Uočavate vrata ispred sebe u levom tunelu...
16... 17... Sada je veoma svetlo, a vi stavljate ruku na kvaku...
18... Otvarate vrata...
Vrata se otvaraju...
Zastajete i čekate uputstva...
Skoro da ništa ne vidite od bleštavila koje prodire prema vratima...
19... Kročite preko praga...
Zakoračili ste u budućnost...
Stigli ste u tu buduću scenu...
20... Zastanite i fokusirajte se pažljivo na okolinu...
Pogledajte oko sebe...
Vi ste u budućnosti...
Razgledajte šta možete da opazite. Možete li da sagledate sebe?
Ukoliko osetite bilo kakvu nelagodu ili sumnju u bilo kom trenutku, otvorite oči i prekinite sesiju...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uočavate li druge ljude oko sebe?

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte se na životnu sredinu. Kako izgleda?

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Pažljivo se fokusirajte i dalje na okolinu...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Blokirajte sve informacije iz prošlosti koje bi mogle da ometaju kvalitet scene...

Koristite samo ono što će primetiti vaša podsvest i Duša, ili vaše više 'JA'...

Umirite se nekoliko trenutaka, pažljivo se fokusirajte na scenu...

Saznajte gde ste...

Šta radite, zašto ste tamo...

Odvojite nekoliko trenutaka...

Pustite da se scena manifestuje...

Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Da, to je to...

U budućnosti ste...

Fokusirajte se na to koja je ovo godina...

Razmislite na trenutak...

Brojevi će se pojaviti pred vašim unutrašnjim očima...

Imate saznanja o kojoj godini se radi...

Pažljivo se fokusirajte na tu godinu i brojke...

One će se pojaviti pred vama...

Zapamtite to...
Sagledajte scenu u potpunosti...
Dovedite sve informacije do kraja...
Gde se nalazite...
Koje je ovo mesto...
Ko ste vi...
Kako se zovete, ime...
Razgledajte scenu do kraja...
Pažljivo je pratite u narednih nekoliko trenutaka...
Scena će postati jasna...
Uočićete redosled onoga što vam se tačno dešava...
Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Uradili ste sve jako dobro...
Sada prelazite na drugi događaj...
Idete u dublju budućnost...
Fokusirajte se na iskustvo u dubljoj budućnosti...
Sagledajte šta se dešava...
Sagledajte godinu, okruženje, prisustvo drugih...
Neka informacije teku...
Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Razgledajte scenu do kraja...
Pažljivo je pratite u narednih nekoliko trenutaka...
Scena će postati jasna...
Uočićete redosled onoga što vam se tačno dešava...
Fokusirajte se na svoju svrhu...
Svoju svrhu u ovom budućem vremenu...
Fokusirajte se na ono šta ste...
Koji događaji su doveli do ove situacije...
Neka se informacije kreću oko budućeg događaja...
Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Odmorite se. Radili ste to jako dobro...
Podignite se na nivo duhovnog vodiča...
Procenite ovo buduće iskustvo...
Primenite ovo saznanje na svoj trenutni život i situacije...
Jedan, dižete se...
Dva, uzdižete se više...
Tri, na pola ste puta...
Četiri, skoro ste tamo...
Pet, stigli ste...
Neka vam Duša i duhovni vodiči pomognu da na najbolji način iskoristite ovo iskustvo...
Uradite to sada...

Pauza 60 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

U redu. Odmorite se...
Radili ste ovo veoma, veoma dobro...
Slušajte pažljivo...
Sada ću brojati unazad od pet do jedan...
Kada dođem do jedan, vratićete se u sadašnjost...
Moći ćete da se setite svega što ste doživeli i iskusili...
Osećaćete se veoma opušteno i osveženo...

Moći ćete da uradite sve što ste planirali za ostatak dana...
Osećaćete se veoma pozitivno u vezi sa onim što ste upravo doživeli i videli u budućnosti...
Svaki put kada ponovo budete slušali snimak ove Skripte videćete nove i nove događaje iz budućnosti...
Sve je u redu...
Pet, vraćate se iz budućnosti u prošlost, tj. sadašnjost...
Četiri, krećete se dalje unazad...
Tri, na pola ste puta...
Dva, skoro da ste tu...
Jedan, vratili ste se u sadašnjost...
I dalje ste potpuno mirni i opušteni...
Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **SVETLOST** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **SVETLOST**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...
Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**
Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti, vašem višem 'Ja' i duhovnom vodiču na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.12 Skripta za pamćenje snova

Pustite snimljenu Skriptu...

Ležite na prostirku na uobičajeni način i zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Svi mišići i nervi su vam opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Sve vam je po volji...

Pustite da taj osećaj opuštenosti i lagodnosti kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Taj osećaj opuštenosti i lagodnosti odnosi sve vaše nepotrebne misli...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje vam zdrav, srećan i ispunjen život...

Vašoj sreći izuzetno doprinosi i sećanje na snove nakon buđenja...

Vi se sećate svojih snova kada se probudite ujutru...

Vaše pamćenje snova i svih detalja iz njih svakim danom postaje sve bolje i bolje...

Nakon buđenja, u stanju ste da se setite slika, zvukova i osećanja koje ste iskusili u snovima...

To možete da uradite veoma lako i bez napora...

Čuvate događaje... u živopisnim detaljima... onako kako su se pojavili u vašim snovima...

Vi cenite sposobnost vaše podsvesti da stvara snove za vas...

Vi jačate komunikaciju između svesti i podsvesti upravo sada, pomoću alata hipnoze...

Koristite hipnozu kao sredstvo da uputite svoju podsvest da omogući da se savršeno priselite vaših snova nakon buđenja...

Vaš um beleži i pamti snove kojih je važno da se setite...

Osećate zadovoljstvo što ste u stanju da prepričate slike i događaje iz snova...

U stanju ste da se priselite snova i da zapišete sve detalje potpuno jasno, ako želite...

Sećajući se snova, stičete uvid u bogatstvo i moć vaše podsvesti i duše...

Sećajući se snova, stvarate osnove da živite bolje i predvidljivije...

Sada zamišljate kako se budite ujutru, posle mirnog sna...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dok ležite u krevetu, ostajete tihi i dozvoljavate svom umu da se priseti detalja važnog sna koji ste sanjali dok ste spavali...

Zamišljate sebe kako se tako živo sećate sna...

To je kao da sve to ponovo doživljavate, čak i dok ste budni...

Detalji su živi i svetli, a sekvence u mislima su sveže...

Idete na računar da zapišete san koji ste sanjali sa savršenom jasnoćom...

Možete da se setite tačno kako je san počeo, kako se završio...

Možete da se setite svih detalja sna...

Prvo ovo, pa ono, i tako dalje... dok se ne setite celog sna...

Kada zapišete san, pokušavate da rastumačite poruku koju šalje...

Zapišete poruku po ličnom tumačenju...

Ako je san bio sa čudnim događajima i ličnostima, vraćate mu se u više navrata...

Ako poruka govori o akciji koju treba da izvedete, o saobraćaju, o kolegama na poslu, o porodici... pamtite je i ne gubite iz vida...

Nakon svakog sna sve bolje i bolje shvatate jezik i poruke vaše duše, tj. višeg 'JA'...

Od sada, kada se probudite, sećanje na snove iz protekle noći momentalno se pojavljuje u vašem umu... brzo, sa lakoćom i jasnoćom...

Pustićete da se živopisni detalji snova uzdignu na površinu vaše svesti...

Imaćete potpuno i neverovatno sećanje na snove...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

I dalje ste potpuno mirni i opušteni...

Potpuno mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **SNOVI** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **SNOVI**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaju od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opuštteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...

odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite svojoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.13 Skripta protiv erektilne disfunkcije (duga)

Ležite na prostirku na uobičajeni način...

Pustite snimljenu Skriptu...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 5 sekundi...

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opuštteni...

Da, sasvim mirni i opuštteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 10 sekundi...

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Nalazite se u stanju duboke opuštenosti...

Pauza 30 sekundi...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada svoju opuštenost produbite još mnogo više...

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što cimete obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sad...

Pauza 5 sekundi...

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Ništa vam ne smeta...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Svi mišići i nervi su opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Nastavite da tonete u duboki, duboki relaksirajući san...

Dišete mirno i jednolično...

Mirni ste i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i utrnulosti...

Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...

Pauza 10 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...

Oпустite prste na nogama...

Zamislite da su prsti mekane gumice koje labavo izrastaju iz stopala...

Neka se ovaj labavi osećaj proširi kroz stopala, **sve** do zadnjeg dela peta...

Osećaj opuštenosti vam struji od stopala...

Ide... preko listova...

Preko kolena i stiže do butina...

Osećaj opuštenosti sada struji prema kukovima...

Širi se kroz kukove i mišiće stomaka...

Kruži oko struka...

Stomak i mišići stomaka vam se opuštaju...

Osećaj opuštenosti širi vam se po leđima...

Prodire do lopatica... i penje se na vrh ramena...

Sa vrha ramena osećaj opuštenosti usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...

Penje se na teme...

I spušta se na čelo i slepoočnice...

Čelo i slepoočnice su opuštene...
Obrazi su opuštene...
Vilica je otvorena... i mišići vilica su opuštene...
Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Primećujete koliko su vam kapci opuštene i relaksirani...
Mirni ste i opuštene...
Ništa vam ne smeta...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteniji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Nalazite se u dubokom opuštenom miru...

Pauza 30 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...
Prsti na šakama vam se opuštaju...
Opuštene su i mlohavi...
Zglobovi šaka se opuštaju...
Sada vam se relaksira podlaktica...
Nadlaktice se opuštaju...
Ruke su opuštene i utrnule...
Sada se opuštaju ramena...
Opuštena su, mlohava i troma...
Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...
Nastavite da tonete u duboki, dubooki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi... slušate samo relaks muziku...

Ruke su sve teže i teže...
Dišete mirno i duboko...
Osećate kako svakim udisajem ruke postaju sve teže i težeee...
Da, ruke su sada već jako teške...
Teške su kao olovo...
Potpuno su utrnule...
I noge vam postaju sve teže i teže...
Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...
Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...
Potpuno su utrnule...
I očni kapci su vam toliko teški...
Više ne možete da otvorite oči...
Mirni ste i opuštene...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnulosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi, slušate samo relaks muziku...

Potpuno ste mirni i opuštene... Ništa vam ne smeta...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)
Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje vam zdrav, srećan i ispunjen život...
Vašoj sreći izuzetno doprinosi prvoklasni libido i erekcija tokom snošaja...

Vaša neizmerna želja da održavate snažnu i savršenu erekciju tokom snošaja ispunjava vam se uvek kada se upustite u snošaj...
Iz dana u dan, noćna i jutarnja erekcija vam je takođe sve jača i izraženija...
Svakog dana erekcija je izraženija i izraženija, kako su podsvest i vaše više 'JA' izveli poboljšanja...
Osvežili su i formirali nove grupe sitnih krvnih kapilara i finih nerava u celoj genitalnoj regiji, pa sve do libido komandi u mozgu...
Seksualna želja je prirodni nagon čoveka...
To je deo vaše ljudske prirode, baš kao i želja da jedete kada ste gladni...
Seksualna želja je poput gladi...
Seks je prirodan...
Seksualna želja je prirodna...
Kada ne jedete nekoliko sati, prirodno postajete sve gladniji i gladniji... dok potreba za jelom ne postane urgentna...
Seksualni nagon deluje na isti način...
Prirodno postaje sve jači i jači... i sve urgentniji...
Vaš seksualni nagon je glad, a vaša glad za seksom mora biti nahranjena...
Čak i sada, kada se skoncentrišete na svoje telo, osećate kako je nagon i želja za seksom tu...
Seksualna želja je zdrava i prirodna...
Zato dozvoljavate sebi da se tako osećate... normalno... zdravo... prirodno... seksi...
Osećate zadovoljstvo tokom seksa na svim nivoima svog bića...
Dok se oslobađate stega inhibicije, vaš um, vaše emocije i telo uživaće u seksualnom zadovoljstvu...
Odbacujete svaku podsvesnu želju da budete impotentni i umesto toga birate da uživate u seksualnoj aktivnosti... jer zaslužujete da osećate to zadovoljstvo...
Takođe, odbacujete sve ideje da je uživanje u seksualnoj aktivnosti pogrešno, grešno ili prljavo...
Sada ste odrasle osobe i odlučujete šta je dobro, a šta loše za vas...
Stare, istrošene predstave o seksu zamenjujete novim i uzdižućim uverenjima o seksu...
Uverenjima o uzvišenom blaženstvu...
Uvereni ste da je dobrovoljni i dragovoljni seks među odraslim osobama prirodan i dobar...
Seks je i zabavan...
Prirodno je da zabavne aktivnosti traju koliko god i kad god poželite...
Osećate se nesputano dok se bavite seksualnim aktivnostima... opušteno i samouvereno...
Dozvoljavate sebi da budete uronjeni u osećanja zadovoljstva, znajući da je seks prirodan i normalan...
Uživajte u vođenju ljubavi i deljenju iste na ovaj način...
Seks nije performans – to je aktivnost uma i tela...
Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...
Uživajte u pružanju seksualnog zadovoljstva kao i u primanju seksualnog zadovoljstva...
Vi dobijate zadovoljstvo kada pružate zadovoljstvo svojoj partnerki...
Dozvoljavate sebi da dobijete seksualno zadovoljstvo od svoje partnerke, jer to što vama daje zadovoljstvo, daje i vašoj partnerki...
I tako uživajte u **predavanju** vođenja ljubavi...
Kada se bavite seksualnim aktivnostima, imate osećaj slobode...
Ne razmišljate o prošlosti i budućnosti...
Potpuno se uranjate u radost seksa...
Uključujete se u predigru da biste gradili i učestvovali u uzbuđenju...
Odvajate vreme da biste mogli da uživate u avanturi koja se odvija...
Kako se priča razvija, osećanja postaju sve jača i jača... a vi se osećate sve strastvenije...
Opuštate se maksimalno tokom seksualne aktivnosti...

Dozvoljavate da se stvari odvijaju lako i spontano...
Osećate se opušteno i samouvereno...
Uživanje u seksualnoj aktivnosti je izvanredno...
Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...
Na putu ste ostvarenja seksualnog blaženstva...
Seks i vođenje ljubavi počinje čarobnim uvodom...
Tokom predigre i seksa za vas vreme nema dimenziju...
Postoji samo sada i ovaj trenutak...
I kako lagano skidate jedno drugo, to deluje kao posthipnotička sugestija...
Ljubeći je raskopčavaš joj bluzu...
Skidaš joj majicu...
Otkopčava ti i skida košulju...
Dočepao si se prslučeta...
Otkopčavaš ga...
Dojke se oslobodiše stega...
Uz poljupce se pozdravljaš sa njima...
Uključuješ maksimalnu brzinu pumpanja krvi...
Postalo ti je vruće...
Usput se nežno grlite, milujete i ljubite...
Usne su joj sočne, vlažne i nežne...
Pune su požude i senzualnosti...
Ostali ste bez odeće...
Telo joj zanosno miriše, kao prolećna livada...
Gricnuo si je za ušnu školjku... a zatim nežno za rame...
Osećaj sirove seksualnosti ti ispunjava um i uzbuđuje tvoje telo...
Ponos je dostigao izvanrednu čvrstinu...
Spuštate se u krevet...
Osećaš vrelinu njenog tela...
Ruke su joj hladne...
Koža joj je meka i baršunasta...
Ljubiš je po vratu...
Prelaziš na grudi...
Častiš se poljupcima čas jedne, čas druge dojke...
Prelaziš ponovo na vrat...
Ljubiš joj ušnu školjku...
Prelaziš na usta...
Ruka ti je skliznula u njeno međunožje...
Ona se meškolji i uvija...
Nežno je miluješ po brežuljku i međunožju...
Potpuno se pustila... malo je razmakla noge...
Čini ti se da je međunožje zapenilo i nabubrilo...
Penje se u kaubojku...
Pomažeš joj da se spojite...
Navodiš ponos prema čarobnici...
Sve se namestilo... Ponos je zaronio u čarobnicu...
Povlačiš ruke i stavljaš ih na dojke...
Lagano i nežno ih miluješ...
Ona laganim plesom obrađuje prvu polovinu ponosa...

Pauza 10 sekundi.

Vreme stoji...
Telo joj se spušta polako naniže, uz nežne i sitne kružne pokrete...
Dotakli su vam se stidni prevoji...
Nalegla je čarobnicom na stidni prevoj...

Ovlažila je celo područje oko korena ponosa...
Lagani pokreti iz tanga prelaze u vrcavi valcer po stidnom prevoju...
A ponos u punoj snazi čas je unutra, čas ide prema spolja...
Ona privlači dva jastuka i stavlja ti pod glavu...
Njene grudi su ti kod nosa...
Ljubiš čas jednu čas drugu dojku...
Primičeš ih obema rukama... ljubiš obe bradavice istovremeno...
Ona nežno ječi i stenje...

Pauza 10 sekundi.

Ples kukova postaje suptilniji...
Osećaš da je pri kraju...
Odlaze... Malo se podiže...
Obrađuje prvu trećinu ponosa...
Ples odiše harmonijom...
Obe ruke i usta su ti puna grudi...
Odjednom ona propada...
Usplohireno se uspinje i propada...
Uspinja se plahovito i propada nekoliko puta...
Stidni prevoj joj pleše jedva приметnim pokretima...
Počinje da ječi...
Kao da hoće da zaplače...
Osećaš kako se čarobnica talasa i lagano grči...
Zaustavila se...
Mirna je i oznojena...
Lagano se nagnje na desnu stranu...
Spojeni ste... Pridižeš se...
Spušta se na desnu stranu...
Pratiš je... Podižeš se...
Pratiš njeno telo...
Spoj se ne razdvaja...
Smeštaš se među noge...
Noge su joj savijene u kolenima i razmaknute... nalaziš se među njima...
Prodireš i povlačiš se nežno...

Pauza 10 sekundi.

Ona podiže noge i obavija ih oko tvog struka...
Vezala ih je u mašnicu...
Na kolenima si i laktovima...
Obavila je ruke oko tvog vrata...
Oslonjena je na krevet samo plečkama...
Nije ti jasno ko izvodi pokrete...
Da li se ti utapaš u nju ili se ona intenzivno primiče njemu...
Intenzitet i brzina prodiranja se pojačavaju...
Odjednom je jeknula...
Gotov si i ti...

Pauza 5 sekundi.

Ona te grli i ljubi...
Ostaješ u tom položaju izdignut na kolenima i laktovima...
Još si u njoj...
Mašnica je zavezana...
Samo je jeknula još jednom...

Noge su se razvezale i tresnule o krevet...
Stidni prevoji su se razdvojili...
Ispao si iz čarobnice...
Spustaš se na nju... ležeš preko nje... u međunožju si...
Ispružila je noge...
Ostaješ neko vreme na njoj lagano oslonjen na laktove...
Tela su vam mokra, lepe se...
Mirni ste... Zagrlila te je oko vrata i miruje...

Pauza 10 sekundi.

Polako se povlačiš...Ležeš na leđa pored nje...
Podigla se i stavila glavu na tvoje grudi... Zagrlio si je...
Klonuo si od ludog seksa...
Ispražnjen si od intenzivnog doživljaja...
Osećaš se mirno i opušteno...
Miran si i opušten...
Ispražnjen si od svih tenzija...
Osećaš kako si opušten i omamljen u celom telu...

Pauza 15 sekundi.

Bilo je sjajno...
Sada ću brojati od 1 do 5. Kada izbrojim do 5, vaše oči će se otvoriti...
Postaćete potpuno svesni, potpuno osveženi... mirni i opušteni...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **MOĆAN**...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **MOĆAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija.
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Počinjem brojanje...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri... Od glave do pete se osećate savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...
Potpuno ste svesni...
Treba da udahnete duboko i da se protegnete...

Pauza 10 sekundi.

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...
I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste svesni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.14 Skripta protiv erektilne disfunkcije (srednje dužine)

Pustite snimljenu Skriptu...
Ležite na prostirku na uobičajen način...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 5 sekundi.

Zatvorite oči...
Ostanite fokusirani sve vreme na svoj snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se tačno za pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pustite da **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Pauza 10 sekundi.

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali svoj snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Nalazite se u stanju duboke opuštenosti...

Pauza 30 sekundi.

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada svoju opuštenost produbite još mnogo više...

Spremni ste da se spustite pokretnim stepenicama u podrum vašeg maksimalnog opuštanja. Podrum ima tri nivoa dubine – A, B, i C. Brojaću od 1 do 3 – a kada izbrojim do 3, zakoračićete na pokretne stepenice koje će vas odvesti do nivoa A, gde ćete udvostručiti opuštanje koje imate sad.

Idemo, 1-2-3...

Zakoračite na pokretne stepenice...

I... idite dole, dublje, udvostručujući opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Bešumno idete naniže...

Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Stižete na nivo A...

Sidite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Pauza 10 sekundi.

Dobro, divno...

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa A na nivo B. Da biste došli do nivoa B, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou A. Samo pustite da opuštanje raste – ide duplo dublje...

Idemo prema nivou B, 1-2-3...

Zakoračite na pokretne stepenice...

One vas odvođe skroz dole gde ćete udvostručiti svoje opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Stepenice klize bešumno prema nivou B...

Stižete na nivo B...

Sidite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Pauza 10 sekundi.

Dobro, divno...

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa B na nivo C. Da biste došli do nivoa C, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou B. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje...

U redu je...

Idemo prema nivou C, 1-2-3...

Zakoračite na pokretne stepenice...

One vas odvođe skroz dole gde ćete još jednom udvostručiti svoje opuštanje...

Radujete se što se približavate podrumu vašeg maksimalnog opuštanja...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Stepenice se bešumno približavaju nivou C...

Stižete na nivo C...

Sidite sa pokretnih stepenica...

Pauza 10 sekundi...

Stigli ste do podruma vašeg maksimalnog opuštanja!

Pred vama je predvorje ispred vaše sobe najdublje relaksacije...

Polako krećete prema vratima...

Sve je u mermeru...

Debeli tepih upija vaše korake...

Ništa se ne čuje...

Iza vrata počinje potpuni mir...

Vrata se sama otvaraju... ulazite u tu oazu blaženstva...

Spuštate se na masivnu udobnu fotelju na ljuljanje... ništa se ne čuje...

Soba je prostrana...

U nju dolazite kada prikupljate energiju za nove poduhvate...

Okrećena je u belo...

Zidovi ispred i iza fotelje su potpuno zastakljeni ogledalima...

Vidite bezbroj odraza vas i fotelje u ogledalu ispred...

Na podu je beli debeli tepih...

Prigušeno plavičasto belo svetlo deluje nestvarno...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...

Potpuno ste spremni da primite nove sugestije...

Pauza 15 sekundi.

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje zdrav, srećan i ispunjen život...

Vašoj sreći izuzetno doprinosi prvoklasni libido i erekcija tokom snošaja...

Vaša neizmerna želja da održavate snažnu i savršenu erekciju tokom snošaja, ispunjava vam se uvek kada se upustite u snošaj...
Iz dana u dan, noćna i jutarnja erekcija vam je takođe sve jača i izraženija...
Vaša erekcija tokom snošaja je izvanredna i iz dana u dan sve bolja i bolja...
Osećate se opušteno i samouvereno...
Uživanje u seksualnoj aktivnosti je izvanredno...
Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...
Na putu ste ostvaranja seksualnog blaženstva...
Seks i vođenje ljubavi počinje sa čarobnim uvodom...
Tokom predigre i seksa za vas vreme nema dimenziju...
Postoji samo sada i ovaj trenutak...
I kako lagano skidate jedno drugo, to deluje kao posthipnotička sugestija...
Ljubeći je raskopčavaš joj bluzu...
Skidaš joj majicu...
Otkopčava ti i skida košulju...
Dočepao si se prslučeta...
Otkopčavaš ga...
Dojke se oslobodiše stega...
Uz poljupce pozdravljaš se sa njima...
Uključuješ maksimalnu brzinu pumpanja krvi...
Usput se nežno grlite, milujete i ljubite...
Usne su joj sočne, vlažne i nežne...
Pune su požude i senzualnosti...
Ostali ste bez odeće...
Telo joj zanosno miriše, kao prolećna livada...
Gricnuo si je za ušnu školjku... a zatim nežno za rame...
Osećaj sirove seksualnosti ti ispunjava um i uzbuđuje tvoje telo...
Ponos je dostigao izvanrednu čvrstinu...
Spuštate se u krevet...
Osećaš vrelinu njenog tela...
Ruke su joj hladne...
Koža joj je meka i baršunasta...
Ljubiš je po vratu...
Prelaziš na grudi...
Častiš se poljupcima čas jedne čas druge dojke...
Prelaziš ponovo na vrat...
Ljubiš joj ušnu školjku...
Prelaziš na usta...
Poljupci su dugi i duboki...
Ruka ti je skliznula u njeno međunožje...
Ona se meškolji i uvija...
Nežno je miluješ po brežuljku i međunožju...
Potpuno se pustila... malo je razmakla noge...
Međunožje joj je zapenilo i nabubrilo...
Penje se u kaubojku...
Pomažeš joj da se spojite...
Navodiš ponos prema čarobnici...
Sve se namestilo... Ponos je zaronio u čarobnicu...
Povlačiš ruke i stavljaš ih na dojke...
Lagano i nežno ih miluješ...
Ona laganim plesom obrađuje prvu polovinu ponosa...

Pauza 10 sekundi.

Vreme stoji...

Telo joj se spušta polako naniže, uz nežne i sitne kružne pokrete...
Dotakli su vam se stidni prevoji...
Nalegla je čarobnicom na stidni prevoj...
Ovlažila je celo područje oko korena ponosa...
Lagani pokreti iz tanga prelaze u vrcavi valcer po stidnom prevoju...
A ponos u punoj snazi čas je unutra, čas ide prema spolja...
Ona privlači dva jastuka i stavlja ti pod glavu...
Njene grudi su ti kod nosa...
Ljubiš, čas jednu, čas drugu dojku...
Primičeš ih obema rukama... grickaš i ljubiš obe bradavice istovremeno...
Ona nežno ječi i stenje...

Pauza 10 sekundi.

Ples kukova postaje suptilniji...
Osećaš da je pri kraju...
Odlaze... Malo se podiže...
I... obrađuje prvu trećinu ponosa...
Ples odiše harmonijom...
Obe ruke i usta su ti puna grudi...
Odjednom ona propada...
Usplohireno se uspinje i propada...
Uspinja se plahovito i propada nekoliko puta...
Stidni prevoj joj pleše jedva приметnim pokretima...
Počinje da ječi...
Kao da hoće da zaplače...
Osećaš kako se čarobnica talasa i lagano grči...
Zaustavila se...
Mirna je i oznojena...
Lagano se naginja na desnu stranu...
Spojeni ste... Pridižeš se...
Spušta se na desnu stranu...
Pratiš je... Podižeš se...
Pratiš njeno telo...
Spoj se ne razdvaja...
Smeštaš se među noge...
Noge su joj savijene u kolenima i razmaknute... nalaziš se među njima...
Prodireš i povlačiš se nežno...

Pauza 10 sekundi.

Ona podiže noge i obavija ih oko tvog struka...
Vezala ih je u mašnicu...
Na kolenima si i laktovima...
Obavila je ruke oko tvog vrata...
Oslonjena je na krevet samo plečkama...
Nije ti jasno ko izvodi pokrete...
Da li se ti utapaš u nju ili se ona intenzivno primiče njemu...
Intenzitet i brzina prodiranja se pojačavaju...
Odjednom je jeknula...
Gotov si i ti...

Pauza 5 sekundi.

Ona te grli i ljubi...
Ostaješ u tom položaju izdignut na kolenima i laktovima...

Još si u njoj...
Mašnica je zavezana...
Samo je jeknula još jednom...
Noge su se razvezale i tresnule o krevet...
Stidni prevoji su se razdvojili...
Ispao si iz čarobnice...
Spustaš se na nju... ležeš preko nje... u međunožju si...
Ispružila je noge...
Ostaješ neko vreme na njoj lagano oslonjen na laktove...
Tela su vam mokra, lepe se...
Mirmi ste... Zagrllila te je oko vrata i miruje...

Pauza 10 sekundi.

Polako se povlačiš...
Ležeš na leđa pored nje...
Podigla se i stavila glavu na tvoje grudi... Zagrlio si je...
Klonuo si od ludog seksa...
Ispražnjen si od intenzivnog doživljaja...
Osećaš se mirno i opušteno...
Miran si i opušten...
Ispražnjen si od svih tenzija...
Osećaš kako si opušten i omamljen u celom telu...

Pauza 15 sekundi.

Bilo je sjajno...
Sada ću brojati od 1 do 5. Kada izbrojim do 5, vaše oči će se otvoriti...
Postaćete potpuno svesni, potpuno osveženi... mirni i opušteni...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **MOĆAN**...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **MOĆAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija.
I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Počinjem brojanje...
Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...
Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...
Pet... Otvorite oči...
Potpuno ste svesni...
Trebalo da udahnete duboko i da se protegnete...

Pauza 10 sekundi.

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...
I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste svesni i sveži... puni energije...
odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.15 Skripta protiv erektilne disfunkcije (kratka)

Ležite na prostirku na uobičajeni način...
Pustite snimljenu Skriptu...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 5 sekundi.

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali, probudićete se za tačno pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži...

Jutro je... Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo... Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirku, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni... Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pustite da **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se telom...

Pauza 10 sekundi.

Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se telom...

Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali vaš snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...

Potpuno ste spremni da primite nove sugestije...

Nalazite se u stanju duboke opuštenosti...

Pauza 10 sekundi.

U tom stanju duboke opuštenosti, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Vaša vitalnost na svim poljima obezbeđuje vam zdrav, srećan i ispunjen život...

Vašoj sreći izuzetno doprinosi prvoklasni libido i erekcija tokom snošaja...

Vaša neizmerna želja da održavate snažnu i savršenu erekciju tokom snošaja, ispunjava vam se uvek kada se upustite u snošaj...

Iz dana u dan, noćna i jutarnja erekcija vam je takođe sve jača i izraženija ...

Vaša erekcija tokom snošaja je izvanredna i iz dana u dan sve bolja i bolja...

Osećate se opušteno i samouvereno...

Uživanje u seksualnoj aktivnosti je izvanredno...

Vaše telo se uzbuđuje dok vam se um uzbuđuje...

Na putu ste ostvarenja seksualnog blaženstva...

Seks i vođenje ljubavi počinju čarobnim uvodom...

Tokom predigre i seksa za vas vreme nema dimenziju...

Postoji samo sada i ovaj trenutak...

I kako lagano skidate jedno drugo, to deluje kao posthipnotička sugestija...

Ljubeći je raskopčavaš joj bluzu...

Skidaš joj majicu...

Otkopčava ti i skida košulju...

Dočepao si se prslučeta... Otkopčavaš ga...

Dojke se oslobodiše stega... Poljupcima ih pozdravljaš...
Uključuješ maksimalnu brzinu pumpanja krvi...
Nežno se grlite, milujete i ljubite...
Usne su joj sočne, vlažne i pune požude i senzualnosti...
Ostali ste bez odeće...
Telo joj zanosno miriše... kao prolećna livada...
Gricnuo si je za ušnu školjku... a zatim nežno za rame...
Osećaj sirove seksualnosti ti ispunjava um i uzbuđuje tvoje telo...
Ponos je dostigao izvanrednu čvrstinu...
Spuštate se u krevet... Osećaš vrelinu njenog tela...
Ruke su joj hladne... Koža joj je meka i baršunasta...
Ljubiš je po vratu... Prelaziš na grudi...
Častiš se poljupcima čas jedne, čas druge dojke...
Ljubiš joj ušnu školjku...
Prelaziš na usta...
Ruka ti je skliznula u njeno međunožje... Ona se meškolji i uvija...
Nežno je miluješ po brežuljku i međunožju...
Potpuno se pustila... razmakla je malo noge...
Međunožje kao da je zapenilo i nabubrilo...
Kreće u kaubojku...
Navodiš ponos prema čarobnici... Sve se namestilo...
Povlačiš ruke i stavljaš ih na dojke...
Lagano i nežno ih miluješ...
Ritmičkim piruetama obrađuje prvu polovinu ponosa...

Pauza 10 sekundi.

Vreme stoji...
Telo joj se spušta polako naniže, uz nežne sitne kružne pokrete...
Susreli su vam se stidni prevoji...
Čarobnica je ovlažila celo područje korena ponosa...
Lagani pokreti iz tanga prelaze u vrcavi valcer po stidnom prevoju...
A ponos u punoj snazi čas je unutra, čas ide prema spolja...
Ona privlači dva jastuka i stavlja ti pod glavu...
Njene grudi su ti kod nosa... Ljubiš čas jednu, čas drugu dojku...
Primičeš ih obema rukama... Ljubiš obe bradavice istovremeno...
Ona nežno ječi i stenje...

Pauza 10 sekundi.

Ples kukova postaje suptilniji...
Osećaš da je pri kraju... Odlaze... Malo se podiže...
Orađuje gornju trećinu ponosa...
Ples odiše harmonijom... Obe ruke i usta su ti puna grudi...
Odjednom, ona propada...
Usplohireno se uspinje i propada... Uspinja se plahovito i propada nekoliko puta...
Stidni prevoj joj pleše jedva приметnim pokretima...
Počinje da ječi... Kao da hoće da zaplače...
Osećaš kako se čarobnica talasa i lagano grči...
Zaustavila se... Mirna je i oznojena...
Lagano se naginje na desnu stranu...
Spojeni ste... Pridižeš se...
Spušta se na desnu stranu... Pratiš je... Podižeš se...
Pratiš njeno telo... Povezani ste... Smeštaš se među noge...
Noge su joj savijene i razmaknute... Nalaziš se među njima...

Utapaš se i izranjaš nežno...

Pauza 10 sekundi.

Ona podiže noge i obavija ih oko tvog struka...

Vežala ih je u mašnicu...

Na kolenima si i laktovima...

Obavila je ruke oko tvog vrata...

Oslonjena je samo plečkama na krevet...

Nije ti jasno ko izvodi pokrete...

Da li se ti utapaš u nju ili se ona intenzivno primiče njemu...

Intenzitet i brzina prodiranja se pojačavaju...

Odjednom je jeknula...

Gotov si i ti...

Pauza 5 sekundi.

Ona te grli i ljubi...

Ostaješ u tom položaju izdignut na kolenima i laktovima...

Još si u njoj... Mašnica je zavezana...

Samo je jeknula još jednom...

Noge su se razvezale i tresnule o krevet...

Štidni prevoji su se razdvojili... Ispao si iz čarobnice...

Opustaš se i ležeš preko nje... u međunožju si...

Ispružila je noge...

Ostaješ neko vreme na njoj lagano oslonjen na laktove...

Tela su vam mokra, lepe se...

Mirni ste... Zagrllila te je oko vrata i miruje...

Pauza 10 sekundi.

Polako se povlačiš... Ležeš na leđa pored nje...

Podigla se i stavila glavu na tvoje grudi... Zagrlio si je...

Klonuo si od ludog seksa... Ispražnjen si od intenzivnog doživljaja...

Osećaš se mirno i opušteno... Miran si i opušten...

Ispražnjen si od svih tenzija...

Osećaš kako si opušten i omamljen u celom telu...

Pauza 15 sekundi.

Bilo je sjajno...

Sada ću brojati od 1 do 5. Kada izbrojim do 5, vase oči će se otvoriti...

Postaćete potpuno svesni, potpuno osveženi... mirni i opušteni...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **MOĆAN**...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **MOĆAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Počinem brojanje...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 5 sekundi.

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste svesni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi.

Zahvalite se u sebi vašoj podsvesti i višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.16 Skripta za buđenje placebo efekta pri oporavku hipofize

Udobno se smesti...

Duboko udahni i izdahni tri puta...

Pauza 5 sec

Zatvori oči... Oči ćeš otvoriti kada ti kažem...

Ostani fokusirana sve vreme na moj snimljeni glas...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana i iz hodnika, opuštaju te i stvaraju ti umirujuću atmosferu koja ti diže koncentraciju i pažnju...

Ako je sesija završena, a nisi izašla iz hipnoze ili si zaspala probudićeš se tačno za pet minuta...

Treba da se opustiš i prepustiš mašti...

Nalaziš se u tvojoj spavaćoj sobi...

Jutro je...,

Sunce tek što je izašlo...,

Vlada potpuni mir i tišina...

Potpuno si spremna za opuštanje...

Ležiš na leđima u tvom krevetu...

Potpuno si mirna...

Da, sasvim mirna i opuštena...

Opuštaš mišiće što više možeš...

Pauza 30 sec

Sada duboko udahni i zadrži dah nekoliko sekundi...

Dok izdišeš, opusti svu napetost u tvom telu...

Dozvoli da ti se telo opusti što je više moguće...

Dozvoli da se ta opuštenost razlije po celom tvom telu...

Samo pusti da se opuštenost razliva kroz celo telo od temena do vrhova nožnih prstiju...

Potpuno si mirna i opuštena...

Sve ti je po volji...

U tom miru sve što slušaš, lako se urezuje u tvoju podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u tvoju podsvest i ti ćeš upravo tako postupati...

Postani svesna...prostora...oko celog tvog tela... u sobi?

I možeš li osetiti energija prostora...izvan tvog tela...u sobi?

Da li si svesna...prostora između tvog tela i zidova sobe?

Osećaš li...veličinu prostora...koji soba zauzima...u stanu?

A sada...da li si svesna...koji prostor stan zauzima...u svemiru?

I možeš li shvatiti...koliko je prostor sobe...mali...u svemiru?

A sad...da li si svesna...koliko je tvoje telo sićušno...prema svemiru?

I možeš li shvatiti...da ceo prostor svemira...lako staje...u tvoju svest?

I možeš li shvatiti... da svemiru...nije tesno...u tvojoj svesti?

I možeš li prihvatiti...da ceo svemir...možeš skupiti...u jednu tačku tvoje svesti?

I možeš li shvatiti...da svoju svest...i ceo svemir...možeš prevesti...u ništavilo?

I možeš li prihvatiti...da svoju svest i ceo svemir...možeš izvesti...iz ništavila?

I možeš li prihvatiti...da u ništavilu tvoje svesti borave svi...živi i neživi... prostor i izvanprostor...vreme i bezvreme...i polje beskonačnog potencijala...

A sad...vreme je...da ušetaš u polje ništavila...u slabo posećivana područja... svoje svesti, podsvesti i univerzalne svesti...

Vreme je...da se prepustiš i da budeš... niko...ništa...u izvanprostoru...u bezvremenu...da postaneš... čista svest...da postaneš svest u beskonačnom polju potencijala...i da uložiš svoju energiju u slabo posećivana područja podsvesti... I što se duže zadržiš u slabo posećivanim područjima svesti, podsvesti i univerzalne sveti...više ćeš privući novi život sebi...

Jednostavno postani misao u ništavilu beskonačnosti...i usmeri svoju pažnju – ni na šta... ni na koga...na bezvreme...na beskonačno polje potencijala...

I ako... kao posmatrač...uočiš da ti se um vraća na poznato...na prisno...ljude... stvari...na tvoje telo...tvoj identit, tvoje emocije... na vreme...u prošlost...ili predvidivu budućnost...budi svesna da posmatraš poznato...i ponovo **predaj svoju svest** beskonačnom prostoru univerzalne svesti (mogućnosti potencijala)...i postani bez tela...niko...ništa...u izvanprostoru...u bezvremenu...u ništavilu...u beskonačnom polju potencijala...

Otkrij izvan materijalnu stvarnost univerzalne svesti ...

Skoncentriši se i smesti...u izvanmaterijalnu univerzalne svesti ...

Što ti svest provodi više vremena u stvarnosti univerzalne svesti ...to bolje stvaraš mogućnosti i prilike u svom životu...

Budi prisutna...

Ostani potpuno svesna sadržaja koji slušaš...

Pauza 30sec

Sada...koji je prvi problem, prvo verovanje...ili tvoja percepcija...u tvom životu, koji želiš promeniti?

Prvi problem, verovanje...ili percepcija...koju želim promeniti...je... dovesti hipofizu u normalan rad

Posle izgovorenog neboldiranog teksta ide kratka stanka – pauza u kojoj treba ponoviti prethodno izgovoreni tekst. (Ova rečenica se ne izgovara tokom sesije!)

Prvi problem ili verovanje ili percepciju koju želim promeniti je... dovesti hipofizu u normalan rad

To je tvoj problem, želiš li tako nastaviti verovati ili percipirati?

Da...to je moj problem, to je moje verovanje i percepcija...

Da...želim taj problem da rešim...

Da...želim taj problem da anuliram...

Pauza 5 sec

Pošto želiš...

Pozivam te da doneseš odluku...

sa tako čvrstom namerom...

da snaga te odluke...

bude veća od energetskog nivoa programa ugrađenih u tvoj um...

i emocionalnih zavisnosti u tvom telu...

i omogućiti tvom telu da reaguje na novi um...

Da, čvrsto sam odlučila...

Da dovedem hipofizu u normalan rad...

Da, čvrsto sam odlučila...

da nastavim verovati ili percipirati da ja to mogu...

Snaga moje odluke...

veća je od energetskog nivoa...

programa ugrađenih u moj um...

Snaga moje odluke...

veća je od emocionalnih zavisnosti...

u mom telu...

Snaga moje odluke...

omogućiće mom telu da reaguje na novi um...

Pauza 5 sec

**I dozvoli tvom izboru tj. odluci...
da postane iskustvo koje ćeš uvek pamtiti...
i pusti iskustvu...
da proizvede emociju sa takvom energijom...
da iznova ispiše programe...
i promeni tvoju biologiju...**

*Dozvoljavam mom izboru tj. odluci da...
postane iskustvo koje ću uvek pamtiti...
Dopuštam iskustvu da proizvede...
emociju sa takvom energijom...
da iznova ispiše programe...
da formira nove neuronske mreže...
i promeni moju biologiju...*

Pauza 5 sec

**Izađi iz svog stanja mirovanja...
i promeni svoju energiju...
tako da tvoja biologija bude promenjena tvojom energijom...**

*Izašla sam iz stanja mirovanja...
i promenila moju energiju...
Moja biologija je...
promenjena mojom energijom...*

Pauza 5 sec

**Sad je vreme da je predaš prošlosti i vratiš je u mogućnost...
i dozvoli beskonačnom polju mogućnosti univerzalne svesti ...
da je reši kako je najbolje za tebe...
Otpusti tvoju prošlost opterećenu hipofizom...
Otpusti staru energiju...
Otpusti ih beskonačnom polju mogućnosti univerzalne svesti ...
Otpusti je...**

*Predajem moj problem i staru energiju prošlosti...
i vraćam je u mogućnost...
u stvarnost beskonačnog polja potencijala univerzalne svesti ...
Dozvoljavam beskonačnom polju mogućnosti univerzalne svesti ...
Da reši moj problem sa hipofizom...
Da reši moj problem sa starom energijom...
Na način koji je najbolje za mene...*

Pauza 5 sec

**Sad...
u šta želiš verovati i kako želiš percipirati sebe i svoj život...
i kako bi se htela osećati?...**

*Sada želim verovati i percipirati sebe i svoj život...
sa izlečenom hipofizom...
Želim da se osećam...
ispunjeno, samouvereno...
ponosno i ushićeno što sam rešila taj problem...
Želim da budem zdrava...
Verujem da moja podsvest, svest i više ja...
to mogu ostvariti...
tako da to bude najbolje za mene...
To će mi podići samopoštovanje...
inspiraciju i radost uzbuđenja...
preko ikad doživljenih granica...
To će mi maksimizirati zdravlje...*

*ponos, raspoloženje i ozarenost srećom...
Na tome ću uvek biti zahvalna Bogu, lekarima...
mojoj podsvesti, svesti i mom višem JA...*

Hajde...

sad je vreme da pređeš u novo stanje bića (postojanja)...

i dozvoliš svom telu da reaguje na novi um...

promeni svoju energiju kombinujući jasnu nameru...

sa uzvišenim emocijama kako bi se materija priklonila novom umu...

Prelazim u novo stanje bića tj postojanja...

Dozvoljavam svom telu da reaguje na novi um...

Menjam svoju energiju...

kombinujem svoju jasnu nameru...

sa uzvišenim emocijama...

kako bi se moje telo priklonilo novom umu...

Pauza 5 sec

I neka taj izbor...

ima snagu energije...

veću od svih iskustava iz prošlosti...

i dopusti svom telu da ga tvoja svest i energija izmene...

Moj izbor...

izlečena hipofiza...

ima snagu energije...

veću od svih iskustva iz prošlosti...

Dopuštam mom telu...

da ga moja svest i energija izmene...

u smislu izlečenja hipofize...

Pauza 5 sec

I pređi u novo stanje bića...

i neka te taj trenutak definiše...

i pusti toj svesnoj misli da postane takvo moćno iskustvo...

uzvišene emocionalne energije...

koje postaje iskustvo koje ćeš uvek pamtiti...

i promeni prošlo sećanje novim sećanjem u tvom umu i telu...

Prelazim u novo stanje bića...

i neka me ovaj trenutak definiše...

i izmeni u skladu sa mojim izborom...

Dopuštam svojim svesnim mislima...

da postanu takvo moćno iskustvo...

uzvišene emocionalne energije...

koje ću uvek pamtiti...

Menjam moje prošlo sećanje...

novim sećanjem u mom umu i telu...

o izlečenoj hipofizi...

Pauza 5 sec

Ajde!

Oснаži se...

Nadahni se...

Neka ti taj izbor bude odluka...

koju ćeš uvek pamtiti...

Moj izbor je čvrsta odluka...

da izlečim hipofizu...

Taj izbor i odluku ću uvek pamti...

Pauza 5 sec

Sad...

dozvoli svom telu da iskusi budućnost...

da iskusi budućnost kada si isceljena...

pokazujući mu kakav će to biti osećaj...

i dozvoli svom telu da reaguje na novi um...

Dozvoljavam svom telu da iskusi budućnost...

i predočavam mu kakav će to biti osećaj kada si isceljena...

Dozvoljavam svom telu...

da reaguje na novi um...

novi um u kome su formirane...

nove neuronske mreže...

koje podržavaju isceljeno stanje...

Pauza 5 sec

I kako će ti biti u tom stanju postojanja?...

Zamisli,...kaži u sebi...

Biće veličanstveno, razdragano i ushićeno...

sa mnogo samopouzdanja i zadovoljstva...

Pauza 5 sec

Koji će biti tvoj izbor?...

Zamisli,...

kaži u sebi...

Moj izbor je zadovoljstvo i ushićenost...

izlečenjem hipofize...

Pauza 5 sec

Kako ćeš se ponašati?...

Zamisli,...

kaži u sebi...

Ponašaću se smerno i uljudno...

i sa velikom dozom samopuzdanja i zadovoljstva...

i sa velikom dozom olakšanja i empatije prema svima...

Pauza 5 sec

Kakva će biti iskustva u tvojoj budućnosti?...

Zamisli,...

kaži u sebi...

Iskustva u mojoj budućnosti biće veličanstva...

nezaboravna, puna radosti...

što mi je donelo, izlečenje hipofize...

Pauza 5 sec

Kako ćeš živeti sa tom promenom?...

Zamisli,...

kaži u sebi...

Sa tom promenom živeću zahvalna Bogu i lekarima...

divno, radosno i empatično...

empatično prema sebi i svim ljudima sveta...

Pauza 5 sec

Kakav će to biti osećaj?...

Zamisli,...

kaži u sebi...

Biće to osećaj preuzvišene zahvalnosti Bogu i lekarima...

i uzvišene zahvalnosti mojoj svesti, podsvesti i mom višem JA...

Pauza 5 sec

Šta ćeš najviše voleti kada se promena realizuje?...

Zamisli,...

kaži u sebi...

Kada se promena realizuje najviše ću voleti...

*Moje isceljeno telo...
stečenu slobodu kretanja bez zaštitnih mara...
potvrdu mojih vrednosti i sposobnosti...
i potpunu nezavisnost od bilo čije pomoći...*

Pauza 5 sec

**I dozvoli talasima beskonačnih mogućnosti...
da uđu u iskustvo tvog života...**

Dozvoljavam talasima beskonačnih mogućnosti...

da uđu u iskustvo mog života...

da uđu u iskustvo isceljenog tela...

Pauza 5 sec

**I možeš li svoje telo emocionalno podučiti...
kako je boraviti u toj novoj budućnosti?...
budućnosti sa isceljnim telom...**

Hajde...

otvori svoje srce...

i veruj u mogućnost...

Mogu moje telo emocionalno podučiti...

kako je biti u toj novoj budućnosti...

budućnosti sa isceljnim telom...

Iskreno verujem u tu mogućnost...

Pauza 5 sec

Budi ushićena...

zaljubi se u trenutak...

i doživi tu budućnost sada...

Ushićena sam...

zaljubljena sam u ovaj trenutak...

jer doživljavam tu budućnost sada...

potpuno isceljena...

Pauza 5 sec

A sad...

predaj svoju kreaciju većem umu, tj univerzalnoj svesti...

jer to što misliš i proživljaš u ovom carstvu mogućnosti...

ako si istinski osetila...

ostvariće se u budućem vremenu...

iz talasa mogućnosti u čestice stvarnosti...

iz bezmaterijalnog u materijalno...

iz misli u energiju...

u materiju...

Predajem svoju kreaciju...

većem umu, tj univerzalnoj svesti...

jer to što mislim i proživljavam...

u ovom carstvu mogućnosti...

što sam istinski osetila...

ostvariće se u budućem vremenu...

Ostvarenje sleduje...

kroz transformaciju talasa mogućnosti...

u čestice stvarnosti...

u isceljeno telo...

iz bezmaterijalnog u materijalno...

iz misli u energiju...

iz misli u materiju...

iz misli u isceljeno telo...

Pauza 5 sec

Sad...

predaj svoje novo uverenje polju univerzalne i tvoje svesti...

koje već znaju kako će se pobrinuti za ishod...

koji je za tebe savršen...

i time ćeš posejati seme mogućnosti...

Predajem svoj izbor i novo uverenje...

polju moje i univerzalne svesti...

koje već znaju kako će se pobrinuti...

za ishod koji je za mene savršen...

Time sam posejala seme mogućnosti...

iz koga je već nikla savršena realizacija...

mog izbora i novih uverenja...

mog izbora i vere u isceljenje...

Pauza 5 sec

A sad...

Hajde..

pređi u novo stanje bića...

u novo stanje postojanja...

Prešla sam u novo stanje bića...

Prešla sam u novo stanje postojanja...

U stanje isceljenog tela i bića...

Pauza 5 sec

I dozvoliti tvom telu da se uzdigne na novi nivo izmenjenog umu...

Dozvoljavam svom telu da se uzdigne...

na novi nivo izmenjenog uma...

Pauza 5 sec

I dozvoli da energija te odluke...

iznova definiše baze u tvom umu...

i gene u tvom telu...

Dozvoljavam da energija te odluke...

iznova definiše baze u mom umu...

tj. nove neuronske mreže...

i nove gene u mom telu...

Pauza 5 sec

I dozvoli svom telu da se prepusti novoj budućnosti...

Dozvoljavam svom telu...

da se prepusti novoj budućnosti...

da se harmonizuju telo i um...

da se naviknu na isceljeno stanje bića...

Pauza 5 sec

Moraš osetiti novu energiju...

da bi postala nešto veće od svog tela, okoline i vremena...

tako da imaš dominaciju nad svojim telom, okolinom i vremenom...

kako bi stekla vlast nad svojim telom, okolinom i vremenom...

Postani misao koja utiče na materiju...

Osećam novu energiju...

sa njom sam postala nešto veća...

od svog tela, okoline i vremena...

imam dominaciju nad svojim telom, okolinom i vremenom...

Postala sam misao koja utiče na materiju...

Svesno uz pomoć univerzalne svesti...

Utičem na isceljivanje mog tela...

I možeš li emocionalno podučiti svoje telo...

kakav bi to bio osećaj verovati tako...

biti osnažen...

ganut sopstvenom veličinom...

imati hrabrosti...

biti pobednik...

zaljubljen u život...

osećati se bez ograničenja...

živeti kao da su tvoje molitve već uslišane?...

Mogu moje telo emocionalno podučiti...

kakav bi to bio osećaj verovati tako...

i biti isceljena...

i biti osnažena...

i biti ganuta sopstveno veličinom...

i imati hrabrosti...

i biti pobednica...

i biti zaljubljena u život...

i osećati se bez ograničenja...

i živeti kao da su moje molitve već uslišane...

Pauza 5 sec

Hajde...

daj svom telu, kao podsvesnom umu...

da iskusi svoju budućnost...

signalizirajući nove gene na nove načine...

Upućujem moje telo...

da iskusi svoju budućnost...

signalizirajući nove gene na nove načine...

načine podstaknute novim neuronskim vezama...

Pauza 5 sec

Tvoja energija je fenomen materije...

promeni tvoju energiju i promeni svoje telo...

Moja je energija fenomen materije...

Iscljena sam, osnažena sam, ohrabrena sam...

Menjajući energiju, menjam svoje telo...

Hajde, materijalizuj svojim umom...

Zamišljam, odlučujem...

Povezujem se sa univerzalnom svešću...

Prihvatam njena rešenja...

Sprovodim rešenja univerzalne svesti...

Iscljujem se uz pomoć sopstvene energije tj...

Materializujem svojim umom...

Blagoslovi tu budućnost sopstvenom energijom...

Energija mi je promenjena...

Telo mi je zanovljeno...

Formirane su nove neuronske mreže...

Endokrini sistem radi harmonizovano sa podsvešću i svešću...

Sve je podesila univerzalna svest...

Kako je to najbolje za mene...

Energija preliva iz isceljenog tela...

Blagosiljam svoju budućnost sopstvenom energijom...

Pauza 5 sec

Kada to uradiš to znači...

da si povezana s novom sudbinom...

jer mesto na koje usmeriš svoju pažnju...

je mesto gde usmeravaš svoju energiju...

Znači da ulažeš u svoju budućnost...

i da te definiše tvoja budućnost, bez uticaja prošlosti...

Otvori svoje srce...

i dozvoli svom telu...

da ga gane tvoje vlastito unutrašnje iskustvo...

I seti se da iskustvo koje istinski doživiš...

u slabo poznatom kvantnom potencijalu...

emocionalno prihvatiš...

Na kraju će se kao energija usporiti...

u frekvencije energije...

u tri dimenzije kao materija...

Pauza 5 sec

A sada pusti to staro iskustvo i predaj ga...

i dozvoli da stara biologija bude zamenjena...

od strane više inteligencije...

na način koji je najbolji za tebe....

Pustam staro iskustvo i predajem ga prošlosti...

i dozvoljavam da stara biologija...

bude zamenjena od strane više inteligencije...

na način koji je najbolji za mene...

Pauza 5 sec

Dozvoli da hipofiza funkcioniše normalno...

Dozvoljavam da hipofiza...

funkcioniše normalno...

A sada...stavi levi dlan preko srca...

i želim da blagosloviš svoje telo...

da se ono uzdigne ka novom umu...

Blagosiljam svoje telo...

da se uzdigne...

ka novom izmenjenom umu...

da se harmonizuje sa novim neuronskim mrežama...

da dozvoli da bude vođeno...

na najefektniji način...

i da sarađuje sa podsveću, svešču i višim JA...

Pauza 5 sec

I blagoslovi svoj život...

da bude produžetak tvog uma...

Blagosiljam moj život...

da bude produžetak mog novog izmenjenog uma...

Pauza 5 sec

I da blagosloviš svoju budućnost...

I da bude prosperitetna...

Blagosiljam moju budućnost...

Da bude prosperitetna...

Pauza 5 sec

I da blagosloviš svoju prošlost...

da se pretvari u mudrost...

Blagosiljam moju prošlost...

da se pretvori u mudrost...

Pauza 5 sec

Da blagosloviš teškoće u svom životu...

da te iniciraju da te pogurnu...

u najbolje što možeš biti...

i da vidiš skrivena značenja svih stvari...

Blagosiljam teškoće u mom životu...

*da me iniciraju i pogurnu...
u najbolje što mogu biti...
i da vidim skrivena značenja svih stvari...*

Pauza 5 sec

I da blagosloviš svoju dušu...

da te probudi iz ovog sna...

*Blagosiljam svoju dušu...
da me probudi iz ovog sna...
jer je predamnom nova budućnost...*

Pauza 5 sec

I da blagosloviš božansko u tebi...

da se kreće u tebi...

da se kreće kroz tebe...

i da se kreće svuda oko tebe...

da pokaže svrhu tvoga života...

*Blagosiljam božansko u meni...
Da se kreće u meni...
da se kreće kroz mene...
i da se kreće svuda oko mene...
da me prati...*

da mi se stalno vraća...

da pokaže svrhu mog života...

I na kraju...

Želim da zahvališ...

na novom životu pre nego što se manifestuje...

kako bi tvoje telo, kao podsvesni um...

počelo doživljavati tvoje iskustvo sada...

*Zahvaljujem se na novom životu...
pre nego što se manifestuje...
kako bi moje telo, kao podsvesni um...
počelo doživljavati moje iskustvo sada...*

Pauza 5 sec

Zbog toga što emocionalni potpis zahvalnosti...

znači da se iskustvo već dogodilo...

Zbog toga što je zahvalnost...

krajnje stanje prijemčivosti...

I samo zapamti taj osećaj...

vрати svoju svest...

nazad na svoje izlečeno telo...

na novo okruženje...

i u potpuno novo vreme...u sadašnjost...

nalaziš se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza slušaš samo relaks muziku 30 sec

Potpuno si mirna i opuštena... Sve ti je po volji...

U tom miru sve što slušaš, lako se urezuje u tvoju podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u tvoju podsvest i ti ćeš upravo tako postupati...

Tvoja vitalnost na svim poljima, obezbeđuje ti zdrav, srećan i ispunjen život...

Tvojoj sreći izuzetno doprinosi...**ozdravljenje tvoje hipofize...**

Za koji trenutak moći ćeš da otvoriš oči...

Postaćeš potpuno svesna, potpuno osvežena...mirna i opuštena...

Tvoje ključne reč za ove sugestije su **POTPUNO ZDRAVA.**

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reči, **POTPUNO ZDRAVA**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija.

I dok se prethodne instrukcije i sugestije, potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju tvoja realnost...

Otvori polako oči...

Potpuno si svesna

Zahvali se u sebi svojoj podsvesti i svom višem "Ja" na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.1.17 Skripta jednostavne indukcije i izlaženja iz hipnoze (uz vežbu 7, elektronskog kursa)

Udobno se smestite

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sec

Zatvorite oči... Oči ćete otvoriti kada vam kažem...

Ostanite fokusirani sve vreme na moj glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali probudićete se tačno za pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore i iz hodnika, vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu, koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Obratite pažnju na vaše uobičajeno disanje.

Ništa u disanju ne menjajte, samo ga pratite.

Fokusirajte pažnju na jedan mali deo vašeg disanja.

Na lagano pomeranje vaše odeće uz vašu kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju....

Pratite taj jedan mali deo vašeg disanja tokom tri udaha.

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte.

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sec

Sada fokusirajte pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo vašeg disanja tokom tri udaha.

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sec

Sada usredsredite pažnju na osećaj u nosu dok udišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Ne pokušavajte ništa da radite sa tim. Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 10 sec

Sada fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što podižete (cimate) obrve na gore nekoliko puta...Uradite to sad...

Pauza 10 sec

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Pauza 10 sec

Sada duboko udahnite i zadržite dah nekoliko sekundi...

Dok izdišete, opusti svu napetost u vašem telu.

Pauza 10 sec

Dozvolite da vam se telo opusti što je više moguće.

Dozvolite da se ta opuštenost razlije po celom vašem telu...

Samo pustite da se opuštenost razliva kroz celo telo od temena do vrhova nožnih prstiju.

Sada ćemo ovo opuštanje produbiti mnogo više.

Za trenutak otvorite i zatvorite oči.

Kada zatvorite oči, to je vaš znak da dozvoljavate da osećaj opuštenosti postane 10 puta dublji.

Sve što treba da uradite je da želite da se to dogodi i učinićete to vrlo lako...

Uredu, sad ponovo za trenutak otvorite i zatvorite oči...

Osetite kako ta opuštenost teče kroz celo telo, odvođeći vas mnogo dublje u opuštanje...

Zamislite dok ležite na prostirci na plaži kako vas miluju prvi jutarnji zraci i kako idete u još dublje opuštanje...

Sada ovu opuštenost možete produbiti još mnogo više...

Za trenutak još jednom otvorite i zatvorite oči...

Kada ste zatvorili oči, opuštenost će vam se udvostručiti...

Duplo je dublja...

Uredu, sad još jednom za trenutak otvorite i zatvorite oči, i udvostručite svoje opuštanje...

Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...

Ni jedan mišić vašeg tela neće se pomeriti...

Za trenutak, još jednom otvorite i zatvorite vaše oči...

Kada ste zatvorili oči, vaša opuštenost se udvostručila...

Uredu, sad još jednom otvorite i zatvorite oči...

I udvostručite opuštenost... dobro...

Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...

Ni jedan mišić vašeg tela se neće pomeriti...

Ostvarili ste potpunu fizičku relaksaciju...

Pauza 10 sec

Sada ćete da se opustiti mentalno...

Za trenutak počecete polako u mislima, da brojite unazad, od 100.

Sa svakim brojem koji izgovorite, udvostručite svoje mentalno opuštanje.

Sa svakim brojem koji izgovorite, vaš um postaje duplo opušteniji.

Kada dođete do broja 97, ili možda čak i ranije, vaš um će postati toliko opušten da ćete zapravo zanemariti sve ostale brojeve, koji bi došli posle 97. Jednostavno više neće biti brojeva.

Ti brojevi će otići, skloniće se.

Sada počnite, sa idejom da ćete to učiniti i da ćete ih lako odagnati iz vašeg uma.

Sada, u mislima izgovorite prvi broj

100

I udvostručite svoje mentalno opuštanje...

Sada sledeći broj.... Dobro....

Sada udvostručite vašu mentalnu relaksaciju...

Neka brojke već počnu da blede...

Sledeći broj....

Udvostručite svoje mentalno opuštanje.

Počinju brojke da odlaze. One će otići ako vi to želite...

Sada će nestati...

Rasterajte ih...

Proterajte ih.

Učinite to, vi to možete, izgurajte ih.

Neka se to desi!

SVI BROJEVI SU OTIŠLI...

To je u redu...

Um vam je opušten, i telo vam opušteno...

Sa svakim udahom dozvolite sebi da se opustite još mnogo više...

Vi želite da se vaše telo još malo opusti...

To ćete uraditi na sledeći način.

Brojaću od 5 do 1. Sa svakim brojem koji izgovorim, pustićete da vam se um i telo opuste zajedno još više, tako da dok ja izbrojim do jedan, mentalno i fizički lako ćete se opustiti još mnogo više.

Počinjem brojati...

5, idete dublje u stanje opuštenosti...

4, to je dobro, opuštate se još dublje...

3, to je dobro, čini vam se kao da i nemate kostiju...

2, idete još dublje, potpuno ste omlohavili...

1, ne osećate ni jedan mišić, svi su opušteni i mlohavi...

Sada ćete ići da se opustite u vašem sobu blaženstva i obnove potencijala.

Soba u kojoj punite vaše akumulatore i potencijale.

Samo je vama poznato mesto postojanja sobe blaženstva i obnove potencijala.

Ta soba je vaša tajna, koju u svakom trenutku možete prizvati u pomoć za duboko opuštanje i obnovu potencijala...

Ali uz moju pomoć stići ćete tamo za par trenutaka iako to niste danas planirali...

Postoje tri nivoa koja će vas odvesti u vašu sobu blaženstva i obnove potencijala.

Nivo A, B i C.

Da bi ste došli do nivoa A, vi ćete jednostavno udvostručiti opuštanje koje imate sada.

Da bi ste došli do nivoa B, morate udvostručiti relaksaciju koju imate na nivou A.

I na kraju da bi ste došli do vaše sobe blaženstva i obnove potencijala, tj. nivoa C, morate barem udvostručiti nivo opuštenosti koji ste imali na nivou B.

Da bi to realizovali treba da koristite vašu moćnu maštu.

Zamisli da stojite na vrhu pokretnih stepenica, sličnih onima u tržnim centrima...

Brojaću do 3 i kada izbrojim do 3, zakoračićete na pokretne stepenice koje će vas odvesti do nivoa A, udvostručićete opuštanje koje imate sada.

Idemo

1-2-3.

Zakoračite na pokretne stepenice...

Uхватite se za držač...

I... idite dole, dublje, udvostručujući opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Bešumno idete na niže...

Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Stižete na nivo A...

Sidite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Pauza 10 sec

Dobro, divno...

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa A na nivo B. Da bi došli do nivoa B, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou A. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje.

Idemo prema nivou B,

1-2-3

Zakoračite na pokretne stepenice...

Uхватite se za držač...

One vas odvede skroz dole, gde ćete udvostručiti svoje opuštanje...

Spuštate se sve dublje i dublje...

Stepenice klize bešumno prema nivo B...

Stižete na nivou B...

Sidite sa pokretnih stepenica i opustite se...

Pauza 10 sec

Dobro, divno...

Sada ćete za trenutak preći sa nivoa B na nivo C. Da bi došli do nivoa C, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou B. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje.

U redu je...

Idemo prema nivou C,

1-2-3

Zakoračite na pokretne stepenice...
Uhvatite se za držač...
One vas odvođe kroz dole gde ćete još jednom udvostručiti svoje opuštanje...
Radujete se što se približavate sobi vašeg maksimalnog opuštanja...
Sobi vašeg blaženstva i obnove potencijala...
Spuštate se sve dublje i dublje...
Stepenice se bešumno približavaju nivou C...
Stižete na nivo C...
Sidite sa pokretnih stepenica...
Stigli ste pred sobu vašeg maksimalnog opuštanja...
Soba vašeg blaženstva i obnove potencijala...
Pred vama je predvorje ispred vaše sobe najdublje relaksacije...
Polako krećete prema vratima...
Sve je u belom mermeru...
Debeli beli tepih upija vaše korake...
Ništa se ne čuje...
Iza vrata počinje potpuni mir...
Vrata se sama otvaraju...ulazite u tu oazu blaženstva...
Spuštate se na masivnu udobnu fotelju na ljuljanje...
Ništa se ne čuje...
Soba je prostrana...
U nju dolazite kada prikupljate energiju za nove poduhvate...
Dva zida okrečana su u belo...
Zidovi ispred i iza fotelje su potpuno zastakljeni ogledalima...
Vidite bezbroj odraza vas i fotelje u ogledalu ispred...
Pored fotelje je prostrani ležaj prekriven belim pokrivačem...
Na podu je beli debeli tepih...
Prigušeno plavičasto belo svetlo deluje nestvarno...
Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...
Lagano se ljuljite u vašoj fotelji...
Primećujete da vas svaki udah i izdah vodi u još dublje opuštanje...
Svaki udah i izdah vas vodi u sve dublje i dublje opuštanje...
Sada imate fizičke znakove sa kojima spoznajete da ste prešli iz jednog svesnog stanja u drugo na miran i samosvojestven način...
U ovom mirnom i lagodnom stanju možete sebi ponuditi velikodušne porcije blaženstva...
Velike količine samopoštovanja...
Izdišući sumnje iz sebe, dok se još dublje opuštate...
Sada uzmite kratak period tišine, opušteni u ovom predivnom ambijentu doživite šta god vam padne na pamet...
Pogledajte šta vidite zatvorenih očiju, šta čujete, šta osećate...
Jednostavno pustite da vas preplave talasi fizičkog i mentalnog opuštanja.
Pauza 2 minuta
Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Potpuno ste spremni da primite nove sugestije...
I dok se prethodne instrukcije i sugestije, potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...
Počinjem brojanje od jedan do pet...
Jedan...polako i smireno opet se vraćate u potpunu svesnost...
Dva...svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...
Tri...od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...
Četiri...fizički savršeno, mentalno budani i emocionalno spokojni...
Pet...otvorite oči.

Potpuno ste svesni...

Trebate udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 5 sec

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljive...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene...potpuno ste svestani i sveži...puni energije...odmorni... sasvim sveži...i dobro raspoloženi.

8.1.18 Skripte za odmor i opuštanje (uz vežbu 8, elektronskog kursa)

Zauzmite udoban položaj

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sec

Zatvorite oči... Oči ćete otvoriti kada vam kažem...

Ostanite fokusirani sve vreme na moj glas...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze ili ste zaspali probudićete se tačno za pet minuta...

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na vašoj omiljenoj plaži...

Jutro je...,

Nema daška vetra...,

Sunce tek što je izašlo...,

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, stigli ste prvi posetilac....

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na prostirci, na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opuštteni...

Da, sasvim mirni i opuštteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sec

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opuštteni...

Testirajte ih tako što podižete (cimate) obrve na gore nekoliko puta...Uradite to sad...

Pauza 5 sec

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opuštteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Pauza 10 sec

Sada duboko udahnite i zadržite dah nekoliko sekundi...

Dok izdišete, opusti svu napetost u vašem telu...

Dozvolite da vam se telo opusti što je više moguće...

Dozvolite da se ta opuštenost razlije po celom vašem telu...

Samo pustite da se opuštenost razliva kroz celo telo od temena do vrhova nožnih prstiju...

Sada ćemo ovo opuštanje produbiti mnogo više...

Za trenutak otvorite i zatvorite oči.

Kada zatvorite oči, to je vaš znak da dozvoljavate da osećaj opuštenosti postane 10 puta dublji.

Sve što treba da uradite je da želite da se to dogodi i učinićete to vrlo lako...

Uredu..

Sad ponovo za trenutak otvorite i zatvorite oči...

I osetite kako ta opuštenost teče kroz celo telo, odvođeci vas mnogo dublje u opuštanje...

Zamislite dok ležite na prostirci na plaži kako vas miluju prvi jutarnji zraci i kako idete u još dublje opuštanje...

Sada ovu opuštenost možete produbiti još mnogo više...

Za trenutak još jednom otvorite i zatvorite oči...

Kada ste zatvorili oči, opuštenost će vam se udvostručiti...

Duplo je dublja...

Uredu, sad još jednom za trenutak otvorite i zatvorite oči

I udvostručite svoje opuštanje...

Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...

Ni jedan mišić vašeg tela neće se pomeriti...

Za trenutak, još jednom otvorite i zatvorite vaše oči...

Kada ste zatvorili oči, vaša opuštenost se udvostručila...

Uredu, sad još jednom otvorite i zatvorite oči...

I udvostručite opuštenost... dobro...

Neka svaki mišić u vašem telu postane potpuno opušten...

Ni jedan mišić vašeg tela se neće pomeriti...

Ostvarili ste potpunu fizičku relaksaciju...

Pauza 10 sec

Sada ćete da se opustiti mentalno...

Za trenutak počecete polako u mislima, da brojite unazad, od 100.

Sa svakim brojem koji izgovorite, udvostručite svoje mentalno opuštanje.

Sa svakim brojem koji izgovorite, vaš um postaje duplo opušteniji.

Kada dođete do broja 97, ili možda čak i ranije, vaš um će postati toliko opušten da ćete zapravo zanemariti sve ostale brojeve, koji bi došli posle 97. Jednostavno više neće biti brojeva.

Ti brojevi će otići, skloniće se.

Sada počnite, sa idejom da ćete to učiniti i da ćete ih lako odagnati iz vašeg uma.

Sada, u mislima izgovorite prvi broj 100 i udvostručite svoje mentalno opuštanje...

Sledeći broj....

Dobro....

Sada udvostručite vašu mentalnu relaksaciju...

Neka brojke već počnu da blede...

Sledeći broj.....

Udvostručite svoje mentalno opuštanje.

Počinju brojke da odlaze. One će otići ako vi to želite...

Sada će nestati...

Rasterajte ih...

Proterajte ih.

Učinite to, vi to možete, izgurajte ih.

Neka se to desi!

SVI BROJEVI SU OTIŠLI...

To je u redu...

Um vam je opušten, i telo vam opušteno...

Sa svakim udahom dozvolite sebi da se opustite još mnogo više...

Vi želite da se vaše telo još malo opusti...

To ćete uraditi na sledeći način.

Brojaću od 5 do 1. Sa svakim brojem koji izgovorim, pustićete da vam se um i telo opuste zajedno još više, tako da dok ja izbrojim do jedan, mentalno i fizički lako ćete se opustiti još mnogo više.

Počinjem brojati...

5, idete dublje u stanje opuštenosti...

4, to je dobro, opuštate se još dublje...

3, to je dobro, čini vam se kao da i nemate kostiju...

2, idete još dublje, potpuno ste omlohavili...

1, ne osećate ni jedan mišić, svi su opušteni i mlohavi...

Sada ćete ići da se opustite u vašoj sobi blaženstva.

Sobi u kojoj punite vaše akumulatore i potencijale...

Samo je vama poznato mesto postojanja sobe blaženstva i obnove potencijala. Ta soba je vaša tajna, koju u svakom trenutku možete prizvati u pomoć za duboko opuštanje i obnovu potencijala...

Ali uz moju pomoć stići ćete tamo za par trenutaka iako to niste danas planirali... Postoje tri nivoa koja će vas odvesti u vašu sobu blaženstva i obnove potencijala... Nivo A, B i C.

Da bi ste došli do nivoa A, vi ćete jednostavno udvostručiti opuštanje koje imate sada. Da bi ste došli do nivoa B, morate udvostručiti relaksaciju koju imate na nivou A. I na kraju da bi ste došli do vaše sobe blaženstva tj. nivoa C, morate barem udvostručiti nivo opuštenosti koji ste imali na nivou B.

Da bi to realizovali treba da koristite vašu moćnu maštu. Zamisli da stojite na vrhu pokretnih stepenica, sličnih onima u tržnim centrima... Brojaću do 3 i kada izbrojim do 3, zakoračićete na pokretne stepenice koje će vas odvesti do nivoa A, udvostručićete opuštanje koje imate sada.

Idemo
1-2-3.
Zakoračite na pokretne stepenice i uhvatite se za držač...
I... idite dole, dublje, udvostručujući opuštanje...
Spuštate se sve dublje i dublje...
Bešumno idete na niže...
Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Stižete na nivo A...
Siđite sa pokretnih stepenica i opustite se...
Pauza 10 sec
Dobro, divno...
Sada ćete za trenutak preći sa nivoa A na nivo B. Da bi došli do nivoa B, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou A. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje.
Idemo prema nivou B
1-2-3
Zakoračite na pokretne stepenice i uhvatite se za držač...
One vas odvede skroz dole, gde ćete udvostručiti svoje opuštanje...
Spuštate se sve dublje i dublje...
Stepenice klize bešumno prema nivo B...
Stižete na nivou B...
Siđite sa pokretnih stepenica i opustite se...
Pauza 10 sec
Dobro, divno...
Sada ćete za trenutak preći sa nivoa B na nivo C. Da bi došli do nivoa C, jednostavno morate da udvostručite opuštanje koje ste ostvarili na nivou B. Samo pustite da opuštanje raste i ide duplo dublje.
U redu je...
Idemo prema nivou C
1-2-3
Zakoračite na pokretne stepenice i uhvatite se za držač...
One vas odvede skroz dole gde ćete još jednom udvostručiti svoje opuštanje...
Radujete se što se približavate sobi vašeg maksimalnog opuštanja...
Sobi vašeg blaženstva i obnove potencijala...
Spuštate se sve dublje i dublje...
Stepenice se bešumno približavaju nivou C...
Stižete na nivo C...
Siđite sa pokretnih stepenica...
Stigli ste do sobe vašeg maksimalnog opuštanja...
Sobe vašeg blaženstva i obnove potencijala...

Pred vama je predvorje ispred vaše sobe najdublje relaksacije...
Polako krećete prema vratima...
Sve je u belom mermeru...
Debeli beli tepih upija vaše korake...
Ništa se ne čuje...
Iza vrata počinje potpuni mir...
Vrata se sama otvaraju...
Ulazite u tu oazu blaženstva i obnove...
Spuštate se na masivnu udobnu fotelju na ljuljanje... ništa se ne čuje...
Soba je prostrana...
U nju dolazite kada prikupljate energiju za nove poduhvate...
Dva zida i plafon okrečana su u belo...
Zidovi ispred i iza fotelje su potpuno zastakljeni ogledalima...
Vidite bezbroj odraza vas i fotelje u ogledalu ispred...
Pored fotelje je prostrani ležaj prekriven belim pokrivačem...
Na podu je beli debeli tepih...
Prigušeno plavičasto belo svetlo deluje nestvarno...
Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni...
Lagano se njišete u vašoj fotelji...
Primećujete da vas svaki udah i izdah vodi u još dublje opuštanje...
Svaki udah i izdah vas vodi u sve dublje i dublje opuštanje...
Sada imate fizičke znakove sa kojima spoznajete da ste prešli iz jednog svesnog stanja u drugo na miran i samosvojestven način...
U ovom mirnom i lagodnom stanju možete sebi ponuditi velikodušne porcije blaženstva...
Velike količine samopoštovanja...
Izdišući sumnje iz sebe, dok se još dublje opuštate...
Uzmite kratak period tišine, opušteni u ovom predivnom ambijentu doživite šta god vam padne na pamet...
Pogledajte šta vidite, šta čujete, šta osećate...
Pauza 30 sec
Potpuno ste mirni i opušteni...
Misli vam se maju po omiljenoj plaži...
Dan je sunčan i prijatan...
Ležite na prostirci u šarenoj ladovini...
Pluća su vam puna opojnog mirisa mora i borovine...
Galebovi se svađaju oko hrane koju im deca dobacuju...
More se tek toliko pomera uz obalu i niz obalu da se jedva čuje...
Lahor od povetarca uspeva da pokrene po koji smokvin list...
On na trenutak zatreperi i umiri se...
Nebo je bez oblačka, sa slabašnim tragovima od aviona, koji brzo nestaju...
Bliži se podne...
Počinje da se oseća sunčana jara...
Posetioci na plaži se povlače u deblju ladovinu...
Neki odlaze u sobe...
Odjednom sve postaje tiše...
Vazduh iznad peska treperi ili vam se to čini...
Imate utisak da lebdite na ustreptalom toplom vazduhu...
Ne osećate, težinu,
Ne osećate, svoje mišiće,
Kao da ste bez kostiju,
I vi se povlačite u sebe da tihujete...
Pauza 15 sec
Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
I dok se prethodni događaji i sugestije, potpuno spontano, slažu, povezuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Počinem brojanje...

Jedan...polako i smireno opet se vraćate u potpunu svesnost...

Dva...svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opuštteni...

Tri...od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri...fizički savršeno, mentalno budani i emocionalno spokojni...

Pet...otvorite oči.

Potpuno ste svesni...

Trebate udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 5 sec

Ruke i noge su vam opet lake i pokretljivije...

I očni kapci su vam laki, oči su vam otvorene...potpuno ste svestani i sveži...puni energije...odmorni... sasvim sveži...i dobro raspoloženi.

8.1.19 Skripte za dobijanje posthipnotičke sugestije(uz vežbu 9, elektronskog kursa)

Udobno se smestite...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sec (tekst u ovom redu se ne izgovara)

Ostanite fokusirani sve vreme na moj glas...

Trebate se opustiti i prepustiti mašti...

Ako je sesija završena, a niste izašli iz hipnoze, ili ste zaspali probudićete se za tačno pet minuta...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz hodnika, i okruženja vas opuštaju i prave vam umirujuću atmosferu, koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Oпустite sve napetosti u vašem telu...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opuštteni...

Da, sasvim mirni i opuštteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opuštteni...

Svi mišići i nervi su vam opuštteni...

Opuštteni su, mlohavi i tromi...

Potpuno ste mirni i opuštteni...

Sve vam je po volji...

Pustite da taj osećaj opuštenosti i lagodnosti kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Taj osećaj opuštenosti i lagodnosti odnosi sve vaše misli koje se vrzmaju po glavi...

Pauza 30 sec, (tekst u ovom redu se ne izgovara)

Potpuno ste mirni i opuštteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate, lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opuštteni...

Testirajte ih tako što podižete (cimate) obrvama na gore nekoliko puta...Uradite to sad...

Pauza 5 sec

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opuštteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom od temena do vrhova nožnih prstiju.

Sada ćete da udvostručite i produbite to opuštanje nakon brojanja, pa ćete na tri otvoriti oči i ponovo ih zatvoriti;

Počinjem da brojim:

Jedan, dva, tri,

Otvorite i zatvorite oči...

Idete mnogo dublje u stanje opuštenosti...

Divan osećaj opuštenosti razliva se po celom vašem telu...

Odvodi vas još mnogo dublje u stanje opuštenosti...

Uredu, sad ponovo za trenutak otvorite i zatvorite oči...

Osetite kako ta opuštenost teče kroz celo telo, odvođeći vas mnogo dublje u opuštanje...

Zamislite dok ležite na prostirci na plaži kako vas miluju prvi jutarnji zraci i kako idete u još dublje opuštanje...

Pauza 10 sec

Sada ovu opuštenost možete produbiti još mnogo više...

Za trenutak još jednom otvorite i zatvorite oči...

Kada ste zatvorili oči, opuštenost će vam se udvostručiti...

Duplo je dublja...

Pauza 10 sec

Telo je potpuno opušteno i odvojeno od vašeg uma...

Sada ćete opustiti i svoj um...

Slušajte ritam svog disanja,

Ono je sporo i ujednačeno,

Možete početi da odbrojavate unazad od sto, devedeset devet, devedeset osam i tako dalje...

Svaki broj udvostručuje vašu mentalnu relaksaciju...

Sada, kada ovo uradite, do trenutka kada dođete do broja 97, ili možda čak i ranije, vaš um će postati toliko opušten da ćete zapravo zaboraviti sve ostale brojeve (koji bi došli posle 97). Jednostavno više neće biti brojeva. Ti brojevi će otići, ako ih sklonite. Sada počnite sa idejom da ćete to učiniti i da ćete ih lako odagnati iz svog uma.

Počnite da brojite unazad i udvostručite mentalno opuštanje...

100...

Sledeći broj....

Sada udvostručite mentalno opuštanje...

Neka brojevi već počnu da blede.

Sledeći broj.....

Udvostručite svoje mentalno opuštanje...

Pustite da naredni brojevi odlaze...

Pošto to želite, naredni brojevi odlaze, nestaju...

Rasterajte ih.

Proterajte ih.

Učinite to...

Vi to možete, izgurajte ih...

Neka se to desi! SVI SU OTIŠLI...

To je u redu. Um je opušten, koliko je i telo opušteno.

Dozvolite sebi da se svakim udahom opustite još više...

Postigli ste potpunu mentalnu relaksaciju.

Svaki put kada uđete u hipnozu to je dublje nego ranije...

To će se nastaviti dok sami preuzimate kontrolu nad hipnozom, koristeći svoju moćnu podsvest.

Za trenutak dozvolite svojoj moćnoj mašti da preuzme ovaj proces kako biste mogli da idete dublje nego ikada ranije.

Zamislite sebe kako udobno ležite na svom omiljenom ležaju u vašoj sobi blaženstva i obnove potencijala, i spremni ste da uđete u autohipnozu...

Zaista se radujete tome jer znate kako je to divan osećaj...

Obratite pažnju na ritam svog disanja...

Dok udišete i izdišete, osećate kako postajete sve opušteniji...

Vaše telo postaje mlohavo i opušteno dok otpuštate sve napetost vaših mišića, Odlučili ste da uđete u hipnozu i zaista se radujete tome jer znate kako je to divan osećaj. Za trenutak ćete početi da odbrojavate od deset do jedan.

Možete brojati u mislima i sa svakim brojem koji odbrojavate ići ćete dublje u sebe, udvostručavajući svoje opuštanje sa svakim brojem. A kada nemate više brojeva, i dalje možete ići dublje samo udvostručujući svoje opuštanje sa svakim udahom i izdahom. Počnite da odbrojavate u sebi od deset do jedan.

Pauza 15 sec

Sada ste u veoma opuštenom stanju, i vaš um je otvoren za nove ideje i sugestije...

Kada se ponovo vratite ovde, moći ćete da primite nove sugestije i istražite nove ideje...

Imate moć i maštu da uradite šta god želite da uradite kada ste na ovom mestu i u ovakom stanju transa...

Istražite i zamislite kako će vam biti kada dođete na ovo divno opušteno mesto kad god želite, sada ili u budućnosti...

Pauza 30 sec...

Sada kada imate ovu moć instaliranu...

Sada kada znate kako lako može dostići ovaj duboki nivo opuštanja...

Vreme je da počnete da se vraćate nazad.

Počnite da brojite od jedan do deset, a kada stignete do deset, vratićete se tamo gde ste počeli pre samo nekoliko trenutaka...

Bićete još uvek u dubokom stanju mentalne opuštenosti...

Imate novo iskustvo i znanje kako da dođete i vratite se na ovo divno opušteno mesto kad god poželite...

Počnite da brojite od jedan do deset, polako ili brzo, tiho ili naglas...

Kada stignete do deset, ostaćete u transu zatvorenih očiju...

Bićete spremni da primite važna uputstva.

Počnite da brojite

Pauza 15 sec

Izvršno

Do sada vam ide veoma dobro...

Savršeno u stvari...

Obučeni ste kako da se hipnotišete kad god poželite...

Odlično ste savladali kurs...

Svaki put kada to poželite da uradite..

Moći ćete da počnete da se opuštate jednostavnim korišćenjem vaših ključni reči...

Reči koje ste poneli sa sobom...

Ako možete da se setite reči koje ste izabrali, recite ih sada tri puta u sebi...

Pauza 10 sec

Svaki put kada izgovorite te reči sebi, ući ćete duboko u autohipnozu...

Svaki put kada uđete u hipnozu uz korišćenje vaši ključnih reči moći ćete da uđete dublje nego ranije...

Ovo je vaše lično zadovoljstvo koje možete koristiti u bilo koje vreme koje volite samo koristeći svoje ključne reči-izraze...

Recite ponovo u sebi 3 puta vaše ključne reči...

Pauza 10 sec

Sada, još jednom uradite to, ponovite u sebi 3 puta vaše ključne reči...

Pauza 10 sec

Sjajno...

Vaše ključne reči za ove sugestije su (**navedite vaše ključne reči**).

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reči, (**navedite vaše ključne reči**), one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reči, (**navedite vaše ključne reči**), one automatski pojačavaju dubinu autohipnoze za koju se spremate.

I dok se prethodni događaji i sugestije, potpuno spontano, slažu, povezuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Uskoro ću brojati od jedan do tri...

Kada izbrojim do tri, vaše oči će se otvoriti, postati potpuno budne, potpuno osvežene...

Svaka paučina koju ste možda imali, svaka pospanost uma će se rastvoriti i isčiliti...

Osećaćete se sjajno...

Vaše blistave oči i pogled bićete puni energije...

Bićete potpuno budni svesni i divni u svakom pogledu...

JEDAN,

Polako, lako i nežno osećate kako se vraćate u svoju punu svesnost...

DVA

Potpuno ste opušteni i smireni...

Oči su vam osvežene, kao umivene u hladnom planinskom potoku...

Osećate se **odlično**.

TRI

Otvorite oči i primetite kako se dobro osećate...

Duboko udahnite i protegnite se!

8.2 PRIMERI PARCIJALNIH DELOVA SKRIPTI

Dalje možete pronaći primere delova Skripti – programa za pojedinačne elemente procesa (vidi sliku br. 5, strana 58), pisanih u drugom licu množine, a njihove tekstove i snimke morate pripremati u odgovarajućem rodu i licu. Delove ćete morati samostalno da birate i uklapate u vaš tekst Skripte – programa, prema šemi 5.2.8, strana 86 knjige, kao što vam sledi da uredite i način izražavanja u skladu sa vašim navikama.

8.2.1 Parcijalni delovi Skripti za relaksaciju

Dalje navedene delove Skripti za relaksaciju možete koristiti:

- u originalu uz male izmene koje se odnose na rod, lice ili vaš stil izražavanja; ili
- kao uzor za izradu potpuno novog teksta, dela Skripte za relaksaciju.

8.2.1.1 Prethodnica – prečica za eliminaciju misli

Kako da u trenu preuzmete kontrolu nad sobom kada vas je nešto uznemirilo ili presekle i da krenete u proces autohipnoze, ili jednostavno da se samo povratite i osećate dobro, da imate mir u glavi i lagodnost u vašem telu?

Da biste to uradili morate proći kroz svih pet čula, kao što je prikazano u ovoj maloj Skripti.

1. Evidentirajte misao-događaj koji želite da eliminišete – stavite pod kontrolu; Npr. poslovođa, šef na poslu, kolega, muž, viđeni sudar...
2. Udahnite i izdahnite;
3. Zatvorite oči;
4. Postavite sebi pitanje: „Kakav mi je ukus u ustima?“, i dajte kratak odgovor – ukus luka, ukus soka od pomorandže, ukus kisele vode, metalni ukus, uobičajen...
5. Postavite sebi pitanje: „Šta miriše?“, i dajte kratak odgovor – benzin, izduvni gasovi, pečenje, smrad iz kontejnera...
6. Postavite sebi pitanje: „Šta osetiš ispod sebe?“, i dajte kratak odgovor – tvrda stolica, žulja me, klimava stolica, mekana stolica...
7. Postavite sebi pitanje: „Šta čuješ?“, i dajte kratak odgovor – sletanje aviona, buku od saobraćaja, muziku, paš koji laje...
8. Postavite sebi pitanje: „Šta vidiš?“, i dajte kratak odgovor – vidim mrkli mrak, sa leve strane prodire svetlost, mesečinu, oblak na nebu...

9. Setite se razloga koji vas je podstakao da eliminišete misli, prolaskom kroz čula.
10. Udahnite, otvorite oči.
Ponovite to nekoliko puta.

Ovu malu Skriptu za eliminaciju neželjenih misli/događaja trebalo bi dobro poznavati radi usmenog korišćenja, bez pisanih podsetnika. Može se upotrebiti kao prethodnica nameravanoj autohipnozi ukoliko vas je neko 'izbacio iz ravnoteže'.

Kada se to radi sa trenutnim situacijama koje nam pričinjavaju bilo koju vrstu neprijatnosti ili nelagodnosti, bes, nesanica, nervoza... tog momenta kada prebacujemo fokus sa situacije koja nas izvodi iz ravnoteže na trenutno stanje na čulima, tog trenutka ta situacija prestaje da nas stimuliše.

Radeći ovo isto, gledajući u čoveka koji vam diže pritisak, tj. stoji iza te situacije i razmišljajući – ja mirišem, ja vidim, ja osećam ukus... dobijamo prostor da se smirimo i ne odreagujemo burno.

Baveći se sobom, mi smo u poziciji da upravljamo svojim telom.

Kada bilo koju situaciju provučemo kroz ovakav scenario 3 do 10 puta, imaćemo o njoj i njenom uticaju na nas potpuno drugačiji osećaj, možda ne istog trenutka, ali vrlo brzo, što je npr. kod nesaničice izuzetno komforno.

8.2.1.2 Fokusirajte svoj um uz pomoć disanja

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...
Udobno se smestite....

Ležite na svoju prostirku i zatvorite oči...

Obratite pažnju na svoje disanje...

Ništa u disanju ne menjajte, samo ga pratite...

Usredsredite pažnju na jedan mali deo vašeg disanja...

Na lagano pomeranje vaše odeće uz vašu kožu dok vam se grudi podižu i spuštaju....

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim...

Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada usredsredite pažnju na zvuk koji ispuštate dok dišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim...

Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada usredsredite pažnju na osećaj u nosu dok udišete...

Pratite taj jedan mali deo svog disanja tokom tri udaha.

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ne pokušavajte ništa da uradite sa tim...

Samo budite radoznali. I pratite i primećujte...

Uživajte u sjaju te smirenosti nekoliko trenutaka...

8.2.1.3 Progresivna relaksacija I (parcijalni deo Skripte)

Progresivna relaksacija obuhvata relaksaciju određenog, jednog dela tela, a zatim prelazak na drugi deo po redu dok se ne uspostavi upravljanje svim delovima tela, tj. dok se relaksiranje celokupnog tela ne završi. Možete da izaberete bilo koji redosled i dužinu trajanja relaksacije, sve dok vam to prija i dok daje efekte.

Ova vežba može da se izvodi solo, bez ikakvih nastavljanja ili može da bude celovito opuštanje u pisanoj i snimljenoj Skripti po kojoj radite vežbu autohipnoze. Ako ovo opuštanje radite solo i ako vam se dopadne, poželjno je da ga snimate, pa je ponavljate s vremena na vreme.

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

1) Stisnite pesnice i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

2) Primetite - evidentirajte osećaj u šaci i podlaktici...

3) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite šake...

4) Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 1 do 4 još jednom.

Sada to isto uradite sa podlakticama i nadlakticama.

5) Stisnite obe podlaktice i nadlaktice i držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

6) Primetite - evidentirajte osećaj u svim mišićima podlaktica i nadlaktica...

7) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite podlaktice i nadlaktice...

8) Obratite pažnju na labavost vaših ruku i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 5 do 8 još jednom.

Uradite slično sa butinama.

9) Zategnite mišiće butina i pritisnite pete na površinu ispod njih. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

10) Primetite - evidentirajte osećaj u mišićima butina...

11) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite butine...

12) Obratite pažnju na labavost vaših butina i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 9 do 12 još jednom.

Uradite slično sa listovima.

13) Zategnite mišiće listova tako što ćete prste na nogama usmeriti nadole i savijati ih. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

14) Primetite - evidentirajte osećaj u mišićima listova...

15) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite listove...

16) Obratite pažnju na labavost vaših listova i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 13 do 16 još jednom.

Uradite slično sa prednjim delom potkolenice.

17) Savijte nožne prste prema glavi i stvorite napetost u predelu potkolenica. Držite ih napetim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

18) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu potkolenica...

19) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite potkolenice...

20) Obratite pažnju na labavost vaših potkolenica i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim napetim tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 17 do 20.

Stomak:

21) Uvucite stomak i držite ga uvučenim pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

22) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu stomaka...

23) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite stomak...

24) Obratite pažnju na labavost vašeg stomaka i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim uvučenim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 21 do 24.

Zadnjica:

25) Stisnite zadnjicu zajedno na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

26) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu zadnjice...

27) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite zadnjicu...

28) Obratite pažnju na labavost vaše zadnjice i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 25 do 28.

Ramena:

29) Sada ponovite ove postupke sa ramenima tako što ćete ih spustiti i pritisnuti lopatice zajedno i saviti leđa unazad na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

30) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu ramena i lopatica...

31) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite ramena i leđa...

32) Obratite pažnju na labavost vaših ramena i leđa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim stegnutim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 29 do 32.

Vrat:

33) Zabacite glavu unazad koliko god možete, zadržite na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

34) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu vrata...

35) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vrat...

36) Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim zabačenim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 33 do 36.

Brada:

37) Sada povucite bradu nadole kao da pokušavate da dodirnete grudi, zadržite pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

38) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu vrata...

39) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vrat...

40) Obratite pažnju na labavost vašeg vrata i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim položajem kada je brada bila na grudima tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 37 do 40.

Čelo:

41) Naborajte čelo na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

42) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu čela...

43) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite čelo...

44) Obratite pažnju na labavost vašeg čela i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim naboranim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 41 do 44.

Mišići oko očiju:

45) Čvrsto zatvorite oči na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

46) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu mišića očiju i oko očiju...

47) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite oči...

48) Obratite pažnju na labavost mišića očiju i oko očiju i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim očima tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 45 do 48.

Nos:

49) Naborajte nos na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

50) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu nosa...

51) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite nos...

52) Obratite pažnju na labavost vašeg nosa i uporedite ovaj osećaj sa prethodnim naboranim položajem tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 49 do 52.

Vilice i usta:

53) Čvrsto zatvorite vilice na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

54) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu vilica...

55) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite vilice...

56) Obratite pažnju na labavost mišića vilica i uporedite ovaj osećaj sa prethodno čvrsto zatvorenim vilicama tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 53 do 56.

Jezik:

57) Pritisnite snažno jezikom na nepce na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

58) Primetite - evidentirajte osećaj u predelu korena jezika i na nepcu...

59) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite jezik...

60) Obratite pažnju na labavost mišića jezika i uporedite ovaj osećaj sa prethodno snažno pritisnutim jezikom na nepce tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 57 do 60.

Usne:

61) Maksimalno napućite usne na pet sekundi...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

62) Primetite - evidentirajte osećaj u usnama...

63) Duboko udahnite i izdahnite i odmah opustite usne...

64) Obratite pažnju na labavost mišića usana i uporedite ovaj osećaj sa prethodno maksimalno napućenim usnama tokom 5 sekundi...

Ponovite korake od 61 do 64.

Kada završite ovu kompletnu vežbu sa dva ponavljanja, iskusite potpuni osećaj opuštenosti koji prožima celo vaše telo. Uživajte u ovom osećaju i nekoliko puta udahnite duboko pre nego što ustanete. Ova procedura vam omogućava da brzo skenirate telo, locirate napeta područja i opustite ih.

Kada napinjete, a zatim namerno opustite mišiće, a zatim ponovo zategnete mišiće i opustite ih drugi put, iskustvo opuštanja se udvostručuje. Ponavljanje ovog procesa u različitim mišićnim grupama je način na koji treniramo naša tela da prepoznaju opuštanje i da razviju duboke nivoe opuštanja, čak i kada su neprijatnost ili stres učinili da se osećate kao da je nemoguće opustiti se.

8.2.1.4 Progresivna relaksacija II (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju.

Ležite na svoju prostirku na uobičajen način...

Zatvorenih očiju duboko udahnite i zadržite dah brojeći do šest...

Polako izdahnite i udahnite drugi put duboko, ovaj put zadržavajući dah dok brojite do osam...

Neka vam svi mišići budu opušteni i tromi...

Samo se opustite najbolje što možete...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta, stvorite napetost u svojim rukama i pesnicama tako što ćete ih stiskati sve jače i jače 5 sekundi, dišući normalno...

Osetite napetost u šakama i rukama dok se ostatak tela opušta...

Sada pustite da se vaše ruke i šake potpuno opuste. Sada opustite celokupno telo, 5 sekundi...

Još jednom stisnite pesnice i ispravite ruke, 5 sekundi...

Sada ih otpustite...

Neka vam se ruke i šake opuste, opuštajući se sve dublje i dublje...

Opustite se...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Vizualizujte svoje ruke i šake kako se sve više opuštaju...

Celo telo se opušta...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite dalje od ose tela (u stranu), naprežući tako stopala i noge u predelu lista...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetitete napetost, 5 sekundi...

Opustite noge...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite prema osi tela, naprežući tako stopala i noge u predelu lista...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetite napetost, 5 sekundi...

Oпустите noge...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite na gore, naprežući tako stopala, prednji i zadnji deo potkolenice...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetite napetost, 5 sekundi...

Oпустите se...

Sada, dok se ostatak vašeg tela opušta, prste na nogama usmerite na dole, naprežući tako stopala, prednji i zadnji deo potkolenice...

Obratite pažnju na napetost mišića nogu i stopala, osetite napetost, 5 sekundi...

Oпустите se...

Neka vam se stopala i noge opuste što je moguće potpunije. Osetite opuštanje...

Obratite pažnju na kontrast između napetosti i opuštanja u nogama i stopalima...

Nastavite da se opuštate sve dublje i dublje...

Sada koncentrišite pažnju na područje vrata, glave i lica...

Dok ostatak vašeg tela nastavlja da se opušta sam, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Obratite pažnju na napetost u vratu i potiljku...

Sada opustite glavu i vrat...

Otpustite napetost...

Obratite pažnju na opuštanje u vratu i potiljku...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Celo telo se sve više opušta.

Sada, još jednom, dok se ostatak tela opušta, pritisnite glavu na patos (ili ako sedite na naslon stolice) 5 sekundi...

Još jednom osetite napetost u vratu i glavi, primetite kontrast između napetosti i opuštenosti...

Sada opustite glavu i vrat...

Otpustite napetost...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Opuštate se sve više i više, sve vreme...

Idete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Sada uklonite preostalu napetost u predelu vašeg lica...

Zatvorite oči što čvršće možete...

Dok to radite, osetite napetost koju stvara stezanje mišića čela...

Držite napetost 5 sekundi...

Obratite pažnju na ovu vrstu napetosti... proučite je...

Sada, opustite oči...

Oпустите čelo...

Potpuno se opustite...

Oči su vam sada normalno zatvorene...

Opuštate se sve dublje i dublje...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prisetite se napetosti u čelu, oči su vam sada normalno zatvorene...

Osetite opuštanje...

Pustite opuštanje da se slobodno razliva kroz vaše telo...

Oпустите se toliko da imate utisak da su mišići isključeni...

Potpuno isključeni, kao da ne postoje...

Kompletno ste opušteni...

Udahnite grudno duboko i zadržite dah 5 sekundi...

Koncentrišite se na napetosti u predelu grudi...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara)

Mirni ste i opušteni...

Vizualizujte opušteni osećaj koji teče kroz celo telo...

Još jednom grudno udahnite duboko i zadržite dah 5 sekundi, dok se ostatak tela opušta...

Samo osetite napetost u grudima...

Izdahnite potpuno, opustite se i normalno dišite...

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Mirni ste i spokojni...

Sve više i više ste opušteni...

Vizualizujte da vam celo telo ide sve dublje i dublje u relaksaciju...

Ostanite u ovom opuštenom stanju 30 sekundi.

8.2.1.5 Relaksacija uz pomoć mašte (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Zatvorite oči...

Mirni ste i opušteni...

Vaše telo je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...

Sjajan čisto beli svilenkasti oblak formira se iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas...

On čeka da vam pomogne da vas osveži i obnovi...

Svilenkasti beli oblak se približava vrhu vaše glave tankim beličastim valjkom...

Počinja da se sliva u vaše teme...

Kreće se polako kroz vaš mozak i vaše lice....

Nastavlja da teče preko hipotalamusa dok ulazi u vrh vaše kičme i tone još niže...

Klizi na dole u grlo i vrat...

Sliva se u vaš torzo...

Teče kroz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...

Klizi niz kičmu, ispunjavajući grudi...

Spušta se u donji stomak i kukove, ispunjavajući ceo torzo...

Dok napreduje, teče dalje... dole u butine...

Kroz kolena ulazi u listove...

Prolazi kroz gležnjeve i stopala...

I izlazi kroz tabane...

Oblak teče kroz vas u struji beskrajnog toka...

Potpuno ste prepušteni toj beloj i sjajnoj struji koja prolazi kroz vas...

Posmatrate je...

Osećate beskonačnu snagu te bele i moćne struje dok odnosi svu napetost iz vašeg uma i tela...

Gledate tok sjajne svetlosti...

Osećate kako se kreće kroz vas u struji beskrajnog toka...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prebirate po svom umu i telu...

Pretražujete da li se negde zadržao stres ili napetost...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ako negde uočite stres ili napetost, izbacujete ih u sjajnu i belu struju...

Koja teče i odnosi ih kroz vaše ruke i stopala...

Napetost u potiljku i vratu nestaje u belini struje i izleće kroz stopala i šake u beskraj...

Isto se dešava i sa nervozom u potkolenicama...
Nervoza vas je napustila...
Stres i napetost su iščileli...
Sjajna i bela struja usporava...
Taloži se po energetskim tokovima i čvorištima...
Popunila je čistom energijom sve delove vašeg tela...
Veličanstven osećaj ispunjenosti blistavom energijom...
Uspostavlja opojnu levitaciju...
Lagano lebdite...
Nežno se njišete kroz vreme i prostor...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste opčinjeni praćenjem sjajno bele struje koja izvodi svoju magiju...
Da, beskrajno ste zahvalni blistavom belom oblaku na odmoru i opuštanju koje je realizovao...

I na obilju zdrave energije koju vam je ova pojava podarila...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **ODMOR I OPUŠTANJE** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ODMOR I OPUŠTANJE**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

Potpuno se oslobađate hipnoze dok vozite auto ili radite sa opasnim mašinama...

Ova Skripta, verujte, radi dobro u vašu korist. Intenzitet vaše koncentracije doprinosi ishodu tehnika iskazanih u Skripti. Sposobnost vaše duboke koncentracije doprineće izuzetnoj relaksiranosti nakon primene ove Skripte, solo ili nakon indukcije.

8.2.1.6 Partikularna relaksacija I (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Lezite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Oči su vam otvorene...

Mirni ste i opušteni...

Osećate se udobno i relaksirano...

Mirni ste, sve vam je po volji...

Fokusirajte pogled na tačku na plafonu (ako sedite, fokusirajte pogled ispred sebe na neku tačku)...

Ponovo tri puta duboko udahnite...

Pauza 10 sekundi

Udahnite, zadržite vazduh u plućima tri sekunde, a dok polako izdišete, potpuno ćete se opustiti...

Hajde, sada udahnite prvi put...

Udah...

Pauza 3 sekunde (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Udah...

Pauza 3 sekunde (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Sada još jedan dubok udah, dublji nego ranije...

Pauza 3 sekunde (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Izdah, opustite se...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Dišite normalno, abdominalno...
Sada kada celo telo počinja da vam se opušta...
Svaki mišić i nerv počinja da se oseća opušteno i mlitavo...
Vaši kapci postaju teški i umorni...
Oni postaju sve teži i teži i sada će se zatvoriti...
Kapci su postali toliko umorni i toliko teški da ih je teško otvoriti...
Vi želite da oni ostanu zatvoreni dok vam ne kažem da ih otvorite...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Koncentrišite svu pažnju na noge...
Opustite prste na nogama...
Zamislite da su poput mekih gumica koje vam vise na nogama...
Neka se ovaj labavi osećaj proširi prema celim stopalima, a zatim **sve** do zadnjeg dela peta...
Ovaj opušteni osećaj prelazi u listove na nozi...
Mišići potkolenica se opuštaju, mlitave i umrtvljuju...
Dok se vaši mišići i nervi opuštaju, relaksirajte i vaš um...
Um se udaljava do prijatnih scena u vašoj mašti...
Dozvolite da vaš um luta tamo gde će boraviti, dok idete dublje i dublje u pospanu relaksaciju...
Dišite polako, kao spavač...
Sve vaše brige i napetosti nestaju, kako idete dublje i dublje u duboki hipnotički san...
Svaki udah – svaki šum koji čujete – čini vaše opuštanje dubljim i dubljim, prijatnim i ugodnim...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Talas relaksacije kreće prema gore kroz bokove i mišiće stomaka...
Opuštate se sve više i više...
Stomak se opušta...
Idete dalje u duboki, duboki hipnotički mir...
Prsti na rukama vam se opuštaju...
Opuštaju vam se zglobovi na šakama...
Relaksiraju vam se podlaktice...
Obe ruke su vam se opustile i utrnule...
Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak...
Nastavite da tonete sve dublje i dublje...
Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

(Nastavite da govorite tiho i vrlo sporo)

Opuštate mišiće na vratu...
Neka vam se vilice odvoje...
Mišići brade i obraza su vam se olabavili i postali mekani...
Opustite očne mišiće...
Opustite ih potpuno...
Opustite se i osećajte se prijatno i dobro...
Opustite i obrve i čelo...
Neka se mišići odmore...
Neka se celo telo relaksira...
Od čela pa sve do zadnjeg dela vrata – sve je relaksirano – sve je odmorno – sve opušteno, sve je mlhavo...
Sada ste potpuno relaksirani...

Vaše telo se oseća kao da je bez kostiju...
Idite sve dublje u umirujuću hipnozu...
Vaš um doživljava divan osećaj spokoja...
Vaša podsvest je sada prijemčiva za korisne sugestije koje će sada dobiti...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

8.2.1.7 Partikularna relaksacija II (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...
Ležite na svoju prostirku na uobičajeni način...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...
Zatvorite oči...
Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...
Udahnite duboko i izdahnite tri puta i slušajte... Uradite to sad...
Trebalo da se opustite i prepustite mašti...
Zamislite da se nalazite na vašoj omiljenoj plaži... (navedite vaše omiljeno mesto)
Jutro je...
Nema daška vetra...
Sunce tek što je izašlo...
Vlada potpuni mir i tišina...
Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac...
Potpuno ste spremni za opuštanje...
Ležite na prostirci na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...
Potpuno ste spremni za opuštanje...
Sasvim ste mirni i opušteni...
Da, sasvim mirni i opušteni...
Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...
Oni su zatvoreni i opušteni...
Testirajte ih tako što cimete obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sad....

Pauza 5 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...
Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...
Kako morski talasi polako odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...
Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...
Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...
Svaki put kada ponovo budete slušali snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...
Telo vam tone u ugodan mir...

Svi mišići i nervi su vam opuštteni...
Opuštteni su, mlohavi i tromi...
Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...
Dišete mirno i jednolično...
Potpuno ste mirni i opuštteni...
Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opušttenosti...
Potpuno ste mirni, opuštteni, utrnuli... i obamrli...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na stopala...
Opustite prste na nogama...
Zamislite da su prsti na nogama mekani, opuštteni i labavi kao testo...
Neka se taj labavi osećaj proširi od prstiju nogu, preko tabana, tabanskog luka, peta i **sve** do zadnjeg dela peta...
Osećaj labavosti i opušttenosti dalje struji od zadnjeg dela peta stopala...
Preko Ahilove tetive... Ide preko listova...
Preko kolena i stiže do butina...
Osećaj opušttenosti struji dalje prema kukovima...
Širi se kroz kukove i trbušne mišiće... Kruži oko struka...
Stomak i trbušni mišići vam se opuštaju...
Osećaj opušttenosti širi vam se dalje po leđima...
Prodire do lopatica... i penje se na vrh ramena...
Sa vrha ramena osećaj opušttenosti usmerava se i ide prema zadnjem delu vrata...
Penje se na teme...
I spušta na čelo i slepoočnice...
Čelo i slepoočnice su vam opuštteni...
Obrazi su vam opuštteni...
Vilica vam je otvorena... i mišići vilica su opuštteni...
Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opušttenosti...
Primećujete koliko su vam kapci opuštteni i relaksirani...
Mirni ste i opuštteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...
Svakim udisajem sve ste opuštteniji...
Telo vam tone u ugodan mir...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opušttenosti...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Sada koncentrišite svu pažnju na šake...
Prsti na šakama vam se opuštaju...
Opuštteni su i mlohavi...
Zglobovi šaka vam se opuštaju...
Sada vam se relaksiraju podlaktice...
Nadlaktice vam se opuštaju...
Ruke su vam opuštene i utrnule...
Sada se opuštaju ramena...
Opušttena su, mlohava i troma...
Verovatno osećate kako vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak, zato nastavite da tonete sve dublje i dublje...
Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ruke su vam sve teže i teže...
Dišete mirno i duboko...
Osećate kako vam svakim udisajem ruke postaju sve teže i teže...
Da, ruke su vam sada već jako teške...
Teške su kao olovo...
Potpuno su utrnule...
I noge vam postaju sve teže i teže...
Noge su vam sada zaista jako i prijatno teške...
Toliko su teške da ne možete da ih pomerite...
Potpuno su utrnule...
I očni kapci su vam toliko teški...
Više ne možete da otvorite oči...
Mirni ste i opušteni...
To vas ispunjava divnim osećanjem mira i utrnulosti...
Potpuno ste utrnuli... obamrli ste...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore stana i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

8.2.1.8 Partikularna relaksacija III (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...
Lezite na leđa na kauč ili krevet, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...
Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...
Pojedinačno ćete opustiti svaki deo tela...
Dišite duboko abdominalno, minut ili dva...
Podignite desnu ruku sa ležaja pod uglom od 45 stepeni, držite je tako nekoliko sekundi, a zatim, iznenada – pustite da padne!
U trenutku pada pomislite u sebi: „Desna ruko, opusti se!”
Zatim podignite levu ruku sa ležaja pod uglom od 45 stepeni, držite je tako nekoliko sekundi, a zatim, iznenada – pustite da padne!
U trenutku pada pomislite u sebi: „Leva ruko, opusti se!”
Vežbu izvodite čas sa desnom, čas sa levom rukom nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti u rukama koji želite...
Zatim podignite desnu nogu, sa kreveta pod uglom od 45 stepeni, zadržite je na trenutak, a zatim, iznenada – pustite da padne!
Dok skače po krevetu, pomislite u sebi: „Desna nogo, opusti se!”
Zatim podignite levu nogu, sa kreveta pod uglom od 45 stepeni, zadržite je na trenutak, a zatim, iznenada – pustite da padne!
Dok skače po krevetu, pomislite u sebi: „Leva nogo, opusti se!”
Vežbu izvodite čas sa desnom, čas sa levom nogom nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti nogu koji želite...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Podignite se nagore od kukova, sve dok vam torzo ne bude u odnosu na krevet pod uglom od 45 stepeni. Zadržite ga, a zatim pustite da se vratite na krevet, pomislite u sebi: „Svi mišići tela se opuštaju!”
Ponovite vežbu nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti trupa koji želite...

Sledi opuštanje mišića vrata. Okrećite glavu s jedne na drugu stranu po krevetu laganim pokretima...

Pri svakom otklonu ponovite sugestiju: „Mišići vrata se opuštaju!”

Ponovite vežbu nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti vrata koji želite...

Zatim pustite svoje misli da se zadrže na opuštanju mišića glave i lica...

Opustite mišiće vlasišta...

Opustite mišiće očiju i oko očiju...

Opustite mišiće vilica...

Ponovite vežbu nekoliko puta dok ne postignete stepen opuštenosti mišića lica koji želite...

Ove vežbe opuštanja će vam biti prijatne.

Možete ih izvoditi koliko god puta želite.

Mirno ležeći na krevetu stvorite mentalnu sliku celog vašeg tela koje je potpuno opušteno...

Lakim voljnim ‘opuštanjem’ opustite svaki mišić vašeg tela odjednom...

Istrajte u vežbi dok ne ostvarite da se osećate potpuno mlohavo i nemate želju da se krećete...

Osetite laku klonulost koja se šunja kroz vaše biće dok se duboko opuštate...

Kako se opušta vaše telo, tako se opušta i um...

Duboka relaksacija će preplaviti i vaš um...

Ove vežbe pružaju veoma efikasan način za postizanje duboke relaksacije. Uskoro ćete postati toliko naviknuti da se opuštate po želji da ova serija navedenih vežbi neće biti potrebna. Za nedelju ili dve kontinuiranog vežbanja bar jedne navedene vežbe, bićete spremni da dostignete željeno opušteno stanje vašeg tela i uma samo na pomisao na opuštanje i automatski ćete to ostvariti.

Neko će nakon mesec dana, a neko nakon dva meseca opušteno stanje održavati potpuno spontano preko celog dana, što će vam omogućavati da po zauzimanju uobičajenog ležećeg položaja na prostirci, nakon tri duboka udisaja i izdisaja, odmah pređete na izvođenje indukcije.

8.2.1.9 Kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na svoju prostirku na uobičajen način...

Zatvorite oči...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta, i slušajte...

Treba se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenoj plaži... (navedite vaše omiljeno mesto)

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

Plaža je pusta, vi ste prvi posetilac....

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na svojoj prostirci na pesku na kome se oseća jutarnja svežina...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, sasvim mirni i opušteni...

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su opušteni i zatvoreni...

Testirajte ih tako što cimete (naglo dižete) obrvama na gore nekoliko puta... uradite to sad...

Kada se uverite da su su očni kapci opušteni i zatvoreni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Kako talasi odnose sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...

Odnosi sve brige... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Svaki put kada ponovo budete slušali snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Slušate samo snimljeni glas i osećate kako polako tonete u sve dublji i dublji mir...

U tom miru sve što čujete lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što je rečeno duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Ova kratka relaksacija pogodna je za korišćenje kada ste se duže bavili autohipnozom, naročito uz korišćenje prethodne Partikularne relaksacije II.

8.2.1.10 Ultra kratka relaksacija (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Lezite na prostirku na uobičajen način...

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta, i slušajte...

Uradite to sad...

Svaki nerv i mišić vam se potpunosti opušta...

Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Svi mišići i nervi su vam opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Sve vam je po volji...

Pustite da taj osećaj **opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Taj osećaj **opuštenosti i lagodnosti** odnosi sve vaše brige... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Ova Ultra kratka relaksacija pogodna je za korišćenje kada se duže bavite autohipnozom i koristili ste Partikularnu relaksaciju II ili prethodnu Kratku relaksaciju.

8.2.2 Parcijalni delovi Skripti za indukciju

Prelaz sa relaksacije na indukciju treba da bude neprimetan. Već u fazi relaksacije mnogi će da uđu u α stanje uma što je jako dobro. Tehnike koje se koriste u celom procesu autohipnoze su vrlo slične – ponavljanje, slične reči, utišavanje, naglašavanje, vizualizacija i tome slično. Tehnike u autohipnozi su slične kao u hipnozi koju izvodi hipnotizer, ali su značajno siromašnije, jer se sve mora isplanirati ranije u Skripti i snimiti. Hipnotizer takođe planira unapred, ali na licu mesta u zavisnosti od odvijanja procesa hipnoze, on je u poziciji da deluje proaktivno i upotrebljava tehnike koje odgovaraju datom trenutku, što u autohipnozi nije moguće. U tome i leži razlog mnogo veće uspešnosti i snage hipnoze od autohipnoze, ali šta je-tu je, to za sada nije moguće promeniti.

8.2.2.1 Progresivna indukcija uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte)

Proces relaksacije je iza vas...

Vi ste opušteni, nastavljate da indukujete autohipnozu u sebi...

Taj proces je u vama već otpočeo izvođenjem relaksacije...

Sada ćete da ga realizujete do kraja...

Sigurno ulazite, najmanje, u α stanje...

Ono vam omogućava da vaša podsvest uspešno prihvati sugestije, tj. program koji joj budete plasirali...

Potpuno ste opušteni...

Sve vam je po volji...

Imate potpuni osećaj privatnosti i udobnosti...

Dozvolite zvuku sopstvenog glasa da još dublje smiri um i telo...

Pausa 30 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Imate osećaj da vam telo usporava, kao da se sve kreće u usporenom snimku...

Nakon svake reči koju čujete i svakog zvuka koji dolazi sa snimka, osećate se opuštenije i spokojnije...

Iz trenutka u trenutak vaš um postaje sve bistriji i bistriji...

Postao je bistar kao površina mirnog i tihog planinskog jezera...

Kako se um razbistrio, koristeći maštu, sve dublje i dublje se opuštate...

Zamislite da sedite u udobnoj stolici na prelepoj plaži, i čitate...

Perifernim vidom vidite zlatni pesak koji vas okružuje...

More se tek pomalo talasa...

Čujete nežne i ritmične zvuke koje ispuštaju talasi, blago dodirujući obalu...

Osećate vlažan morski povetarac kako se širi po telu...

Primećujete toplo sunce na vašoj koži...

Osećate njegov zlatni dodir na temenu...

Oslobađate se viška napetosti...

Dok koncentrišete svoju pažnju na sunčevu toplinu na licu... na obrazima... na ušima i oko vilica...

Čini vam se kao da stotine malih prstiju svetlosti masiraju vaša ramena i gornji deo leđa dok se opuštate...

Talasi topline i opuštanja se spuštaju niz vaše ruke i kroz prste...

Mentalno skenirate svoje kukove, karlicu i zadnjicu...

Puštate da se svaka napetost ili anksioznost nežno ispere strujom svetlosti...

Postajete svesni svojih nogu...

Skoro da svetle, dok sunčeva svetlost prodire kroz njih...

Vaše noge su tako opuštene...

Dok se kupate na blagom suncu, zatvarate oči dok se spremate da se hipnotišete...
Tri puta udahnite polako i duboko...

Pauza 10 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Nekoliko trenutaka vidite sjaj narandžaste svetlosti kroz zatvorene očne kapke...
Sada ta svetlost bledi u utešnu tamu dok usmeravate pažnju unutra... ka unutra... ka centru vašeg uma...

Pauza 30 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Zamislite da se približavate lepoj, visokoj i modernoj zgradi...
Prolazite kroz rotirajuća vrata i ulazite u prelepo predvorje...
Unutar zgrade stoji snažno, naoružano obezbeđenje koje čuva zgradu od uljeza...
Stražar gleda u vas čeličnim pogledom, ali vas onda prepoznaje kao vlasnika zgrade...
Čuvar radi za vas...

Osećate se veoma bezbedno dok ulazite u SPA centar (zdravlje iz vode)...

Zadovoljno klimnete stražaru i krećete se prema liftu...

Pritiskate strelicu na dole i vrata lifta se otvaraju...

Elegantna i luksuzna kabina lifta...

Vidite svoj odraz u ogledalu lifta...

Izgledate opušteno i sigurno u sebe...

Okrećete se prema panelu dugmadi koji označavaju brojeve spratova...

Pritiskate broj deset da vas odvede deset spratova ispod nivoa zemlje...

Broj deset svetli i vrata lifta se zatvaraju...

Kabina lifta počinje lagano da se spušta... uz veoma nežno brujanje...

Pratite numerisana svetla iznad vrata kako se menjaju...

Svaki broj se pali na trenutak dok se lift kreće pored naznačenog sprata...

Brojevi se menjaju... jedan po jedan... osećate kako se spuštate na divno mesto u sebi...
daleko ispod površine...

Jedan... Gledate brojeve dok se lift spušta... sa svakim brojem se sve dublje opuštate...

Dva... Ide dole ispod površine ove velike strukture... dublje ispod površine...

Tri... Dok stignete do dna, bićete duboko hipnotisani...

Četiri... Bićete hipnotisani otvorenih očiju... otvorenih za korisne sugestije...

Pet... Osećate kako se spuštate... glatko... bez napora...

Osećate sve dublji mir...

Šest... I dalje gledate kako se brojevi menjaju iznad vrata... jedan po jedan, dok se lift
spušta...

Sedam... Sada ide dublje... sada se osećate mirno i veoma opušteno...

Osam... Sigurni ste... osećate se mirno... silazite... dole... dublje dole...

Devet... Dopuštate sebi da lako uđete u hipnozu otvorenih očiju...

Deset... Lift se polako zaustavlja. Vidite broj deset iznad vrata. Stigli ste. Sada ste
hipnotisani...

Kada se vrata otvore ulazite u udobno opremljenu čitaonicu...

Zapaljena cepanica u kaminu pucketa i žarko plamti, kao da vas dočekuje u odaji...

Prilazite udobnoj stolici za ljuljanje...

Udobno se zavaljujete i zatvarate oči...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

8.2.2.2 Standardna indukcija (parcijalni deo Skripte)

Nalazite se u vašoj vikendici na livadi ispod krošnje oraha...

U blizini nema nikoga...

Vlada potpuni mir i tišina...

Sunce je odavno odskočilo, već je prilično toplo...

Miris i hladovina oraha vas osvežava...

Ležite u svojoj omiljenoj mreži za odmaranje...
Ona se lagano njiše... prepodne je, a vi skoro da ste zadremali...
Slušate snimljeni glas i planirate da vas on uvede u autohipnozu...
Dok budem brojao od 10 do 1, ući ćete duboko u autohipnozu...
Polako duboko udahnite...
Zadržite dah... pa polako izdahnite...
Još jednom polako duboko udahnite, zadržite dah... i polako izdahnite...
Osetite kako se opuštate...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Polako ulazite u sve veću opuštenost...

Pauza 15 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Deset...

Gledate ispod krošnji oraha daleko prema Banatu...

U daljini vidite Dunav koji se lenjo vuče...

Leto je... Dunav je oplićao, pojavili su se peščani sprudovi...

Daleko prema Banatu fiksirajte belu vikendicu crvenog ušiljenog krova...

Svaki udah koji udahnete...

Svaka misao koja vam proleti, vodi vas sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Devet...

Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...

Opustite se još više...

Svaki zvuk koji čujete, svaka misao koja proleti, svaki udah uzima vas sve dublje i dublje...

Jedva primetan šum orahovog lišća i zrikavac u daljini guraju vas u sve dublju i dublju omamljenost...

Disanje vam je sve sporije i sporije...

Osam...

Dok se opuštate, kapci vam postaju teški, veoma teški... i počinju da se zatvaraju...

Neka se zatvore...

Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk glasa... vodi vas sve dublje i dublje u stanje dubokog relaksa...

Sedam...

Drugi zvuci kao da su iščillili... otišli su nekuda u daljinu...

Oči su vam zatvorene, ali sliku vikendice vidite kao da su otvorene...

Potpuno ste se opustili, omlohavili, jedva se branite da ne zaspate...

Šest...

Ruke, noge i leđa počinju da vam trnu. Tako ste opuštteni...

Opuštate vrat, ramena, lice...

Tako vam je udobno, tako ste spokojni...

Izgubili ste vikendicu... jednostavno je nestala...

Pet...

Kako se više opuštate, noge su vam sve teže i teže...

Zglobovi na nogama kao da se otvaraju... labave...

Butine... kolena... listovi... gležnjevi... stopala... potpuno su opuštteni i mlohavi...

Tako je dobro... samo da potraje...

Četiri...

Duboko ste opuštteni...

Idete sve dublje i dublje u opuštanje...

Svaki mišić... svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje...

Tako ste opuštteni... i idite još dublje i dublje...

Tri...

Duboko ste u transu i idete još dublje, tako vam je udobno...

Tako vam je udobno, tako ste spokojni...

Izgubili ste osećaj težine...
Prostor i vreme... šta je to za vas...
Dva...
Vi ste u dubokoj opuštenosti i idete još dublje...
Vi ste veoma, veoma duboko... i idete još dublje... dublje nego što ste ikada bili...
Jedan...
Nalazite se u dubokoj opuštenosti...
Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...
Pauza 15 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

8.2.2.3 Indukcija sa fokusiranjem pogleda (parcijalni deo Skripte)

(Ako ležite na leđima, pronađite tačku na plafonu. Ako sedite, bilo koja tačka malo iznad nivoa očiju biće odgovarajuća. Ako ne možete da odredite tačku, obojite jednu tačkicu ili zalepite mali papir na zid ili plafon.)

Pronađite mesto za koncentraciju pogleda...
Gledajte u to mesto...
Ne dozvolite da pažnja popusti...
Mirni ste i spokojni...
Polako udahnite duboko...
Zadržite dah 10 sekundi...
Ispustite vazduh uz izgovaranje u sebi „Spavaj sad”...
Opustite sve mišiće i nerve...
Polako udahnite duboko...
Zadržite dah 10 sekundi...
Ispustite vazduh uz izgovaranje u sebi „Spavaj sad”...
Opustite sve mišiće i nerve...
Polako udahnite duboko...
Zadržite dah 10 sekundi...
Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Ispustite vazduh uz izgovaranje u sebi „Spavaj sad”...
Opustite sve mišiće i nerve...
Nastavite da dišete normalnim ritmom...
Potpuno ste opušteni...
Oči su vam zatvorene i opuštene...
Svi mišići i nervi su opušteni i mlohavi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i opušteni... Sve vam je po volji...
Sad, zamislite da ste na vrhu stepeništa...
Silazite na vašu omiljenu plažu...
Kada se spustite na dno stepeništa dostići ćete potpuno opuštanje...
Svakim korakom kako silazite na dole postajate sve opušteniji...
Dok se spuštate brojite korake, tj. stepenike unazad...
Deset...
Krećete prema plaži, spremni ste za dublje opuštanje...
Devet...
Spuštate se, silazite niže, obuhvatate pogledom celu plažu...
Osam...

Idete sve niže... i niže... slušate zvuk svog snimljenog glasa...
On vas vodi sve niže i niže... Sve vam je potaman...
Sedam...
Ruke su vam se potpuno opustile...
Čujete samo zvuk svog snimljenog glasa...
Tonete sve dublje i dublje u potpunu opuštenost...
Šest...
Noge su vam otežale...
Čini vam se da ne možete da ih pomerite...
Dišete mirno i jednolično... Mirni ste i spokojni...
Pet...
Počinju da vam trnu prsti na rukama i nogama...
To je dobar znak...
Opustite vrat, ramena i lice... Vilica vam se otvara...
Četiri...
U dubokom ste hipnotičkom miru...
Sve vam je potaman...
Idete još dublje u opuštanje, dublje nego što ste ikada bili...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela, ide sve dublje i dublje...
Tri...
Vi duboko spavate i idete još dublje, tako udobno...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labavi i mlohavi... labavi ste i mlohavi...
Tako ste opušteni, i tako spokojni...
Kompletan torzo vam se opustio...
Tako ste opušteni, mirni i duboko relaksirani...
Dva...
Dok nastavljate da slušate snimljeni glas, to vas vodi još niže...
Obamrli ste, ali idete još niže...
Nalazite se u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
Jedan...
Sišli ste na pesak...
Malo dalje od stepeništa je vaša prostirka...
Jedva ste se dovikli do nje...
Spustili ste se na prostirku... Konačno ste stigli na nju...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

8.2.2.4 Indukcije kroz imaginaciju (parcijalni deo Skripte)

Ležite na svojoj prostirci, opušteni nakon faze relaksa...
Krećete sa fazom dalje indukcije...
Duboko udahnite i izdahnite tri puta...
Samo razmišljajte...
Opustite se...
Osećate reč dok je mislite u svom telu...
Opustite se... Ne postoji ništa drugo što treba da uradite, osim da se opustite...
Dozvolite mišićima u telu da omlohave...
Razmišljajte kako se opuštate...
Zamislite kako se blistav, beli stub svetlosti spušta odozgo i kupa vam vrh glave...
Toplo je i mirno...
To je blistava sunčeva svetlost... Sve je u redu...
Osećate kako se poseban umirujući oblik sunčeve svetlosti obavija oko vas...
Počinje od vrha vaše glave...
Obavija vas dodirujući...
Kreće se naniže oko spoljašnjeg dela vašeg tela...

Možete da osetite toplinu dok se spušta...
Dozvolite da vam u ovim mirnim trenucima eliminiše sve misli koje mogu da vas ometaju...
Sada svetlost počinje da ulazi u vaše telo...
Prolazi bez ikakvog otpora kroz vaše teme...
Oči su vam zatvorene...
Koža na glavi se potpuno opušta... Opuštena je i prozirna...
Kako se svetlost spušta, tako popunjava vaš mozak...
Osećate se pomalo čudno...
Kao da vam mozak pliva u sudu punom bele svetlost...
Svetlost nastavlja dalje da se spušta kroz vilicu...
Ulazi u kičmu i grlo... osećaj je nestvaran, dobili ste takvu lakoću...
Kao da su glava i vrat zasebne celine...
Osećate kako svetlost polako prodire u ramena...
Kreće se kroz ruke i torzo...
Ceo torzo vam je pun bele i sjajne svetlost...
Svetlost kroz prste na rukama ističe napolje i počinje da vrtloži oko vašeg tela...
Osećate prijatnu toplinu i čudan osećaj spokoja u svim delovima tela...
Svetlost se iz torza izliva u butine, prolazi kroz kolena...
Spušta se kroz listove i gležnjeve u stopala...
Stopala vam svetle kao letnji svici, na tabanima osećate lagano golicanje...
I svetlost izlazi kroz prste nogu napolje...
Spiralno vrtloži oko tela...
Utapa se u spiralni vrtlog koji se formira iz prstiju na šakama...
Okupani ste belom i sjajnom svetlošću...
Obavila vas je kao mumiju...
Imate osećaj kao da ste u bestežinskom stanju...
Sjajna bela svetlost se spiralnim vrtlogom vraća nazad u oblak iz koga je i došla...
Svetlost je potpuno iščilela iz vašeg tela...
Osećate se potpuno relaksirano i nestvarno...
Celo vaše biće odiše čudnom harmonijom i čistotom...
Spremni ste za prihvatanje sugestija...

8.2.2.5 Indukcija otvorenih očiju (parcijalni deo Skripte)

Zamislite, da ste sada u svom omiljenom odmaralištu...
Ležite u visećoj mreži na drvoredu pored bazena sa besprekornom kristalnom vodom...
Napolju je sunčano... na nebu nema oblaka...
Jutro je, gosti još nisu sišli do bazena...
Prijatno je toplo, ni prevruće ni previše hladno. Ovde je tako...
Miris borovine opija...
Visoko, visoko orao belorepan lagano kruži u velikom krugu...
Kroz ne baš gustu borovu šumu posmatrate nepregledne livade i proplanke...
Kristalno čist vazduh omogućava vam pogled u nedogled...
Sunce nežno greje prodirući duboko kroz telo...
Svi mišići, zglobovi i nervi su vam opušteni...
Viseća mreža se neprimetno lagano njiše...
Obuzima vas dremljivost...
Sa visine se čuje orao kako sitno klikće...
Sve vam je po volji...
Dok se odmarate... i podmlađujete...
Vaš um je čist... koncentriše se na učenje autohipnoze...
Sada još jednom polako duboko udahnite... pa polako izdahnite...
Nastavite da dišete polako i jednolično...

Opuštite se... u udobnosti... meke viseće mreže...
A sada ću odbrojavati od 10 do 1...
Kada dođemo do jedan bićete u dubokoj hipnotičkoj opuštenosti...
Deset...
Dok se koncentrišete na slušanje svog snimljenog glasa, vaše telo počinje dodatno da se opušta...
Svaki udah koji napravite... vodi vas u sve dublji i dublji relaks...
Devet...
Polako još jednom udahnite duboko... i izdahnite još sporije...
Počinjete da se osećate pospano... gledajući kako se orao udaljava i postaje sve manji i manji...
Ne maše krilima, samo jedri na uzgonskim strujama...
Gubi se u daljini... a vi samo što niste sklopili oči...
Osam...
Idete sve dublje... i dublje u stanje duboke opuštenosti...
Slušate zvuk snimljenog glasa i relaks muziku u pozadini...
Opuštate se sve dublje i dublje... vaša autohipnoza je svakog dana bolja i bolja...
Sedam...
Tako ste opušteni... lebdite dok blagi povetarac prelazi preko vas...
Sve ste u dubljem i dubljem stanju opuštenosti... ušuškani u udobnu viseću mrežu...
Šest...
Noge su vam sada teške, veoma teške...
Osetite kako se mišići i zglobovi opuštaju... labave se...
Vaša stopala... gležnjevi...
Listovi, kolena, butni mišići...
Potpuno su labavi i mlohavi... labavi i mlohavi...
Tako ste mirni i spokojni...
Pet...
Kako se dalje opuštate, vaše ruke postaju tako teške...
Vrat, ramena i lice se opuštaju...
Tako vam je udobno... zagrejani suncem... uljuljkani u visećoj mreži... osveženi blagim povetarcem...
Nemate želju da se krećete... bezbrižni ste...
Kao da ste sami na svetu... tako ste spokojni...
Četiri...
Idete sve dublje i dublje...
Svaki mišić... i svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje u stanje spokoja i opuštenosti...
Tako ste opušteni, tonete sve dublje i dublje...
Tri...
Sada ste u dubokom hipnotičkom miru...
Tako duboko, a još se više opuštate...
Osećate toplotu sunca...
Slušate tišinu...
Gledate plavetnilo neba... i nežno udišete miris borovine i osvežavajući povetarac...
Dva...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija vašeg tela... labavi su i mlohavi...
Labavi i mlohavi...
Nalazite se u veoma, veoma dubokoj opuštenosti... dublje nego što ste ikada bili...
Bzebrižni ste... potpuno spokojni... dok idete... još uvek dublje i dublje...
Jedan...
U jako ste dubokoj opuštenosti... Slušate snimljeni glas i muziku u pozadini...
Spretni ste za slušanje i prihvatanje sugestija...

8.2.2.6 Progresivna indukcija-pokretne stepenice (parcijalni deo Skripte)

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Sada ću da brojim unazad od pet do jedan...

Kada izbrojim do jedan, moći ćete da se setite svega što ste radili i doživeli...

Osećaćete se opušteno i osveženo...

Moći ćete da radite sve što ste planirali do kraja dana ili večeri...

Osećaćete se veoma pozitivno u vezi sa onim što ste upravo iskusili...

Veoma ste motivisani u pogledu svoje sposobnosti da postignete brže i dublje opuštanje sa svakim izlaganjem autohipnozi...

Zamislite kako stojite na vrhu dugačkih pokretnih stepenica...

Gledate kako se stepenice polako spuštaju ispred vas...

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Dok gledate kako se stepenice kreću naniže, primetite da svaki put kada izdahnete postajete opušteniji...

Pet...

Zamislite da hvatate rukohvate pokretnih stepenica...

Zakoračili se na prvu stepenicu...

Sada se spuštate pokretnim stepenicama...

Četiri...

Idete u sve dublje opuštanje...

Potpuno se opuštate dok gledate kako se stepenice kreću na dole...

Klizite... idu, silaze niže i niže...

Tri...

Dok gledate kako se stepenice spuštaju, tonete sve dublje i dublje u opušteno stanje...

Kako se spuštate stepenicama, tako ulazite u dublji hipnotički mir...

Idete sve dublje i dublje...

Dva...

Osećate se prijatno i mirno dok se spuštate sve više i više...

Dok nastavljate da se spuštate stepenicama, tonete sve dublje i dublje u duboku hipnotičku opuštenost...

Sada ste dole, duplo, duplo opušteniji...

Jedan...

Stigli ste na najniži nivo pokretnim stepenicama...

Iskoračili ste sa stepenica...

Ušli ste u predvorje vaše mirne prostorije...

Seli ste u vašu omiljenu fotelju... podigli noge na tabure...

Naslonili ste leđa i glavu na fotelju...

Potpuno ste opušteni...

Da, savim mirni i opušteni...

Spretni ste za slušanje i prihvatanje sugestija...

8.2.2.7 Progresivna indukcija (parcijalni deo Skripte)

Duboko udahnite kroz nos, zadržite dah oko pet sekundi, a zatim izdahnite veoma polako...

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite kroz nos, zadržite dah oko pet sekundi, a zatim izdahnite veoma polako.

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite kroz nos, zadržite dah oko pet sekundi, a zatim izdahnite veoma polako.

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Zatvorite oči...

Dižite normalno...

Svakim udahom i izdahom budite svesni energije koja ulazi i izlazi iz vašeg tela...
 Sa tom energijom koja izlazi iz vašeg tela otpuštate i svaku napetost...
 Počnite od svojih nogu... razmislite o tome koliko su opuštenene...
 Razmislite i osetite...
 Budite svesni svojih stopala i toga koliko su opuštena...
 Sada pomerite fokus pažnje dalje opuštajući mišiće nogu...
 Budite svesni koliko su opušteni vaši listovi i butine...
 Usmerite pažnju na torzo...
 Idite dalje kroz mišiće torza opuštajući ih...
 Budite svesni svojih mišića torza i toga koliko su opušteni...
 Sada premestite svoju pažnju na prste ruku...
 Budite svesni svojih prstiju na rukama i toga koliko su opušteni...
 Sa vrhova prstiju pomerite pažnju opuštanja mišića na ruke... ramena... na vrat... i preko lica... do samog vrha glave...
 Svaki mišić vašeg celog tela je progresivno opušten...
 Svakom mišiću od stopala do vrha glave je mentalno sugerisano da se opusti...
 U ovom procesu neka sve senzacije koje se pojave budu upravo ono što jesu i ne pokušavajte da ih promenite na bilo koji način...
 U ovom opuštenom stanju, nastavite da budete uz svoje telo...
 Vizualizujte sva osećanja... napetosti... emocije kako teku iz vašeg tela sa vrhova prstiju ruku i nogu...
 Sa ovim pražnjenjem energije, svakim udahom postajete opušteniji i pospaniji...
 Veoma, veoma ste pospani...
 Jako vam se spava, veoma ste pospani...
 Vaši udisaji postaju sve dublji i puniji...
 Vaše celo telo se oseća opušteno i lagodno...
 Kako opušteno i lagodno se oseća celo vaše telo...
 Čudesan mir se šunja kroz vaše telo...
 Tonete sve dublje i dublje...
 Idete u duboki hipnotički san...
 Razmišljajte o ovim sugestijama raspoloženja...
 Pauza 30 sekundi (ovaj red se ne izgovara dok snimate).
 Postaje vam sve previše naporno da više razmišljate o sugestijama spavanja...
 Sve što želite je da odete na spavanje...
 U ovo indukovano stanje potpuno se uključila vaša podsvest...
 Svaki put kada ponovo budete slušali snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...
 Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
 U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
 Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
 Tako ste opušteni, tako pospani...
 Tako pospani da tonete duboko, duboko, u duboki hipnotički san...
 Tonete duboko u sebe...
 Dopirete direktno do svog podsvesnog uma...
 Svaka sugestija koju dobijete odlazi direktno u vašu podsvest...
 Tonete sve dublje i dublje, u duboki hipnotički san...
 Svaka sugestija koju dobijete odlazi direktno u vašu podsvest i automatski stupa na snagu..
 Automatski postaje stvarnost...
 Vi ste u dubokoj hipnozi...
 Svaka sugestija koju dobijete ide duboko u vašu podsvest i postaje deo vašeg bića...
 Osećate kako vam se dah produbljuje i svaki udah koji udahnete vas šalje dublje i dublje u hipnozu...

Vaš podsvesni um je sada spreman i prijemčiv da primi i reaguje na svaku sugestiju koju vam dam...

Nalazite se u dubokoj opuštenosti...

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćeš upravo tako postupati...

Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...

8.2.3 Parcijalni delovi Skripti za produblјivanje indukcije

Ponavljanje ranije saopštene sugestije istim rečima nakon izvesnog vremena u toku sesije pojačava njeno delovanje. Može se reći da je ovo jednostavna, osnovna i neprevaziđena tehnika za pojačavanje sugestija, a uz to lako primenljiva. Neki deo koji ste odlučili da ponavljate ne bi trebalo da ponavljate više od tri puta u jednoj Skripti.

Metoda brojanja unapred ili unazad za produblјivanje je jednostavna i lako primenljiva. Koristi se i tokom faze indukcije i tokom faze plasiranja Skripte.

8.2.3.1 Produblјivanje ponavljanjem pri relaksaciji (parcijalni deo Skripte)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Duboko udahnite i izdahnite tri puta...

Pauza 10 sekundi

Zatvorite oči...

Ostanite fokusirani sve vreme na snimljeni glas...

Udahnite duboko i izdahnite tri puta, i slušajte... Uradite to sada...

Pauza 10 sekundi

Treba da se opustite i prepustite mašti...

Zamislite da se nalazite na omiljenom proplanku... (navedite vaše omiljeno mesto)

Jutro je...

Nema daška vetra...

Sunce tek što je izašlo...

Vlada potpuni mir i tišina...

S vremena na vreme čuje se cvrkut ptica...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Ležite na svojoj prostirci na mekoj travi, na kojoj još ima tragova rose...

Potpuno ste spremni za opuštanje...

Sasvim ste mirni i opušteni...

Da, **sasvim mirni i opušteni...**

Opuštate mišiće što više možete...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Fokusirajte svu svoju pažnju na očne kapke...

Oni su zatvoreni i opušteni...

Testirajte ih tako što cimete obrvama na gore nekoliko puta... Uradite to sada...

Pošto ste se uverili da su očni kapci zatvoreni i opušteni...

Pustite da taj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** kruži vašim umom i razliva se vašim telom...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Kako morski talasi odnose polako sitne školjkice sa obale mora, tako i ovaj **osećaj opuštenosti i lagodnosti** razvejava sve vaše misli...

Cirkuliše vašim umom i razliva se vašim telom...
Odnosi sve sumnje... prebiranje po prošlosti... i brige za budućnost...
Svaki put kada ponovo budete slušali vaš snimljeni glas, vaš fokus i koncentracija postaju sve intenzivniji i za vas sve prijatniji...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Svaki nerv i mišić vam se potpuno opušta...
Tonete sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...
Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Telo vam tone u ugodan mir...

Svi mišići i nervi su vam opušteni...

Opušteni su, mlohavi i tromi...

Nastavite da tonete u duboki, duboki hipnotički san...

Dišete mirno i jednolično...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Ispunjeni ste divnim osećanjem mira i opuštenosti...

Potpuno ste mirni, opušteni, utrnuli... i obamrli...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

(Sledi faza plasiranja sugestija i afirmacija)

8.2.3.2 Produblјivanje brojanjem (parcijalni deo Skripte)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije)

Potpuno ste mirni i opušteni...

A sad ću da brojim unazad od pet do jedan sa ciljem da uđete još dublje u hipnozu...

Pet... Svakim izgovorenim brojem spuštate se sve dublje i dublje, potpuno ste opušteni...

Četiri... Tonete sve dublje i dublje... opušteno zaranjate u trans...

Tri... Idete sve dublje i dublje u hipnotičku opuštenost...

Dva... Spuštate se sve dublje i dublje u omamljujuću opuštenost...

Jedan... Potonuli ste duboko, duboko u najdublje stanje opuštenost...

Iza ovoga se nastavlja faza plasiranja sugestije. Bilo bi dobro da u jednoj sesiji ne formirate Skriptu koja sadrži više od dva brojanja.

8.2.3.3 Produblјivanje reindukcijom (parcijalni deo Skripte)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije)

Otvorite oči i fiksirajte pogled na pripremljenoj tački na plafonu...

(dozvolite gledanje 3 sekunde)

Sada **zatvorite oči**... i utožite još dublje u opuštenost...

Sada **otvorite oči** i fiksirajte pogled na pripremljenu tačku na plafonu...

Dok posmatrate pripremljenu tačku na plafonu imate osećaj da vam se oči zatvaraju...

Zatvorite oči...

Udahnite duboko i utožite deset puta dublje u hipnotički san...

Udahnite još jednom duboko, duboko...

Svaki put kada kažem da otvorite oči, to vam je sve teže i teže...

Imate sve veću želju da ih opet zatvorite...

Sada ponovo otvorite oči...

Dok posmatrate pripremljenu tačku na plafonu... oči vam se same zatvaraju... ostavite ih zatvorene...

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

Kada izvedete ovaj postupak reindukcije, nastavite dalje sa izvođenjem faze plasiranja sugestije – programa vezanog za postavljenu cilj ili želju.

8.2.3.4 Produblјivanje direktnim i indirektnim sugestijama (parcijalni deo)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije)

Idite dublje u autohipnozu...

Poželite dublje stanje autohipnoze i zaista ćete ga imati...

Što dublje tonete u autohipnozu to se bolje osećate...

Celo vaše telo reaguje na ideju opuštanja...

Što dublje tonete, dublje želite da tonete...

Jednostavno se prepustite potpunoj opuštenosti...

Što dublje tonete, bolje se osećate.. itd.

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

(Sledi faza plasiranja sugestija i afirmacija)

8.2.3.5 Produblјivanje vođenom imaginacijom (parcijalni deo Skripte)

Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije.

Produblјivanje se ostvaruje imaginarnim vođenjem samog sebe:

- niz i uz stepenice, sa vodom ili bez nje,
- niz brdo i uz brdo,
- spuštanjem sa nekoliko pokretnih stepenica u podrum sa nekoliko tajnih soba,
- liftom prema prizemlju ili podrumima, ili dizanje liftom prema krovovima visokih zgrada itd.

Pored popularnosti, ove tehnike produblјivanja su i vrlo efikasne. U pripremanju Skripte, produblјivanje treba ubaciti na mesta na kojima intuitivno osećate da će vam autohipnoza izbledeći ili kada ta mesta utvrdite tokom prvih izvedenih sesija.

Dajemo jedan primer produblјivanja uz pomoć lifta, a sve četiri navedene tehnike su uključene u okviru uzornih primera Skripte tačke 8.1.1 do 8.1.15.

8.2.3.6 Produblјivanje uz pomoć lifta (parcijalni deo Skripte)

(Završena je faza relaksacije i indukcije, ili se produblјivanje obavlja u toku indukcije)

Duboko udahnite i dok izdišete, primetite kako se taj osećaj intenzivnije razliva vašim telom...

Preplavljuje vaš um, odnoseći poslednje sumnje i pritajena iščekivanja...

Za koji trenutak pristiže arhaični hidraulični lift...

Ulazite u njega lenjo... i krećete prema podrumu mira...

Krećete sa petog sprata, peti sprat svetli, gasi se i nestaje...

Pali se broj četiri, sve ste opušteniji...

Broj četiri svetli... gasi se... i nestaje...

Stižemo na treći sprat, pali se broj tri...

Lift klizi bešumno, trojka se gasi i nestaje...

Pali se dvojka... svetli... sve ste omamljeniji... dvojka se gasi i nestaje...

I evo jedinice, preplavljeni ste spokojem...

Jedinica svetli... gasi se i nestaje...

Pali se nula, svetli, lift se mekano zaustavlja...

Otvaraju se vrata...

Vi izlazite u veliko predvorje...

Polako krećete prema vratima mira...

Vrata se sama otvaraju... ulazite u tu oazu blaženstva...

Spuštate se na kanabe... ništa se ne čuje...

Prigušeno plavičastobelo svetlo deluje nestvarno...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni!

(Ovde ugradite posthipnotičku sugestiju od hipnotizera, ako je imate, vidi 5.2.7.6)

8.2.4 Parcijalni delovi Skripti za ključne sugestije – programe

Dalje se daju primeri delimičnih Skripti tj. delovi Skripti za ključne sugestije/afirmacije od broja 8.2.4.1 do 8.2.4.14, bez relaksacije, indukcije, produblivanja i izlaska iz hipnoze, sa namerom da nedostajuće delove samostalno izaberete i ukomponujete za:

- relaksaciju iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.1.1 do 8.2.1.10,
 - indukciju iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.2.1 do 8.2.2.7,
 - produblivanje iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.3.1 do 8.2.3.6 i
 - izlazak iz autohipnoze iz tačaka ili prema uzoru iz tačaka 8.2.5.1 do 8.2.5.7,
- u odgovarajuću kompletnu Skriptu – program.

8.2.4.1 Kontrola alergije (parcijalni deo Skripte)

Iako su alergije medicinski problem, uputstva ovde nisu namenjena da zamene pomoć i savete lekara. Na ovaj način istražujemo kako da kroz psihu ublažimo simptome alergija.

(Ovaj deo sledi posle relaksa, indukcije i produblivanja)

Potpuno ste mirni i opušteni... sve vam je po volji...

U tom miru sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže, duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na vaše zdravlje i alergije koje su prestale da se ispoljavaju...

Prihvatite da je vaš um u kontaktu sa savršenim zdravljem koje živi u vama...

Usmerite vašu pažnju na ovu činjenicu...

Svaka ćelija vašeg tela obiluje zdravljem...

Zdravi ste i zadovoljni...

Vi volite svoje savršeno zdravlje...

Vaš um kontroliše i upravlja ćelijama u vašem telu...

Vaš um kontroliše sve ćelije vašeg tela...

Alergije vas zaobilaze i ostavljaju na miru...

Alergije vas obilaze u širokom luku od kada ste se rodili...

Svaka osetljivost na izazivače alergija na vašoj koži, u vašim očima, ušima, nosu i grlu, izlazi kroz teme vaše glave i odmah se raspršuje... (kada formirate svoju Skriptu navedite samo vaše područje gde vam se alergija ispoljava, a ostale delove izbacite)

Vi ste bez alergije...

Vaš um kontroliše i upravlja svim ćelijama vašeg tela...

Vaš um kontroliše funkciju svake ćelije u vašem telu...

Alergije vas obilaze u širokom luku od kad ste se rodili...

Vaš um kontroliše funkciju sve ćelije u vašem telu, zdraviji ste nego što ste ikada bili...

Svaka osetljivost na izazivače alergija na vašoj koži, u vašim očima, ušima, nosu i grlu, izlazi kroz teme vaše glave i odmah se raspršuje... (kada formirate svoju Skriptu – program navedite samo vaše područje gde vam se alergija ispoljava, a ostale delove izbacite)

Vi ste bez alergije...

Vaš um vrši uspešnu zamenu simptoma alergije...

Iskazuje vaše blistavo zdravlje u svim delovima vašeg tela...

Zauvek ste oslobođeni simptoma bilo kakvih alergija!

Zauvek ćete biti bez alergija!

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni bez ispoljavanja bilo kakvih alergija...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija zaobilazite bilo kakve alergije...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opuštteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **TOLERANTAN**...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **TOLERANTAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija.

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.2 Kontrola gneva, besa i neprijateljstva (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opuštteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na kontrolu gneva, besa i neprijateljstva...

Vi želite da živite srećno i skladno sa drugim ljudima...

Želite da fizički i emocionalno uživete u dobrom zdravlju...

Želite da prema svima imate osećaj mira i tolerancije...

Volite ljude i ljudi će voleti vas...

Shvatate da je svaka ličnost proizvod nasledstva i iskustva...

Znate da ste se rodili kao neko drugi i proživljavali njegova iskustva u istom redosledu, ponašali biste se isto kao i on...

Zbog toga, prihvatate druge onakvima kakvi jesu...

Kada rade stvari koje ne odobravate, razumete ih i saosećate sa njima...

U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...

Kontrolu nad svojim osećanjima imate i kada drugi veruju da je situacija stresna...

To vam pruža osećaj velikog zadovoljstva...

Osećate i izražavate samo dobre i zdrave emocije,

Emocije ljubavi, dobrote, saosećanja i tolerancije prema drugima...

Volite druge ljude zbog njihovih dobrih osobina...

Opraštate im dela koja ne odobravate, jer znate da rade ono što biste i vi radili sa njihovim telom, iskustvom i nivoom svesti...

Vi ste ljubazna i empatična osoba i imate lepu reč i topao osmeh za svakoga...

Zbog toga ste voljeni i prihvaćeni...

Prihvatate druge onakvim kakvi jesu...

Vaše empatično raspoloženje često pokreće lančanu reakciju prijatnih osećanja kod drugih...

Zbog toga se oni bolje ponašaju prema drugima...

Zbog toga se osećate dobro...

Drugi vas vole i dive vam se zbog vaše prirode pune razumevanja i praštanja...

Srećni ste jer znate da je ključ sreće ljubav, razumevanje, tolerancija i saosećanje...

Gajite ove blagotvorne emocije i odbacujete sve ostale...

Vi ste mudra osoba, vredna divljenja zbog svoje sposobnosti da se nasmejete onima koji su gnevni, besni i neprijateljski nastrojeni...

Nije vam teško razumno razmišljati i birati prave reči, jer ste spokojni i opušteni...
Saosećate sa drugima ako poseduju i loše osobine...
Volite ih i zbog dobrih osobina...
Potpuno kontrolišete svoje emocije...
U mislima su vam prisutne samo dobre i zdrave emocije...
Zdrave emocije se vraćaju u vaš svakodnevni život i čine vas srećnim i zadovoljnim...
Uživajte u toleranciji, razumevanju i opraštanju...
Sada opraštate svima za sve što su učinili...
Volite ljude, ali volite i sebe...
Vi ste tolerantna, dobronamerna, empatična i razumna osoba...
Opušteni ste i prijatni u društvu drugih ljudi zbog svog stava punog ljubavi prema njima...
Volite i razumete ljude...
Vaša podsvest upija sve ove ideje i vraća ih nazad u vaš svakodnevni život...
Emocije u vašoj podsvesti vas vode u odabiru dobronamernih, valjanih odgovora...
Vi ste prijateljski nastrojena osoba, topla i puna ljubavi...
Prihvatate druge onakvima kakvi jesu...
U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...
Zračite dobronamernim i zdravim emocijama, sve ostale odbacujete...
Svakim danom doživljavate lični rast...
Volite sebe, ali volite i druge ljude...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni bez ispoljavanja gneva, besa i neprijateljstva prema drugima i sebi...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad bilo kakvim ispoljavanjem gneva, besa i neprijateljstva prema drugima i sebi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **TOLERANCIJA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **TOLERANCIJA**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.3 Utišavanje tinitusa (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu, koja vam pojačava koncentraciju i pažnju...
Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na tinitus...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom snu...
Zamislite da univerzum, kolektivna svest, sadrži isceljujuću moć koja vam je potrebna...
Počnite da vizualizujete čisti beli oblak energije koji lebdi iznad vas...
U tom oblaku je moć pročišćenja koja vam je potrebna da vas oslobodi efekata tinitusa...
Dozvolite tom belom oblaku da se približi...
Otvorite prolaz na svom temenu...
Čisto beli izvor energije uliva vam se u glavu...
Prožima vaš mozak, ispunjava vaš torzo, ruke i noge...
Ispunjava svaki mišić, svaki nerv, svaku ćeliju, čišćenjem i podmlađivanjem...
Svaki mišić, svaki nerv, svaka ćelija podvrgava se čišćenju i podmlađivanju...
Čisto beli izvor energije čisti i vraća sve što dotakne u zdravo, podmlađeno i preporođeno stanje...

Čisto beli izvor energije dovodi svaki delić tela, svaku ćeliju u zdravo, relaksirano i poželjno stanje...

Vizualizujte tok čiste bele energije kako se uliva kroz teme u celo vaše telo...

Obavlja regeneraciju svih delova tela...

Izlazi kroz šake i stopala...

Spiralno vrtloži oko tela i kreće se prema glavi...

Uzdiže se prema belom oblaku...

Iz oblaka drugim putem čista bela energija uvire u vaše teme...

Posmatrate dotok i isticanje čiste bele energije i divite se...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Beli oblak čiste energije teče kroz vaš mozak i ulazi u vaše unutrašnje uši...

Jedan tok čiste bele energije ispunjava vaše uši sa spoljašnje strane...

Osećate kako čista bela energija nežno leći vaše spoljašnje i unutrašnje uši...

Čista bela energija dopire do svih ćelija spoljnih i unutrašnjih ušiju...

Prožima ih i leći tako da dobijate jasan sluh, bez ometanja...

Dobijate slobodan i jasan sluh bez ometanja...

Slobodno i jasno slušanje...

Svi zvuci koje čujete kanališu se u vaše memorijske banke...

Zvuk tinitusa prestao je da se javlja...

Vlada potpuni mir i tišina...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Čista bela energija prodire u vašu podsvest u njene baze podataka...

Neutrališe negativne emocije koje ste osećali prema zvucima tinitusa...

Čista bela energija, uklanja sve tragove zapisanih zvukova tinitusa...

Akcija uklanjanja zapisanih zvukova tinitusa je u toku...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Tinitusni nervi su prestali da reprodukuju zvukove...

Veza između sluha i tinitusa je prekinuta...

Tinitus više nije deo vašeg sluha...

Vaša reakcija na zvukove je pozitivna...

Sada imate jasan sluh...

Vaš sluh je slobodan i jasan. Zauvek!

Jasan i slobodan zauvek...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Čista bela energija se polako tanji...

Tok proticanja i isticanja je sve tanji...

Sva energija se vratila u beli oblak koji se počeo udaljaviti...

Posao čišćenja i podmlađivanja slušnih organa i ostalih delova tela je završen...

Čujete jasno i razgovetno čitavu lepezu zvukova koji dolaze spolja...

Zvuk tinitusa zauvek se izgubio...

Osećate se tako zahvalno Kolektivnoj svesti koja vam je uputila čisti beli oblak energije...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni bez tinitusa i njegove muzike...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim sluhom...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opuštteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **TO ODLAZI** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **TO ODLAZI**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.4 Skripta protiv samosažaljenja (parcijalni deo)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na samopoštovanje i odbacivanje samosažaljevanja...

Nalazite se u duboko opuštenom stanju...

Želite da živite srećan i zdrav život...

Želite da vas drugi ljudi vole i uživaju u vašem društvu...

Volite druge ljude i uživajte u njihovom društvu...

Svakim danom sve više uživajte u životu...

Volite ljude i opraštate im, iako ispunjavaju samo svoja očekivanja...

Svaki čovek je svoj svet koji ispunjava svoja očekivanja...

Vi ste onaj koji ispunjava vaša očekivanja...

Vi ste i pozvani da ispunjavate vaša očekivanja...

Ispunjavanje vaših očekivanja od strane drugih osoba je marginalno i za vas i za te osobe...

Pomažete drugima do te mere dok vam je to praktično, bez ropca i samosažaljevanja...

Vodite srećan život i svoju sreću delite sa drugima...

Kada drugi žive srećno i spremni su bez zaduživanja da sreću podele sa vama, prihvataste to kao dar Božiji...

U umu zadržavate vrelo sreće, jer vaša sreća kod drugih pokreće lančanu reakciju sreće, ali važi i obrnuto...

Sreća drugih pokreće plimu sreće u vama...

Pomažete onima koji su u problemima i sa kojima dolazite u kontakt, što vam je prijatno i čini vas srećnim...

Sve svoje probleme rešavate sami, a ako vam neko priskoči u pomoć, zahvalni ste mu i to prihvatate kao dar Božiji...

Znate i prihvatate da sreća dolazi iznutra...

Znate i prihvatate da ljudi mogu biti srećni uprkos mnogim problemima...

Zadovoljni ste i zadržavate smisao za humor uprkos svemu što se desi...

Imate unutrašnji mir, negujete ga i čuvate...

Vaša je dužnost da zadržite zadovoljstvo i nadahnuće, naročito onda dok težite boljim stvarima kako za sebe tako i za druge...

Smiren um i nadahnutu svest, ključ su ličnog zdravlja i ličnog rasta...

Shvatate i prihvatate da je prirodno da se ljudi ne slažu jedni sa drugima...

Shvatate i prihvatate da je svaki čovek kovač svoje sreće...

Shvatate i prihvatate da je vaša sreća marginalna za druge ljude...

Shvatate i prihvatate da ste vi kovač svoje sreće...

Svi smo svetovi za sebe koji mogu komunicirati, bez obzira na velike razlike među nama samima i okruženjima u kojima bitišemo...

U svakom čoveku ima mnogo toga dobrog...

Kada slučajno spoznate nečiju tamnu stranu, nastavljate da sa njim radite bez protivljenja...

Volite ljude zbog njihovih dobrih osobina, greške im opraštate, jer su one deo njih... a vaše su greške deo vas...

Ljudi mogu da ponude mnogo sjajnih stvari i vi se koncentrišete samo na njih...

Stoga, kod ljudi samo i vidite dobre stvari...
Radujete se svakom danu koji prolazi i onom koji dolazi...
Imate velika očekivanja, ali računate i na sreću...
Sreća vas stalno prati, stalno je pronalazite jer ste optimista u duši...
Stalno imate srećan izraz lica...
Izgledate srećno, jer se osećate srećno...
Vaš srećan izraz lica i optimizam otvaraju vam sva vrata bez ključa...
Nasmejete se kad pozdravljate svoje prijatelje...
Sve više ih volite, jer imate novu, ugodnu ličnost...
Sve više volite sebe, jer imate novu, ugodnu ličnost...
Svakim danom se osećate bolje, jer ste srećni i optimistični...
Sreća i zadovoljstvo životom donose vam bolje zdravlje...
Opušteni ste i zadovoljni, a vaše telo, kao rezultat toga, savršeno funkcioniše...
Prihvatate svet onakvim kakav jeste i pridružujete se takvoj plimi...
Svaki čovek je svet za sebe koji ispunjava svoja očekivanja...
Vi ste onaj koji ispunjava svoja očekivanja...
Kako se opuštate i prihvatate život, vaše zdravlje se svakodnevno poboljšava... Osećate se divno...
Iz dana u dan srećniji...
Svakog dana zdraviji...
Uživajte u životu...
Uživajte u ljudima...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni, i kako vam je sada smešno samosažaljevanje...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim samosažaljenjem...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **OPTIMIZAM** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite, ili čujete reč **OPTIMIZAM**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.5 Trenutno smanjenje stresa (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom miru...
Udahnite i izdahnite tri duga duboka udisaja, nakon čega pustite da se disanje vrati u normalu...
Zamislite talas svežeg vazduha iznad vas...
Spustite u mislima talas tako da vam obuhvata celo telo od glave do pete, glatko, ali brzo...
Zamislite kako je ovaj talas potpuno sposoban da vas relaksira svaki put kada ga spustite tako da vam obuhvati telo...
Svaki put kada ovo uradite, gde god se pojavi napetost, izbacite tu napetost u talas...
Kada god osetite da se napetost pojavi, izbacite napetost u talas koji teče...
Ako se napetost pojavi u bilo kom delu vašeg tela, izbacite je odmah da je odnese talas koji teče...

Uradite to sada...

Dozvolite hladnom talasu pročišćenja da vas preplavi...

Talas hladnog vazduha vas je preplavio... i teče duž tela od glave prema peti...

Izbacite sve napetosti u tu hladnu struju vazduha za pročišćenje...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite duboko brojeći do četiri...

Zadržite dah brojeći do sedam...

I ispustite vazduh polako brojeći do osam...

Ponovite to još dva puta...

I još jednom spustite na sebe talas hladnog vazduha, glatko i brzo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite duboko brojeći do četiri...

Zadržite dah brojeći do sedam...

I ispustite vazduh polako brojeći do osam...

Ponovite to još dva puta...

I još jednom pokrenite talas, glatko i brzo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Udahnite duboko brojeći do četiri...

Zadržite dah brojeći do sedam...

I ispustite vazduh polako brojeći do osam...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Nalazite se u duboko relaksiranom stanju...

Mirni ste i opušteni...

Dišete normalno i jednolično...

Upravo ste uklonili sve napetosti u vašem telu...

Upravo ste uklonili sav stres u vašem telu...

Zadovoljni ste i spokojni...

Uklonili ste sav stres u vašem telu...

Pomerite ruku kroz vazduh u visini lakta, slično kao kada želite da oterate muvu...

Ponovite to još jednom i vratite ruku u početni položaj...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Dišete mirno i jednolično...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni što ste ostali bez stresa...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim relaksiranim telom...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaša ključna reč za ove sugestije je **RELAKSIRAN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite, ili čujete reč **RELAKSIRAN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija i opušta vas...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.6 Skripta protiv osećaja krivice (parcijalni deo)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na samopoštovanje i odbacivanje osećanja krivice...
Nalazite se u dubokom hipnotičkom snu...
Želite da imate zdrav duh i zdravo telo...
Osećanje krivice je oblik samoponižavanja...
Osećanjem krivice se kažnjavate, narušavajući vitalne životne funkcije tela...
Osećanjem krivice prizivate bolesti i depresiju...
Opraštanjem krivice spašavate telo koje vam je povereno...
Želite da imate sve vitalne životne funkcije vašeg tela i uma...
Želite život bez bolesti i depresija...
Zato vaš um i telo sprečavaju osećanje krivice odmah u začetku...
Prikriivanje/potiskivanje krivice je loša odluka...
Odričete se svih potisnutih osećanja krivice iz prošlosti...
Osećanje krivice je oblik samokažnjavanja kojim kršite zakone prirode...
Poštujete u potpunosti zakone prirode...
Opraštanjem krivice harmonizujete se sa zakonima prirode...
Oproštajući sebi sve stvari koje ste radili u prošlosti...
Oproštajući sebi i drugima sva osećanja krivice proistekla iz kulturnog nasleđa...
Bacate težak jaram sa ramena...
Bacate još teži jaram sa ramena dok opraštate drugima...
Oprostite sebi i svima drugima...
Znate da smo svi mi proizvodi svog nasleđstva i okoline...
Poželite najbolje svima, kao i sebi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i spokojni...
Sve vam je po volji...
Preuzmite na sebe odgovornost za svoj život...
Preuzeti odgovornost umesto osećaja krivice znači naučiti da se napravi pravi izbor u životu...
Osećaj krivice je vaša davno prošla navika...
Osećaj odgovornosti daje mogućnosti da stvorimo nove misli i načine ponašanja...
Vi ste osoba koja voli i živi srećan i zadovoljan život...
Imate sjajan osećaj mira i spokoja...
Prihvatate i volite sebe, prihvatate i volite ovaj svet onakav kakav on jeste...
Opraštate sebi i opraštate drugima zbog kojih ste imali osećaj krivice...
Dok se bavite svakodnevnom rutinom, imate divan novi osećaj slobode...
Povremeno vam blago uzbuđenje prođe kroz kičmu...
I iznenada se setite da imate dobra osećanja prema svima...
Volite sebe...
Ljudi osećaju vaše samopoštovanje...
Ljudi vas sve više vole zbog toga...
Kada cenite sebe, cenićete i njih...
Zračite ljubavlju, dobrotom, i opraštanjem prema svima,
Opraštate svima, ali i sebi...
Opraštate sebi i drugima za prošlost, sadašnjost i budućnost...
Ni za šta niste krivi...
Pred Bogom nema krivih...
Naša podsvest i više 'JA' direktno su povezani sa Bogom...
Zbog toga mi postupamo na najbolji mogući način, u skladu sa nivoom razvoja...
Kažnjavanje sebe zato što ste uradili nešto na najbolji mogući način za koji ste bili sposobni, jeste apsurd...

Vi ste dobra osoba koja voli i zaslužuje sreću i poštovanje...
Kada sebe volite i odnosite se sa poštovanjem prema drugima, dobićete od Boga sve što vam je u životu potrebno...
Opraštate svima i opraštate sebi, jer je oprostaj dobar i ispravan...
Imate veliki osećaj slobode dok opraštate sebi i u miru ste sa svetom...
Naučili ste da volite sebe bezuslovnom ljubavlju...
Bog će vam otvoriti ceo svet...
Proputujte ovaj svet s ljubavlju...
Bez osećaja krivice...
Opušteni ste i zadovoljni, a vaše telesne funkcije, kao rezultat toga, savršeno funkcionišu...
Prihvatate svet onakvim kakav jeste i pridružujete se toj plimi...
Kako se opuštate i prihvatate život, vaše zdravlje se svakodnevno poboljšava i osećate se divno...
Iz dana u dan srećniji...
Svakog dana zdraviji...
Uživajte u životu...
Uživajte u ljudima...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni i opušteni...
Dišete mirno i jednolično...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni što ste ostali bez osećaja krivice...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim životom u harmoniji...
Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **HARMONIJA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **HARMONIJA**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija i opušta vas...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.7 Ublažavanje astme (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na sprečavanje napada astme kontrolom gneva, besa i neprijateljstava...
Vi želite da živite srećno i skladno sa drugim ljudima...
Želite da fizički i emocionalno uživajte u dobrom zdravlju...
Želite prema svima da imate osećaj mira i tolerancije...
Volite ljude i ljudi vole vas...
Shvatate da je svaka ličnost proizvod nasledstva i iskustva...
Znate da ste se rodili kao neko drugi i proživljavali njegova iskustva u istom redosledu, ponašali biste se isto kao i on...
Zbog toga, prihvatate druge onakvim kakvi jesu...
Kada rade stvari koje ne odobravate, razumete ih i saosećate sa njima...
U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...
Kontrolu nad svojim osećanjima imate i kada drugi veruju da je situacija stresna...
To vam pruža osećaj velikog zadovoljstva...
Osećate i izražavate samo dobre i zdrave emocije...

Emocije ljubavi, dobrote, saosećanja i tolerancije prema drugima...
Volite druge ljude zbog njihovih dobrih osobina...
Opraštate im dela koja ne odobravate, jer znate da rade ono što biste i vi radili da ste u njihovom telu, sa njihovim iskustvom i nivoom svesti...
Vi ste ljubazna i empatična osoba, i imate lepu reč i topao osmeh za svakoga...
Zbog toga ste voljeni i prihvaćeni...
Prihvatate druge onakvim kakvi jesu...
Vaše empatično raspoloženje često pokreće lančanu reakciju prijatnih osećanja u drugima...
Zbog toga se oni bolje ponašaju prema drugima...
Zbog toga se osećate dobro...
Drugi vas vole i dive vam se zbog vaše prirode pune razumevanja i praštanja...
Srećni ste jer znate da je ključ sreće ljubav, razumevanje, tolerancija i saosećanje...
Gajite ove blagotvorne emocije i odbacujete sve ostale...
Vi ste mudra osoba, vredna divljenja zbog svoje sposobnosti da se nasmejete onima koji su gnevni, besni i neprijateljski nastrojeni...
Nije vam teško razumno razmišljati i birati prave reči jer ste spokojni i opušteni...
Saosećate sa drugima ako poseduju i loše osobine...
Volite ih i zbog dobrih osobina...
Potpuno kontrolišete svoje emocije...
U mislima su vam prisutne samo dobre i zdrave emocije...
Zdrave emocije se vraćaju u vaš svakodnevni život i čine vas srećnim i zadovoljnim...
Uživajte u toleranciji, razumevanju i opraštanju...
Sada opraštate svima za sve što su učinili...
Volite ljude, ali volite i sebe...
Vi ste tolerantna, dobronamerna, empatična i razumna osoba...
Opušteni ste i prijatni u društvu drugih ljudi zbog svog stava punog ljubavi prema njima...
Volite i razumete ljude...
Vaša podsvest upija sve ove ideje i vraća ih nazad u vaš svakodnevni život...
Emocije u vašoj podsvesti vas vode u odabiru dobronamernih, valjanih odgovora...
Vi ste prijateljski nastrojena osoba, topla i puna ljubavi...
Prihvatate druge onakve kakvi jesu...
U svakom trenutku imate potpunu kontrolu nad svojim osećanjima...
Zračite dobronamernim i zdravim emocijama, sve ostale odbacujete...
Svakim danom doživljavate lični rast...
Volite sebe ali volite i druge ljude...
Svoju astmu olakšavate opuštanjem i kontrolom besa prema ovoj Skripti...
Mišići koji okružuju vaše bronhije su sve vreme opušteni...
Opušteni kada udišete, opušteni kada izdišete...
Vaše bronhije i mišići koji ih okružuju su opušteni i normalnog tonusa...
U svakom trenutku ostaju opušteni i normalni...
Vaša podsvest kontroliše mišiće i nerve i održava bronhije opuštenim, i mišiće koji ih okružuju relaksiranim i normalnog tonusa...
U svakom trenutku dišete lako i normalno, jer su ovi mišići opušteni i normalni...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni bez napada astme...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad bilo kakvim ispoljavanjem gneva, besa i neprijateljstva prema drugima i sebi, sprečavajući napade astme...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **OPUŠTEN I ZADOVOLJAN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **OPUŠTEN I ZADOVOLJAN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.8 Oporavak od bolesti (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na zaraženu duboku ranu na ruci...

Rana je očišćena, ušivena i previjena...

Okolinu rane okružuje crveni krug prečnika 10 cm...

Lekari su rekli da će crvenilo nestati za tri dana, a da će rana zarasti za tri nedelje...

Ruka je imobilisana, vi je ne koristite, niti pokrećete...

Zamislite vaše telo kako proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema rani...

Uzeli ste stvar u svoje ruke...

Crvenilo mora biti pobeđeno za dan i po...

Rana mora da zaraste za dve nedelje...

Komandujete beloj konjici i beloj pešadiji da krenu u juriš u bespoštednu borbu...

I oni kreću...

Bela krvna zrnca jašu bele konje, jurišaju na štetne bakterije...

Probijaju ih belim kopljima...

Njihove leševe upućuju, putem krvi, prema jetri koja ih proždire...

Bela konjica dolazi u talasima...

Hiljade belih konjanika samo naviru...

Probijaju kopljima...

Napadaju sledeće...

Bakterije se brane...

Borba je nemilosrdna...

Strada po koji beli konjanik, ali više strada bakterija...

Bakterije napadaju vaše zdravo tkivo...

Brzo se hrane i razmnožavaju...

Nalaze se u opasnosti...

Beli kopljanici nadiru...

Nemilosrdni su...

Kopljima ih probijaju...

Bakterije uzmiču...

Truju ih lekovi koje su lekari prepisali...

Kopljima ih probijaju beli kopljanici...

Bela konjica se konsoliduje i ponovo napada...

Borba ne prestaje...

Borba ne prestaje, dolaze nove snage belih konjanika...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Odnekud se čuje truba...

Stiže bela pešadija u velikom broju iza konjice...

Belim mačevima seku bakterije...

Lekovi, koplja i mačevi konjanika i pešadije ih potiskuju...

Bakterije se koncentrišu na uzvišenjima i povlače se iza zidina...

Bela konjica ih stiže i uništava...

Jetra proždire tela bakterija...

Šalje nova bela krvna zrnca prema rani...
Oko rane, zdrave, nepovređene ćelije dele se i proizvode nove ćelije...
Nove ćelije povezuju ranu i ona postaje sve manja...
Lekovi koji se transportuju kroz krv, beli konjanici i bela pešadija polako smanjuju crvenilo oko rane...
Bakterije uzmiču...
Žestoka borba je u toku...
Ali lekovi, koplja, i mačevi belih konjanika i bele pešadije potiskuju bakterije...
Sve je izvesnija pobeda belih krvnih zrnaca...
Beli imaju gubitaka, ali stiže nova bela konjica i bela pešadija...
Bakterije se povlače i nestaju...
Borba će još da traje, ali beli sigurno pobeđuju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Iz minuta u minut, iz sata u sat, osećate se bolje...
Crvenilo oko rane se smanjuje...
Rana zarasta...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste ubrzali oporavak od bolesti...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu i ubrzavate oporavak od bolesti...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAV I OPRAVLJEN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAV I OPRAVLJEN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.9 Oporavak od tumora (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na pomoć izlečenju vašeg tumora...
Tumor koji se kod vas razvio lekari su tretirali najboljim lekovima po protokolima koji se primenjuju u celom svetu...
Tumor je u fazi povlačenja i nestajanja...
Napadaju ga lekovi i bela krvna zrnca...
On se bori, obnavlja se, ali je svakog dana sve slabiji i slabiji...
Zamislite kako vaša krv nosi lekove prema tumoru...
Ćelije tumora gutaju lekove, pate i polako nestaju...
Zamislite sada kako vaše telo proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema tumoru...
Vaš um i vaše telo preuzelo je stvar u svoje ruke...
Tumor mora da bude pobeđen...
Tumor će biti pobeđen...
U narednim nedeljama ćete osetiti značajna poboljšanja...
A onda ćete shvatiti da je tumor nestao...
Ustajete na noge zdravi, radosni i razdragani...
Pobedili ste...

Zamišljajte sada kako vaše telo proizvodi i usmerava bela krvna zrnca prema tumoru...
Bela krvna zrnca jašu bele konje, jurišaju na štetne ćelije tumora...
Komandujete beloj konjici i beloj pešadiji da krenu u juriš u bespoštednu borbu...
I oni kreću...
Bela krvna zrnca jašu bele konje, jurišaju na štetne ćelije tumora...
Probijaju ih belim kopljima...
Njihove leševe upućuju putem krvi prema jetri koja ih proždire...
Bela konjica dolazi u talasima...
Hiljade belih konjanika samo naviru...
Probijaju ćelije tumora kopljima...
Napadaju sledeće...
Ćelije tumora se brane...
Borba je nemilosrdna...
Strada po koji beli konjanik, ali više strada ćelija tumora...
Ćelije tumora napadaju vaše zdravo tkivo...
Brzo se hrane i razmnožavaju...
Nalaze se u opasnosti...
Beli kopljanici nadiru...
Nemilosrdni su...
Kopljima probijaju ćelije tumora...
Ćelije tumora uzmiču...
Truju ih lekovi koje su prepisali lekari...
Kopljima ih probijaju beli kopljanici...
Bela konjica se konsoliduje i ponovo napada...
Borba ne prestaje...
Borba ne prestaje, dolaze nove snage belih konjanika...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Odnekud se čuje truba...
Stiže bela pešadija u velikom broju iza konjice...
Belim mačevima seku ćelije tumora...
Lekovi, koplja i mačevi konjanika i pešadije potiskuju ćelije tumora...
Ćelije tumora se koncentrišu na uzvišenjima i povlače se iza zidina...
Bela konjica ih stiže i uništava...
Jetra proždire telesa ćelija tumora...
Šalje nova bela krvna zrnca prema mestu borbe sa ćelijama tumora...
Zdrave ćelije vašeg tkiva počinju da se dele normalno i proizvode nove zdrave ćelije...
Organizam odoleva tumoru...
Nove ćelije potiskuju ćelije tumora...
Nove ćelije sprečavaju ćelijama tumora da ih proždiru...
Situacija se menja...
Situacija se menja na bolje...
Lekovi koji se transportuju kroz krv, beli konjanici i bela pešadija, polako smanjuju tumor...
Tumor uzmiče uz grčevitu borbu...
Žestoka borba je u toku...
Tumor je sve manji i manji...
A lekovi, koplja i mačevi belih konjanika i bele pešadije potiskuju i uništavaju ćelije tumora...
Sve je izvesnija pobeda lekova i belih krvnih zrnaca...
Beli imaju gubitaka, ali stiže nova bela konjica i bela pešadija...
Ćelije tumora se povlače i nestaju...
Borba će još da traje, ali beli sigurno pobeđuju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Iz minuta u minut, iz sata u sat, osećate se bolje...

Tumor je sve manji...

Osećate kako popušta i smanjuje se...

Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste ubrzali nestajanje tumora...

Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu i ubrzavate nestajanje tumora...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAV I OPORAVLJEN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAV I OPORAVLJEN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.10 Oporavak od loma kostiju (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...

U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...

Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...

Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na polomljenu i spojenu kost na ruci koja je sada u gipsu...

Kosti ruke su ortopedi i hirurzi namestili, naslonili, povezali i sve fiksirali gipsom i zavojima...

Osećate bolove od izvedene operacije...

Lekari su rekli da će bolovi trajati par dana...

Dobili ste sredstvo protiv bolova...

Sada vam je mnogo lakše...

Ruka je imobilisana, vi je ne koristite niti pokrećete...

Lekari su vam rekli da će zarastanje polomljene ruke trajati četiri nedelje...

Posle toga ćete ići na rehabilitaciju...

Zamislite mesto loma ruke, ako ste videli rendgenski snimak spoja i upili ga...

Konstatujte, spojeno je...

Vaša krv donosi hranu vašim ćelijama...

Ćelije sa obe strane loma rastu, dele se i ubrzano spajaju...

Uzeli ste stvar u svoje ruke...

Kosti se spajaju sve brže i bolje...

Biće potpuno srasle za dve nedelje...

Podstiče srce da na mesto loma dotura više krvi sa kiseonikom kroz arterije...

Podstičete jetru da na mesto loma pojača doziranje hranljivih materija...

Vaša krv donosi hranu vašim ćelijama...

Ćelije sa obe strane loma rastu, dele se i ubrzano spajaju...

Bela krvna zrnca stražare na belim konjima...

Izmrle i oštećene ćelije uklanjaju i šalju prema jetri da ih preradi...

Hiljade belih konjanika dežuraju i nadziru spajanje i rast novih ćelija...

Iz sata u sat sve više koštanih ćelija na obe strane loma je spojeno...

Imali ste težak lom ruke...

Lekari su učinili sve što su mogli...

Operacija je bila teška i neizvesna...

Ruka vas više ne boli...
Ponekad imate osećaj da vas ruka svrbi na mestu loma...
To je dobar znak...
Doktor je rekao da to znači da ubrzano zarasta...
Zadovoljni ste oporavkom, uskoro ćete biti potpuno oporavljeni...
Podstičete srce još jednom da na mesto loma dotura više krvi sa kiseonikom kroz arterije...
Podstičete još jednom jetru da na mesto loma pojača doturanje hranljivih materija...
Vaša krv donosi hranu vašim ćelijama...
Ćelije sa obe strane loma rastu, dele se i ubrzano spajaju...
Bela krvna zrnca stražare na belim konjima...
Izumrle i oštećene ćelije uklanjaju i šalju prema jetri da ih preradi...
Hiljade belih konjanika dežuraju i nadziru spajanje i rast novih ćelija...
Iz sata u sat sve više koštanih ćelija na obe strane loma je spojeno...
Sve je pod kontrolom...
Osećate se mirno i spokojno...
Zarastanje je sve brže i brže...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Iz minuta u minut, iz sata u sat, osećate se bolje...
Polomljena ruka vas ne boli...
Kosti se spajaju... zarastaju...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste misaono pomogli zarastanju loma...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu i ubrzavate zarastanje polomljenih kostiju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaše ključne reči za ove sugestije su **ZDRAV I OPORAVLJEN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **ZDRAV I OPORAVLJEN**, one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.11 Skripta protiv alkoholizma (parcijalni deo)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Sada, u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na smanjenje prekomernog ispijanja alkohola...
Od sada ćete želeti da potpuno prestanete da pijete...
Vaša želja i odlučnost da odustanete od konzumiranja alkohola izuzetno je jaka...
Vaša odlučnost da odustanete od konzumiranja alkohola toliko je moćna...
Da, potpuno ćete nadvladati vašu želju za alkoholom...
Potreba za alkoholom u bilo kom obliku je nestala...
Svakim danom vaša žudnja za alkoholom je sve manja...
Žudnja za alkoholom je sve slabija i slabija...
Sve više shvatate da je alkohol za vas otrov...
Potpuno ste shvatili da je alkohol za vas otrov...
Žudnja za alkoholom potpuno je prestala...

Kada osetite potrebu da morate da popijete, promućkate usta i progutate gutljaj hladne vode...

Potreba nestaje, vi se brzo i udobno opustite...

Tokom opuštanja, razmišljate o broju 33, vizalizujete ga...

Vidite ga kako čas svetli crvenom bojom, čas plavom...

Vi imate moć da prestanete da pijete...

Moć je u vama...

To je vaša odluka, to je vaša slobodna volja...

Prestali ste da pijete, jer ste to poželeli...

Vi zaista želite to da uradite...

Svakim danom, vaša želja za pićem je sve manja...

Svakim danom se osećate sve jači i jači kao osoba... kao ličnost...

Potreba za pićem se značajno smanjila...

Skoro da je iščezla...

Kada osetite potrebu da morate da popijete, promućkate usta i progutate gutljaj hladne vode...

Potreba nestaje, vi se brzo i udobno opustite...

Tokom opuštanja razmišljate o broju 33, vizalizujete ga...

Vidite ga kako čas svetli crvenom bojom, čas plavom...

Vi imate moć da prestanete da pijete...

Moć je u vama...

Svakog dana iz života izvlačite sve više zadovoljstva...

Svakog dana imate sve manje potrebe da otupljujete svoja čula alkoholom...

Na zabavama i sedeljkama shvatate da bezalkoholna pića zadovoljavaju vašu žudnju za pićem...

Na zabavama i sedeljkama na kojima se služe alkoholna pića konzumirate samo bezalkoholna pića...

Sve više preferirate mineralnu vodu...

Tako vam prija, tako vas opušta...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Bezalkoholna pića u potpunosti zadovoljavaju vašu želju za pićem...

Provodite se dobro i istinski uživajte na zabavi bez konzumiranja alkohola...

Kada se vaša žudnja na trenutak vrati, još jedno bezalkoholno piće je potpuno eliminiše...

Ostaćete potpuno trezni tokom cele večeri na zabavi ili sedeljci...

Shvatili ste da ste se proveli mnogo prijatnije nego da ste pili alkohol...

A kada sednete u kola, uobičajena mesta gde čeka policija prolazite bez ikakvog straha...

Imate želju da vas policija prekontroliše...

Sve više gubite želju za alkoholom...

Da, to je prošlost za vas...

Vi ste slobodno i moćno biće...

Od danas, jednom zauvek eliminišete svaku sklonost ka alkoholu...

Osećate kako vam se telo i um leče i balansiraju...

Unutrašnjom snagom kreirate stvarnost bez alkohola...

Vi kontrolišete svoj život...

Sposobni ste da trajno eliminišete alkohol iz svoje stvarnosti...

Svakog dana programirate svoju podsvest da postignete ovaj cilj...

Bezuslovno volite i prihvatate sebe...

Želite da se jednom zauvek oslobodite alkohola...

Samodisciplinom ostvarujete svoje lične i profesionalne ciljeve...

Svakim danom samodisciplina vam raste...

Samodisciplinom ste se oslobodili alkohola...

Postupate u svom najboljem interesu...
Samopouzdana ste i samouvereni...
Ispunjeni ste nezavisnošću i odlučnošću...
Vidite samo pozitivnu sliku o sebi...
To je moć vaše slobodne volje...
Mentalno vizualizujte sliku sebe kako stoji pred vama...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Vidite vaše telo, baš onako kako ste želeli da izgleda...
Bez ikakve želje ste da pijete alkohol...
Svoju idealnu sliku tela postižete... ostvarujete...
Činite je delom svoje stvarnosti...
Potpuno ste mirni i opušteni...
Sve vam je po volji...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Idealna slika tela postaje sve stvarnija...
Vidite je vrlo jasno...
Vidite je u punoj veličini i sjaju...
To ste vi...
Iskoračite napred u to telo...
To ste vi, to je telo koje želite da imate...
Vi ste oslobođeni od svih želja da pijete alkohol...
Bog vam je dao slobodu izbora...
Iskoristite je do kraja...
Vi ste oslobođeni od svih želja da pijete alkohol...
Krećete se u tom telu...
Osećate njegovu snagu i okretnost...
Osećate njegovu dinamičnu živost...
Osećate njegovu rastuću vitalnost...
Uvereni ste da je realno to što želite...
Vaše fizičko telo je uvučeno u taj novi kalup...
Krećete ka ostvarenju idealne slike tela...
Činite sve da imate ono što želite...
Potpuno ste oslobođeni svih alkoholičarskih sklonosti...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni, opušteni i srećni od kada ste se oslobodili alkoholičarskih sklonosti...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija uspostavljate potpunu kontrolu nad svojim umom i telom...
Vi ste ličnost...
Vi volite sebe...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **LIČNOST** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **LIČNOST**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.12 Podizanje samopouzdanja (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...
Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na prihvatanje sebe kao osobe visokog samopouzdanja...
Spreme da svoje samopouzdanje profilirate i oblikujete...
I pravilno i pravovremeno ispoljite...
Zamislite u sebi viziju koja predstavlja vaše željeno stanje stvari...

Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).
U tom zamišljenom stanju stvari, želite da postanete vešti...
Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).
Vizualizujte sebe kako postižete/ostvarujete svoju viziju/cilj...
Pauza 10 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).
Ponovite sebi tri puta pozitivnu sugestiju...

Prvi put:

Izgovorite: „Uveren sam, smiren i spokojan izborom moje vizije”...
Razmišljate o svojoj viziji 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Drugi put:

Izgovorite: „Uveren sam, smiren i spokojan izborom moje vizije”...
Razmišljate o svojoj viziji 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate)

Treći put:

Izgovorite: „Uveren sam, smiren i spokojan izborom moje vizije”...
Razmišljate o svojoj viziji 15 sekundi...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i opušteni...

Sve vam je po volji...

Dišete mirno i jednolično...

Svakim udisajem sve ste opušteniji i opušteniji...

Svakim udisajem tonete sve dublje i dublje u divno osećanje mira i opuštenosti...

Želite da uspete u životu, jer imate poverenja u sebe...

Vaša vizija je harmonizovana sa ovom namerom...

Poverenje u sebe svakodnevno raste...

Iz područja vaše vizije vidite kako u svojoj mašti mirno i samopouzdanom govorite skupu ljudi...

Ljudi vas pažljivo slušaju i prate...

Pauza 5 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Uživajte da budete u centru pažnje...

Vi se sviđate masi slušalaca, a i ona vama...

Lako sklapate prijateljstva...

Volite ljude...

Omiljeni ste lik...

Samouvereni ste i staloženi...

Vi ste zainteresovani za ljude i oni su zainteresovani za vas...

Sa velikim zanimanjem slušate šta kažu...

Ljudi vas vole jer ste dobar slušalac...

Znaju da od vas mogu dobiti dobar savet...

Imate sjajnu sposobnost donošenja odluka...

I ljudi znaju da vredi poslušati vaš savet...

U društvu ste samouvereni... Druželjubivi ste i zabavni...

Lako sklapate prijateljstva jer ste istinski zainteresovani za ljude...

Vaše samopouzdanje svakodnevno raste...
Volite ljude i oni vole vas...
Vrlo ste sposobni i talentovani, to je svakim danom sve očiglednije...
Imate zdravo i snažno telo, i zdrav izgled...
Sigurni ste u to kako se predstavljate svetu...
Neizmerno ste zadovoljni vašim životom...
Drugi vam se dive i sve što dotaknete pretvarate u uspeh...
Uživajte u pažnji drugih...
Mirni ste i opušteni...
Sve vam je po volji...
Dišete mirno i jednolično...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Svakim udisajem ste sve opušteniji i opušteniji...
Radosni ste kada pažnju poklanjate drugima...
Drugi vas poštuju, jer poštujete sebe...
Uživajte da delite svoje darove sa drugima...
Srećni ste što vaš dar drugi cene...
Zahvalni ste što prepoznajete prirodnu lepotu i dar...
Posedujete vitalnost i energiju za život...
Uspešni ste u svemu što izaberete da radite...
Srećni ste, voljeni i ispunjeni nadom...
Zaslužujete najbolje od svega što život može da ponudi...
Verujete u sebe i nalazite se na putu uspeha...
Možete učiniti sve što je neophodno za vašu dobrobit i sreću...
Imate puno poverenje u sebe...
Možete se nositi sa bilo kojom situacijom...
Imate poverenja u svoju sposobnost da upoznate nove ljude i steknete nove prijatelje...
Ljudi vas vole zbog vaše samopouzdanosti...
Vole vas zbog toplog, prijateljskog osmeha i vašeg šarma...
Zračite prijateljstvom i dobrom voljom...
Vaša ličnost svakodnevno raste...
Vaše samopouzdanje svakodnevno raste...
Staloženi ste, sa vama je prijatno, opušteno i lagodno u svakoj prilici...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni zbog svoje samouverenosti...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija podižete svoju samouverenost...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reči za ove sugestije je **SAMOUVEREN** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažeš, vidiš, pomisliš ili čuješ reč **SAMOUVEREN**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.13 Ublažavanje zatvora (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju vam umirujuću atmosferu koja vam diže koncentraciju i pažnju...
Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na ublažavanje zatvora...

Dišete mirno i jednolično...
Potpuno ste mirni i opušteni...
Ispunjeni ste divnim osećajem mira i opuštenosti...
Potpuno ste mirni, opušteni, utrnuli ste... i obamrli...
Ušli ste dublje u ugodan, hipnotički san...
Vaše usne počinju da se opuštaju...
Postale su opuštene i mlitave...
Vaše vilice se opuštaju, i otvaraju...
Zubi se ne dodiruju...
Talas opuštanja širi se vašim jednjakom...
Opuštanje ide sve niže, sve niže, skroz do želuca...
Čitav vaš probavni sistem se opušta...
Vaš probavni sistem je samo dugačka cev opremljena mišićima koji se naizmenično opuštaju i skupljaju...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Kada ispraznite vaša usta i grlo, započinje lančana reakcija talasanja, niz jednjak, kroz želudac i dvanaestopalačno crevo, kroz tanko i debelo crevo, do rektuma...
Rektum signalizira kada je pun, a vi osećate potrebu da ga ispraznite...
Ovi mišići uvek rade savršeno jer su opušteni...
Svaki put kada započnete obrok, započinjete prirodni proces opuštanja...
Kada žvaćete i gutate hranu, naizmenični talasi opuštanja i kontrakcije počinju i nastavljaju se niz jednjak i želudac, kroz creva, niz debelo crevo do rektuma...
Kada jedete, započinjete prirodan i lak proces opuštanjem probavnog puta i omogućavanjem da krene ka prirodnom eliminisanju...
Ubrzo nakon obroka imate potrebu da ispraznite creva...
Uvek odete u toalet odmah kada dobijete ovaj poriv, a najmanje jednom dnevno...
Kada sednete na dasku toaleta, kontakt vašeg tela sa daskom je signal vašoj podsvesti...
To će biti signal za pražnjenje rektuma...
Znate da je vaš probavni sistem samo dugačka cev koja se mota po vašem stomaku...
Kada jedete, započinjete lančanu reakciju mišića koji okružuju ovu dugu cev...
Naizmenično se opuštaju i skupljaju, sve od grla do rektuma, gde se odlaže otpad...
Kada vam se javi nagon, uvek odete u toalet...
Prvi zalogaj hrane pokreće mišiće da se opuste, zatim skupljaju, zatim opuštaju, zatim skupljaju, sve dok vaša hrana ne prođe kroz dugačku cev i uđe u vaš rektum...
Kad vam se rektum napuni, javlja se poriv za toaletom...
Kada sednete na dasku ili kada čučnete, to je signal za pražnjenje rektuma...
Vaš rektum se prazni bez vašeg svesnog napora...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni zbog svoje sposobnosti da opustite svoja creva...
Vizualizujte sebe kako magijom ovih sugestija opuštate svoja creva...

Pauza 30 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste mirni, opušteni, osveženi, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...
Vaša ključna reč za ove sugestije je **CREVA** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reč **CREVA**, ona automatski pojačava sadržaje iz ovih sugestija...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.4.14 Astralna putovanja (parcijalni deo Skripte)

Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...

Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Uobičajeni zvuci koji dolaze kroz prozore, iz stana, i iz hodnika, opuštaju vas i stvaraju
vam umirujuću atmosferu koja diže koncentraciju i pažnju...

Sada... u ovom duboko opuštenom stanju, vaša pažnja je usmerena na realizaciju
astralnog putovanja...

Udobno se smestite i krećemo na putovanje vozilom koje zovemo 'um'...

Sada se samo pustite i opustite...

Opustite se, opustite, opustite se...

Oči zatvorene, opuštate se...

Osećate kako tišina duha ulazi i ispunjava vaše biće sve do vrhova prstiju...

Razmislite, opustite se, opustite se, opustite se...

Relaksacija prožima celo biće...

Mirno i opušteno...

Sve vam je po volji...

Mirni ste i opušteni...

Opustite se još dublje, opustite se...

Potpuno i potpuno opušteno...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Samo mislite na opuštanje, opustite se i pustite sve...

Pustite sve...

Osetite kako se spuštate pravo dole u centar svog bića...

Kao da putujete u centar zemlje...

Polako se spuštate, kao u balonu...

Sigurni ste, spokojni, zaštićeni...

Spuštate se pravo dole, u centar svog bića, gde boravi vaše unutrašnje svetlo...

To nije mesto samo po sebi...

To je stanje uma...

To je stanje vašeg bića...

To je centar vaše vaseseljene...

Sva vaša svest putuje tamo...

I dok se to dešava...

Vaše celo telo postaje labavo i opušteno...

Svi mišići su vam opušteni, labavi i mlohavi...

Potpuno ste koncentrisani na putovanje...

Putujete do centra svoga bića...

Događaji oko vas i vreme stoje...

U središtu vašeg bića sva je mudrost univerzuma...

Tu nalazite odgovore koji vam inače izmiču...

Tu saznajete stvari koje se inače ne mogu saznati...

Tu je deo vas u prostoru i vremenu...

Prostor i vreme kao da su okamenjeni...

Kao da to nije ni prostor ni vreme...

To je više od magičnog trenutka...

To ste vi zaista...

Vaše suštinsko čisto više 'JA' prebiva u centru vašeg bića...

Tu su sve vaše više moći...

Voleli biste da se probudite?...

Da ih sagledate... želeli biste to?...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Sve vam je po volji...

Potpuno ste mirni i opušteni...

Spuštajući se polako, odbrojavam sada od deset do jedan...
Dok stignem do jedan, stići ćete bezbedno i komforno...
Bićete pomalo uzbuđeni, kao i uvek...
Uzbuđeni onim što ćete pronaći...
Na tom magičnom mestu čeka vas više 'JA'...
Deset, sada se polako spuštate, lagano idete dole, dole, dole...
Devet, tonete u centar vašeg bića, idete dole, dole, dole...
Dok se spuštate, počinje da vam se širi svest...
Čini to na neobičan način...
Svaki put kada idete tamo to se dešava...
Kao da vam se mentalne sposobnosti svakim izgovorenim brojem udvostručuju...
U stanju ste da baratate sa sve više informacija i događaja u isto vreme...
Radite to bez stresa i napetosti bilo koje vrste...
Slike i misli povezuju se na jedinstven način...
To pruža novu perspektivu skoro svemu...
Osam, idete sve dublje i dublje...
Sedam, nastavljate prema centru vašeg bića...
Doživljavate nove uvide...
Imate poseban prošireni osećaj svesti...
Stičete novi prošireni osećaj samopouzdanja...
Šest, kada stignete tamo, bićete potpuno opušteni...
Imaćete tako proširenu svest...
Osetićete se apsolutno nepokolebljivi...
Imate potpuno poverenje u sebe i svoje sposobnosti...
Pet, na pola ste puta...
Idete još dublje i dublje i dublje...
Četiri, uskoro ćete stići...
Bićete na najdubljem mogućem nivou za vas u ovom trenutku...
Duboko, duboko u sebi...
Mirni, spokojni, sami i samo svoji...
Tri, skoro ste tamo, duboko, duboko, u svom sopstvenom biću...
Duboko, duboko, dole, jako duboko...
Dva, nastavljate da se spuštate...
Spuštate se, i vrlo brzo ćete stići...
Sigurni, spokojni, mirni...
Tako duboko opušteni...
Ništa nije važno osim vaše svesti i vašeg višeg 'JA'...
Vi ste biće skoro čiste energije...
Vaše misli su slobodne da putuju...
Brzina misli je mnogo veća od brzine svetlosti...
Slobodni, bez barijera...
Skoro ste u centru vašeg bića...
U njemu će svaka moć koja živi u vama postati vi...
To ste ipak vi...
I jedan, sada ste tamo u centru vašeg bića...
Pogledajte okolo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Potpuno ste spokojni...
Šta vidite?
Ispred vas je portal koji podseća na mali prozor na avionu...
Idite do tog portala i pogledajte ga...
Na drugoj strani je druga dimenzija i vreme...
Ovo je vaš portal u hipersvemir...

Tamo možete da stvorite mnogo divnih stvari...
One će se materijalizovati u normalnom prostoru-vremenu ako je vaša namera čista...
To je u najboljem interesu svih...
Prođite kroz taj portal i onda se vratite...
Vratite se u normalan prostor i vreme...
Ta vežba će vam biti potpuno osnažujuća...
Razmišljate o sebi, nema razloga za brigu, sve je bezbedno...
Prođite kroz portal...
Uđite u hiperprostor...
I to je to...
Ušli ste...
Kovitlajuće mirne boje svetlosti, geometrijske figure i bezgranični osećaj sebe i energije sada su ovde...
Mislite na sebe u prostoru-vremenu na planeti Zemlji u prošlom životu...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Mirni ste i spokojni...
Nije važno da li verujete u prošle živote...
Budite posetilac, posmatrač, ništa drugo...
I ulazite u prostor-vreme u prethodnom životu...
Zakoračili ste u prostor-vreme u prošlom životu...
Učinili ste to snagom vašeg uma...
Brojaću do tri...
Kada stignem do tri, pojaviće se slike...
Jedan...
Dva...
Tri...
Sada ste tamo...
Nalazite se u prostoru i vremenu u prošlom životu...
Šta vidite? Odvojite trenutak i pogledajte okolo...

Pauza 15 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

Gde ste?
Šta radite tamo?
Ima li nekoga u blizini?
Da li je ovo sećanje na nešto što ste živeli, ili ste u poseti?
Odvojite nekoliko trenutaka da upoznate gde se nalazite...
Bezbedni ste, potpuno bezbedni...
Ako naiđe nešto što vas uznemirava, jednostavno otvorite oči i završite sesiju...
Sada istražujte...

Pauza 60 sekundi (ovaj red ne izgovarate dok snimate).

U redu, vreme je da se vratite...
Uradićete to, brojim unapred od jedan do pet...
Na pet, oči će vam se otvoriti...
Osećaćete se sveže i odmorno...
Osećaćete se dobro u svakom pogledu...
Dobro u svim delovima tela...
Sećaćete se svega što ste stekli tokom ove sesije...
Vizualizujte sebe kako ste zadovoljni i srećni zbog vaše sposobnosti da realizujete astralna putovanja...
Vizualizujte sebe kako se magijom ovih sugestija opuštate i realizujete astralna putovanja...

Jedan, počinjete da se vraćate u obično stanje svesti...

Dva, vraćate se polako...

Prirodno je što želite da ostanete duže...

Potpuno ćete se vratiti do pet...

Tri, vraćate se, vraćate se...

Svaki put kada uđete u ovo stanje, ulazite sve dublje i dublje...

U svoj poseban osećaj duboke relaksacije....

Tvoj posthipnotički znak da uđete u ovo stanje je **Potpuno se opusti** (samostalno odredite vašu/e ključnu/e reč/i-okidač/e)...

Kada god upotrebite, čujete ili pročitate te reči **Potpuno se opusti**, duboko ćete se relaksirati...

Četiri, uskoro ćete se potpuno vratiti...

Potpuno vratiti u obično stanje svesti...

Sve što ste doživeli, pamtićete, i to će vas svakim danom sve više osnaživati...

Pet, potpuno ste se vratili nazad, potpuno nazad...

Oči otvorene, oči otvorene, potpuno budni, potpuno budni...

Osećate se dobro u svakom pogledu, potpuno budni...

U miru sami sa sobom...

(Sledi deo izlaska iz autohipnoze po uzoru na tačke 8.2.5.1 do 8.2.5.7)

8.2.5 Parcijalni delovi Skripti za izlazak iz autohipnoze

Budite dosledni u izlasku iz hipnoze, pod budnim ste okom podsvesti, a i svesti, ne rušite nesmotrenošću saradnju između njih. Radite autohipnozu sistematično do kraja. Podsvest i svest ne možete lako varati, oni su jedan sistem.

8.2.5.1 Izlazak iz autohipnoze I (parcijalni deo Skripte – programa)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije, potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Brojaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni**...

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet ... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Pauza 10 sekundi

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Zahvalite u sebi, svojoj podsvesti i svom višem 'Ja', na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.2 Izlazak iz autohipnoze II (parcijalni deo Skripte – programa)

Sada je vreme da se vratite normalnoj svesti...

Osećate se divno i odmorno...

Brojaću do pet, a vi ćete osetiti vitalnost i energiju kako se vraća u vaše telo...

Kada kažem pet, bićete potpuno budni...

Jedan... Počinjete da se budite....

Kada se probudite, osećaćete da ste puni elana i energije...

Dva... Sve budniji! Sve budniji...

Osećate se osveženo i savršeno od glave do pete, normalni u svakom pogledu...

Tri... Osećate se kao da su vam oči upravo okupane hladnom izvorskom vodom.

Osećate se fizički savršeno i emocionalno spokojno...

Četiri... Osećate se divno u svakom pogledu! Osveženi, puni snage, savršeno opušteni i mirni. Osećate se kompletno dobro...

Pet... Otvorite oči!

Potpuno ste budni...

Udahnite duboko i osećajte se dobro...

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i svom višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.3 Izlazak iz autohipnoze III (parcijalni deo Skripte – programa)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano, povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Probudićete se iz hipnoze tako što ću brojati od jedan do pet...

Kada dođem do broja pet, postaćete potpuno budni...

Jedan... Počinjete da se budite iz hipnoze...

Dva... Postajete svesni sopstvenog stanja... osećate se zadovoljno, bezbedno i udobno...

Tri... Radujete se pozitivnim rezultatima ove sesije...

Četiri... Osećate se optimistično i osveženo...

PET... PET... PET... Sada ste potpuno budni i potpuno budni...

Otvorite oči! Potpuno ste budni...

Udahnite duboko i osećajte se dobro!

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.4 Izlazak iz autohipnoze IV (parcijalni deo Skripte – programa)

Sada ću brojati od jedan do pet, a onda ću reći – **potpuno ste svesni...**

Kad stignem do pet, pustite da vam se očni kapci otvore...

Bićete smireni, osveženi, opušteni, potpuno svesni i normalni u svakom pogledu...

Jedan... Polako, smireno, lako i nežno opet se vraćate u potpunu svesnost...

Dva... Svaki mišić i nerv u vašem telu je labav, trom i opušten... osećate se divno...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu... fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Četiri... Oči vam postaju iskričavo bistre, kao okupane svežom izvorskom vodom...

Kad izgovorim sledeći broj, pustite da vam se kapci otvore...

Pet... Kapci su vam sad otvoreni...

Opet ste potpuno svesni...

Duboko udahnite, napunite pluća i protegnite se...

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.5 Izlazak iz autohipnoze V (parcijalni deo Skripte – programa)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Sada je vreme da se vratite iz hipnoze...

Počeću uslovljavanje vraćanja brojanjem od pet do jedan...

I na jedan, oči će vam se otvoriti i vi ćete se potpuno vratiti u takozvano normalno stanje svesti...

Pet... Počinjete da se vraćate...

Četiri... Polako se vraćate...

Tri... Iako je prirodno želeći da ostanete ovde i čak i da uđete dublje u hipnozu, vraćate se skroz nazad, skroz nazad...

Dva... Vraćate se sada...

Jedan... Oči otvorene, oči otvorene, potpuno budni, potpuno budni, osećate se veoma, veoma dobro u svakom pogledu... veoma dobri u svakom pogledu...

Samo budite mirni na trenutak...

Polako se pokreći...

Udahnite duboko...

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.6 Izlazak iz autohipnoze VI (parcijalni deo Skripte – programa)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Sada počinjete da izlazite iz autohipnoze...

Počeću uslovljavanje vraćanja brojanjem od jedan do pet...

Jedan...

Dok se vaš fokus vraća na mesto gde ležite, vraćate se sa novim razumevanjem autohipnoze...

Dva...

Ponovo postajete svesniji svog tela...

Tri...

Budite svesni koliko se sada osećate divno i opušteno i kako lako savladavate ove tehnike...

Četiri...

Počnite da otvarate oči i shvatite koliko ste sjajno osveženi...

Pet...

Vaša pažnja je sada ponovo potpuno u ovoj prostoriji i vi ste potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni... potpuno budni!

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.2.5.7 Izlazak iz autohipnoze VII (parcijalni deo Skripte – programa)

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Sada, dok brojim od jedan do pet, počinjete da se meškoljite iz autohipnoze...

Jedan... Dok razmišljate o tome koliko se osećate opušteno i zdravo, vaša pažnja se vraća u ovu prostoriju...

Dva... Počinjete da postajete svesni vašeg tela, protegnite se, duboko dišite i osećajte se osveženo...

Tri... Postanite svesni kako se divno osećate znajući da imate novi metod pomoći da poboljšate svoj život...

Četiri... Vaše oči počinju da blistaju. Na sledećem broju, kapci otvoreni, potpuno ste svesni, smireni, odmorni, osveženi, opušteni, okrepljeni, puni energije...

Pet... Sada ste potpuno svesni. Očni kapci otvoreni...

Duboko udahnite, napunite pluća i protegnite se. Budni! Sasvim budni! Potpuno ste budni!

Zahvalite u sebi svojoj podsvesti i vašem višem 'Ja' na saradnji i aktivnom učešću u ovoj seansi autohipnoze.

8.3. PARCIJALNE SKRIPTE I TEME SESIJA ZA PROSVETLJENJE

8.3.1 Kompletna Skripta za sesiju prvog dana

A (ne čita se na snimanju, služi za uputstva u ostalih 14 Skripti)

Pustite snimljenu Skriptu sa ili bez muzike za relaksaciju...

Ležite na leđa na prostirku, sa uobičajenim položajem nogu i ruku...

Udahnite duboko abdominalno i izdahnite tri puta...

Zatvorite oči...

Mirni ste i opušteni...

Nalazite se u svojoj vikendici na livadi ispod krošnje oraha...

U blizini nema nikoga...

Vlada potpuni mir i tišina...

Sunce je odavno odskočilo, već je prilično toplo...

Miris i hladovina oraha vas osvežava...

Ležite u svojoj omiljenoj mreži za odmaranje...

Telo vam je teško i mlohavo... potpuno ste mirni...

Sjajan čisto beli, svilenkasti oblak formira se iznad vaše glave...

Povezan je daleko u prostoru i vremenu i lebdi iznad vas...

On čeka da vam pomogne, da vas osveži i obnovi...

Svilenkast, beli oblak se približava vrhu vaše glave tankim beličastim valjkom...

Počinja da se sliva u vaše teme kroz krunsku čakru...

Kreće se polako kroz vaš mozak i lice....

Nastavlja da teče preko hipotalamusa dok ulazi u vrh kičme i tone još niže...

Klizi na dole u grlo i vrat...

Sliva se u vaš torzo...

Teče kroz ramena i ruke, u laktove, šake i vrhove prstiju...

Klizi niz kičmu, ispunjavajući grudi...

Spušta se u donji stomak i kukove, ispunjavajući ceo torzo...

Dok napreduje, teče dalje... dole u butine...

Kroz kolena ulazi u listove...

Prolazi kroz gležnjeve i stopala...

I izlazi kroz tabane...

Oblak teče kroz vas u struji beskrajnog toka...

Potpuno ste prepušteni toj beloj i sjajnoj struji koja prolazi kroz vas...

Posmatrate je...

Osećate bekonačnu snagu te bele i moćne struje dok odnosi svu napetost iz vašeg uma i tela...

Gledate tok sjajne svetlosti...

Osećate kako se kreće kroz vas u struji beskrajnog toka...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Prebirate po vašem umu i telu...

Pretražite da li se negde zadržao stres ili napetost...

Pauza 15 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Ako se negde oseti stres ili napetost izbacite ih u sjajnu i belu struju...

Koja teče i odnosi ih kroz vaše ruke i stopala...

Napetost u potiljku i vratu nestaje u belini struje i izleće kroz stopala i šake u beskraj...

Isto se dešava i sa nervozom u potkolenicama...

Nervoza vas je napustila...

Stres i napetost su iščileli...

Sjajna i bela struja usporava...
Taloži se po energetskim tokovima i čvorištima...
Popunila je čistom energijom sve delove vašeg tela...
Veličanstven osećaj ispunjenosti blistavom energijom...
Uspostavljate opojnu levitaciju...
Lagano lebdite...
Nežno se njišete kroz vreme i prostor...

Pauza 30 sekundi (tekst u ovom redu se ne izgovara).

Potpuno ste opčinjeni praćenjem sjajno bele stuje koja izvodi svoju magiju...
Da, beskrajno ste zahvalni bistavo belom oblaku na odmoru i opuštanju koje je realizovao...
I na obilju zdrave energije koju vam je ova pojava podarila...

Miris i hladovina oraha vas osvežava...
Vaša omiljena mreža za odmaranje... lagano se njiše...
Prepodne je, a vi skoro da ste zadremali...
Slušate vaš snimljeni glas i planirate da vas uvede u autohipnozu...
Dok budem brojao od 10 do 1, ući ćete duboko u autohipnozu...
Polako duboko udahnite...
Zadržite dah... pa polako izdahnite...
Još jednom polako duboko udahnite, zadržite dah... i polako izdahnite...
Osetite kako se opuštate...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Polako ulazite u sve veću opuštenost...

Pauza do 15 sekundi (ovo ne izgovarate dok snimate).

Deset...
Gledate ispod krošnji oraha daleko prema Banatu...
U daljini vidite Dunav koji se lenjo vuče...
Leto je... Dunav je oplićao, pojavili su se peščani sprudovi...
Daleko prema Banatu fiksirajte belu vikendicu crvenog ušiljenog krova...
Svaki udah koji udahnate...
Svaka misao koja vam proleti, vodi vas sve dublje i dublje u stanje opuštenosti...
Devet...
Još jednom duboko udahnite i zadržite dah... pa izdahnite...
Opustite se još više...
Svaki zvuk koji čujete, svaka misao koja proleti, svaki udah uzima vas sve dublje i dublje...
Jedva primetan šum orahovog lišća i zrikavac u daljini guraju vas u sve dublju i dublju omamljenost...
Disanje vam je sve sporije i sporije...
Osam...
Dok se opuštate, kapci vam postaju teški, veoma teški... i počinju da se zatvaraju...
Neka se zatvore...
Idete sve dublje... i dublje... slušate zvuk glasa... vodi vas sve dublje i dublje u stanje dubokog relaksa...
Sedam...
Drugi zvuci kao da su iščileli... otišli su nekuda u daljinu...
Oči su vam zatvorene, ali sliku vikendice vidite kao da su otvorene...
Potpuno ste se opustili, omlohavili, jedva se borite da ne zaspitate...
Šest...
Ruke, noge i leđa počinju da vam trnu. Tako ste opušteni...
Opuštate vrat, ramena, lice...

Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste vikendicu... jednostavno je nestala...
Pet...
Kako se više opuštate, noge su vam sve teže i teže...
Zglobovi na nogama kao da se otvaraju... labave...
Butine... kolena... listovi... gležnjevi... stopala... potpuno su opušteni i mlohavi...
Tako je dobro... samo da potraje...
Četiri...
Duboko ste opušteni...
Idete sve dublje i dublje u opuštanje...
Svaki mišić... svaki nerv... svaka ćelija vašeg tela... ide sve dublje i dublje...
Tako ste opušteni... i idite još dublje i dublje...
Tri...
U dubokoj ste opuštenosti i idete još dublje, tako vam je udobno...
Tako vam je udobno, tako ste spokojni...
Izgubili ste osećaj težine...
Prostor i vreme... šta je to za vas...
Dva...
Vi ste u dubokoj opuštenosti i idete još dublje...
Vi ste veoma, veoma duboko... i idete još dublje... dublje nego što ste ikada bili...
Jedan...
Nalazite se u dubokoj opuštenosti...
Potpuno ste mirni i opušteni... Sve vam je po volji...
U tom miru, sve što slušate lako se urezuje u vašu podsvest...
Da, sve što se kaže duboko prodire u vašu podsvest i vi ćete upravo tako postupati...
Potpuno ste prijemčivi i spremni za prihvatanje sugestija...
Ponovo vam se primakla sjajna bela svetlost...

B (ne čita se na snimanju, služi za uputstva u ostalih 14 Skripti)

Naredni deo Skripte čita se na snimanju tri puta (ova napomena se ne čita na snimanju).

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Prepoznajete svoje unutrašnje "Ja" i svoje spoljašnje Ja kao različite i zasebne...
Vaše unutrašnje "Ja" je vaše stvarno Biće, tj. 'JA'...
Spoljašnje Ja je ono što predstavljate svetu...
Vaše unutrašnje "Ja" boravi u vašem Biću u apsolutnom miru...
Vaše unutrašnje "Ja" je apsolutno oslobođeno stresa bilo koje vrste...
Život je za vas radost...
Život je za vas igra u kojoj uživajte igrajući se na igralištu Postojanja...
U Postojanju treba uživati...
Vi uživajte u Postojanju...
Opuštate se u Postojanju...
Opuštate se u Trajanju...
Dozvoljavate Postojanju da izabere šta god će vam biti sudbina u životu...
Pustili ste da Postojanje bira umesto vas...
Pustili ste da Postojanje bira umesto vas...
Postojanje je savršeno i pruža vam najpotpuniji život...
Dozvoljavate sebi da egzistirate zajedno sa Postojanjem...
Egzistirate sa Postojanjem kao što balvan pliva u tekućoj vodi...
Dok egzistirate, sve što vas dotakne je blagodet punog življenja...

Postojanje vam donosi blagodet punog življenja na svaki način, u svakom obliku...
Vaš stav o životu je da je život igra u univerzumu iz čistog zadovoljstva...
Život je radost i stresa više nema...
Život je radost i stresa više nema...
Bezbedni ste u tvrđavi radosti...
Opuštate se u Postojanju...
Zadovoljni ste što postojite i trajete...

(Kraj dela koji se ponavlja na snimanju tri puta. Ova napomena se ne čita na snimanju)

C (ne čita se na snimanju, služi za uputstva u ostalih 14 Skripti)

Svaka od ovih sugestija je prihvaćena u vašoj podsvesti i postaje deo vašeg bića...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **Prihvatate belu svetlost zašтите u vaše unutrašnje biće... Svetlost vas preplavljuje energijom...** one automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu, harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Brojaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu...

Četiri... Fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Pet ... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije... odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

8.3.2 Parcijalni deo Skripte za sesiju drugog dana

Prihvatate belu svetlost zašтите u vaše unutrašnje biće...

Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...

Imate Središte svog Bića...

Poznajete i prepoznajete svoje Središte Bića...

Osećate se odvojeno od vašeg tela...

Osećate svoje pravo 'JA' duboko u vašem telu u Središtu vašeg pleksusa...

Vi ste kod kuće u tom Središtu i tamo ste potpuno zaštićeni...

Nikakav stres iz spoljašnjeg sveta ne može vas ni na koji način dirnuti kada ste kod kuće u vašem Središtu...

Vaše Središte je vaša tvrđava snage...

Osećate vaše Središte Bića...

Osećate vaše Središte Bića...

Znate vaše Središte Bića...

Apsolutno ste sigurni u vašem Središtu Bića...

Možete trenutno da se spustite u vaše Središte bića, koje se nalazi u vama u predelu vašeg pleksusa, u samom Središtu vas...

Bezbedni ste u vašem Središtu...

Sigurni ste u vašem Središtu...

Srećni ste u vašem Središtu...

Život je potpuna radost življenja...

Uživajte u srećnom životu...

Opuštate se u Bitisanju...
Vi poznajete vaše Središte Bića...

8.3.3 Parcijalni deo Skripte za sesiju trećeg dana

Prihvataate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Postajete svedok života...
Vaša tačka gledišta se usmerava na sve tačke slike za gledanje...
Vaše posmatranje sveta postaje posmatranje više svesti u kojoj ste svedok života...
Vi ste svedok života...
Sve aktivnosti sveta izgledaju vam kao predstava ili film koji gledate na ekranu...
Uživajte u svakom trenutku gledanja, ali se izdvajate od toga...
Gledate kako se životna drama odvija pred vama kao svedok u vašem Središtu Bića...
Sigurni ste u vašem Središtu Bića iz kog prisustvujete svemu što se dešava u svetu...
Vi ste odvojeni od onoga što se dešava u svetu dok tome prisustvujete kao drami koja se odvija pred vama, kao scenska igra kojoj svedočite...
Vaše gledište je postalo tačka gledišta, jer ste svedok života...
Vi ste svest koja gleda na život...
Kao svedoku, život je radost, jer se pred vama odvija zanimljiva drama...
Život je potpuna radost življenja...
Uživajte u životu srećno...
Opuštate se u Postojanju...
Znate svoje Središte Bića...
Vi ste Svedok života...

8.3.4 Parcijalni deo Skripte za sesiju četvrtog dana

Prihvataate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Prepoznajete sebe kao Božansko biće...
Bog je u vama...
Tvorac i Kreacija su jedno, i vi ste kao deo te Kreacije u Jedinstvu sa njim...
Vi ste Jedinstvo sa Bogom...
Vi ste Jedinstvo sa Bogom...
Vi ste Božansko Biće...
Vi ste besmrtni...
Ceo univerzum je vaše igralište...
Uživajte u celokupnosti vaše Kreacije...
Vi ste Božansko Biće...
Univerzum je vaše igralište...
Postojanje-bivstvo je vaš prijatelj...
Vi i Postojanje-bivstvo ste jedno...
Život je potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Znate vaše Središte Bića...
Vi ste Svedok života...
Vi ste Božansko Biće...
Vi ste jedinstvo sa Bogom...

8.3.5 Parcijalni deo Skripte za sesiju petog dana

Prihvataate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...
 Meditacija postaje vaš način života...
 Vaš život je meditacija...
 Vi ste meditacija...
 Vi ste meditacija...
 Meditacija je vaš život i vi živite život punim plućima u velikoj radosti sa Postojanjem...
 Ove istine koje sebi dajete ulaze duboko u vašu podsvest i postaju deo vašeg Bića...
 Vaše unutrašnje 'JA' prepoznaje i odgovara na ove istine potpune svesnosti...
 Postajete Svesni...
 Vi se budite...
 Postajete Prosvetljeni...
 Znaete da je vaše više 'JA' nezavisno i odvojeno od tela...
 Znaete da je vaše više 'JA' u Središtu bića...
 Vaše više 'JA' je savršeno kao što je postojanje savršeno...
 Vaše više 'JA' i Postojanje su JEDNO...
 Vaše više 'JA' je besmrtno i postoji zauvek kao što će Postojanje bitisati zauvek...
 Smrt vašeg tela za vas su samo vrata za prelazak iz jedne faze Postojanja u drugu fazu Postojanja...
 Besmrtni ste...
 Vaše više 'JA' je besmrtno...
 Kada smrt dođe da preuzme vaše telo koje nosite u ovom prostoru i vremenu, dočekaćete je kao što prijatelj dočekuje prijatelja...
 Napravićete tranziciju smrti u punoj svesti u dalje življenje vašeg višeg 'JA'...
 Život vašeg višeg 'JA' je kontinuitet življenja dalje, i dalje, i dalje...
 Korišćenjem svesne autohipnoze koju ste naučili da koristite tako dobro, usađujete u vašu podsvest i činite ove istine o besmrtnosti vašeg višeg 'JA' svojim...
 Prepoznajete besmrtnost vašeg višeg 'JA' u njegovoj večnosti...
 Život je za vas u svakom trenutku postao meditacija...
 Život je radost življenja...
 Opuštate se u Postojanju...
 Spoznali ste Središte vašeg Bića...
 Svedok ste života...
 Vi ste sa vašim višim 'JA' Božansko Biće...
 Vi ste jedinstvo sa Bogom...
 Meditacija postaje vaš način života...
 Prepoznajete vaše telo kao smrtno, a vaše više 'JA' kao besmrtno...
 Vaše više 'JA' je besmrtno biće...

8.3.6 Parcijalni deo Skripte za sesiju šestog dana

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
 Svetlost vas preplavljuje energijom...
 Potpuno ste opušteni...
 Prepoznajete vašu moć vizualizacije kao kreativnu funkciju vašeg Bića...
 Vaša vizualizacija stalno napreduje u kreativnoj moći...
 Vizualizuješ živopisno i kreativno...
 Ono što kreirate u vašoj vizualizaciji ubrzo postaje stvarnost...
 Ono što vizualizujete postaje stvarnost...
 Vi kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...
 Imate tu moć...
 Kroz vašu vizualizaciju prelazite od nestvarnog ka stvarnom, od realnog fizičkog sveta ka onome što je izvan sveta, na ono što je transcendentno...
 Kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...
 Vi kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...

Da vi kreirate stvarnost vašom vizualizacijom...
Život je potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Znate vaše Središte Bića...
VI ste svedok života...
VI ste Božansko Biće...
VI ste Jedinstvo sa Bogom...
Posredovanje je vaš način života...
Besmrtni ste...
VI ste besmrtno Biće...
VI stvarate realnost u fizičkom svetu vašim moćima vizualizacije, a onda prelazite dalje iz ove realnosti i stvarate u samom transcendentnom...

8.3.7 Parcijalni deo Skripte za sesiju sedmog dana

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Svakim dahom postajete sve svesniji sebe...
Svesni ste vašeg fizičkog bića i onoga što radite sa svojim telom...
Vaša svest o sebi i svemu što radite je uključena u vašu spoznaju...
Svesni ste svega što radite...
Kada hodate, svesni ste hodanja...
Postajete hodanje...
Kada jedete, svesni ste da jedete...
Postajete jelo...
Kada pijete, svesni ste pića...
Postajete piće...
Tako je to, sa svim što radite u fizičkom svetu...
Postajete svesni svega što radite...
I ista svest važi za sve što posmatrate u životu...
Kada vidite cvet, postajete jedno sa cvetom...
VI postajete cvet...
Vaša percepcija čitavog sveta i svega što u njemu radite i svega što u njemu posmatrate napredovala je u vašoj svesti tako da ste potpuno svesni svega što jeste...
Postali ste Svesnost...
Postali ste potpuno Svesnost...
Život je potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Znate svoje Središte Bića...
VI ste svedok života...
VI ste Božansko Biće...
VI ste Jedinstvo sa Bogom...
Meditacija postaje vaš način života...
Besmrtni ste...
VI ste besmrtno Biće...
Kreirate stvarnost u fizičkom svetu svojom snagom vizualizacije...
Zatim prelazite dalje od realnosti i kreirate u samom transcendentnom...
Svesni ste svega što radite i svega što posmatrate u fizičkom svetu...
Postajete potpuno svesni...

8.3.8 Parcijalni deo Skripte za sesiju osmog dana

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...

Prepoznajete postojanje vašeg psihičkog nervnog sistema koji je u vama, razumete njegov rad i možete ga efikasno koristiti...

Možete da koristite svoj psihički nervni sistem da unesete vitalnost u svoje telo...

Možete ga koristiti da podstaknete svaki proces meditacije koji uđe u vašu podsvest...

Možete da koristite svoj psihički nervni sistem da donesete vitalnu životnu energiju iz univerzuma u sebe...

Ona podstiče na stvaralačku aktivnost, svaki meditativni proces koji u sebi pokrenete...
Vaše snabdevanje ovom vitalnom energijom dolazi iz samog postojanja i bezgranično je...

Možete da pobudite svoj psihički nervni sistem u vama i učinite da prožima svaki delić vašeg Bića...

Imate moć da napunite rezervoar SVETLOSTI u prostoru u dnu vaše kičme ovom vitalnom-psihičkom energijom i učinite da ona napreduje uz vašu kičmu kao Svetlost...

Vitalna energija ide redosledno kroz vaše čakre, od korenske ka krunskoj čakri...

Vitalna energija kreće iz rezervoara svetlosti, podstiče disk korenske – karlične čakre da vrtloži, otvara se i isijava svetlost crvene boje...

Potpuno ste povezani sa materijalnim svetom...

Vitalna energija nastavlja da se kreće na više...

Ide prema sakralnoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava svetlost narandžaste boje...

Vaša kreativnost je oslobođena...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema čakri solarnog pleksusa...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava svetlost jarko žute boje...

Vaše samopoštovanje i samopouzdanje je na najvećem nivou...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema srčanoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava svetlost smargadno zelene boje...

Vaš večni plamen ljubavi otvoren je za odašiljanje i prijem ljubavi...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema grlenoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava tamnoplavu boju...

Vaša kreativnost komunikacije i izražavanja je na najvišem nivou...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema čakri trećeg oka...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava indigo plavu boju...

Vaša intuicija, mašta, mudrost i znanje potpuno je pobuđeno...

Vitalna energija nastavlja da se kreće naviše...

Ide prema krunskoj čakri...

Podstiče vrtloženje njenog diska, otvara se i isijava ljubičastu boju...

Vaš um, telo i znanje su potpuno povezani...

Iz krunske čakre – lotosovog cveta, psihička energije se preliva nazad u vaše Biće kao fontana u stalnom obnavljanju energije...

Život je potpuna radost življenja...

Opuštate se u Postojanju...

Znate svoje Središte Bića...

VI ste svedok života...

VI ste Božansko Biće...

VI ste Jedinstvo sa Bogom...

Meditacija postaje vaš način života...

Besmrtni ste...

VI ste besmrtno Biće...

Kreirate stvarnost u fizičkom svetu snagom svoje vizualizacije...

Zatim prelazite dalje od realnosti i kreirate u samom transcendentalnom...

Svesni ste svega što radite i posmatrate u fizičkom svetu...
Postajete potpuno svesni...
Prepoznajete i koristite svoj psihički nervni sistem u vašem telu da dovedete vitalnu energiju iz univerzuma u vas...
Vitalna energija impregnira svaki delić vašeg Bića beskonačnom snagom i energijom...
Ona stimuliše na akciju svaki proces meditacije koji ste usadili u vašu podsvest...

8.3.9 Parcijalni deo Skripte za sesiju devetog dana

Prihvataate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Prepoznajete svoj unutrašnji prostor...
Znate da su vaš unutrašnji prostor i beskonačni spoljni prostor povezani...
Oni su Jedno...
Postoji potpuno Jedinstvo između vašeg unutrašnjeg i spoljašnjeg prostora...
Kada zatvorite oči, jasno vidite svoj Unutrašnji prostor koji se proteže ispred vas u beskonačnost...
Znate da je taj Unutrašnji prostor, koji posmatrate kako se širi pred vama, povezan sa celim Spoljnim prostorom univerzuma...
U tom prostoru kreirate sopstvenu stvarnost...
Ovaj prostor vas vodi u transcendentalno...
Ovaj prostor vas povezuje sa Bogom...
Kao što je Bog Tvorac Kreacije koja je kao JEDNO – Stvoritelj i Kreacija kao Jedno...
Tako i vi možete da stvorite ono što je vaša želja u vašem Unutrašnjem prostoru, i to postaje vaša Kreacija u Postojanju...
Moć vašeg uma je da tako stvarate...
Vaš um je usko povezan sa vašim stvarnim Ja...
Volite što je vaše večno-više 'JA', sastavni deo vašeg Ja...
Prepoznajete vaše Ja kao SVOJE više 'JA' kao Božansko Biće koje jeste...
Ovim ste Prosvetljeni...
To je Prosvetljenje...
Da, to je Prosvetljenje...
Život je potpuna radost življenja...
Opuštate se u Postojanju...
Poznajete vaše Središte Bića...
VI ste svedok života...
VI ste Božansko Biće...
VI ste Jedinstvo sa Bogom...
Meditacija postaje vaš način života...
Smrt je vaš prijatelj, jer ste besmrtno biće...
VI ste besmrtno Biće...
VI kreirate stvarnost u svetu snagom svoje vizualizacije...
Zatim idete dalje iz realnosti i stvarate u samom transcendentalnom...
Svesni ste stvari koje radite i posmatrate u fizičkom svetu...
Postajete totalno svesni...
Prepoznajete i znate kako da koristite svoj psihički nervni sistem u vašem telu da dovedete vitalnu energiju iz univerzuma u sebe, gde će se svaki delić vašeg Bića impregnirati beskonačnom snagom i energijom...
Prepoznajete da su vaš Unutrašnji prostor i Spoljni prostor povezani...
Možete kreirati ono što želite u svojoj stvarnosti da budete u svom Unutrašnjem prostoru... Kao što su Tvorac i Kreacija JEDNO, tako ste i **VI** i Kreacija JEDNO...

8.3.10 Parcijalni deo Skripte za sesiju desetog dana

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...

Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...

Vaša moć vizualizacije je jaka, jasno vizualizujete unutar vašeg unutrašnjeg prostora...

Vaša moć koncentracije je jaka...

Vaša pažnja ostaje fiksirana i svrsishodna dok je usmeravate...

Vaš um je pod vašom kontrolom...

Vidite vaš unutrašnji prostor ispred sebe i vizualizujete jasno vaše Središte Bića unutar tog prostora...

Potpuno se koncentrišete na ovu sliku...

Sve što vidite je ta slika...

U svojoj vizualizaciji pomerate sliku dole u region solarnog pleksusa, u vaše Središte Bića...

Vaš unutrašnji prostor je ispunjen svim duginim bojama...

Sve te boje se susreću u vama u vašem Središtu Bića...

Boje se spajaju u Središtu vašeg Bića...

U ovom trenutku, boje dolaze u tačku, u Središtu vašeg Bića... u predelu solarnog pleksusa...

Dok se koncentrišete na tu tačku gde boje konvergiraju, ta tačka se rastvara u vašoj vizualizaciji...

Kako tačka rastvara sve misli vašeg uma, rastvara se i u vašoj vizualizaciji...

Kako tačka gde se boje susreću rastvara sve misli vašeg uma, svest prevladava...

Spuštate se unutra i odjednom ste u svom Središtu...

VI ste u svom Središtu...

Da, **VI** ste u svom Središtu Bića...

VI ste kod kuće u vašem Središtu gde je sve ispunjeno blaženstvom...

VI poznajete sopstvenu prirodu kao blaženstvo...

8.3.11 Parcijalni deo Skripte za sesiju jedanaestog dana

Prihvatate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...

Svetlost vas preplavljuje energijom...

Potpuno ste opušteni...

Postajete svesni svog disanja...

Svesni ste da dah ulazi u vaše telo i izlazi iz vašeg tela...

Svaki udah i svaki izdah čini vas svesnijim disanja...

Svesni ste udisanja i izdisanja...

Osećate da vam dah udara u nozdrve dok udišete...

Osećate da vam se dah spušta duboko u pluća...

Neposredno pre nego što izdahnete, na trenutak ste svesni kada vam je disanje stalo...

Osećate tu tačku...

Osećate taj jaz u dahu...

Samo na trenutak osetite taj jaz...

Osećate jaz u disanju, a onda... Izdišete dah iz pluća...

Osećate da vam dah svesno izlazi iz pluća...

I opet, kada vam dah izađe iz pluća, pre nego što udahnete, osetite jaz u disanju...

Na trenutak osetite ovaj jaz u dahu...

I onda ponovo udišete i osetite kako vam udišući dah ulazi u pluća...

I ponovo doživljavate jaz u dahu – tačku u kojoj je disanje prestalo neposredno pre nego što ponovo izdahnete...

I tako nastavljate da udišete – udišete i izdišete...

U svakom trenutku postajete svesni da vaše disanje ulazi i izlazi iz pluća...

I doživljavate jaz između svakog udahnutog i svakog izdahnutog daha...
Jasno ste svesni ovog jaza u udahu i izdahu...
I doživljavajući ovaj jaz, doživljavate večni element ko ste **VI**...
Sa svakim dahom postajete sve više i više svesni vašeg disanja koje ulazi i izlazi...
Svesni ste da dah ulazi i izlazi iz vaših pluća, i svesni ste praznina koje nastaju između udisaja i izdisaja, i između izdisaja i udisaja...
Postajete Svesni...
Svesni ste...

8.3.12 Parcijalni deo Skripte za sesiju dvanaestog dana

Prihvataate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Postajete svesni svega što vaše telo radi...
Kada jedete, svesni ste hrane koju jedete...
Svesni ste žvakanja hrane...
Svesni ste ukusa hrane...
Svesni ste gutanja hrane...
Vaša svest ulazi u hranu kada jedete...
Vi doživljavate i hranu i konzumiranje hrane...
Isto je i sa pićem – vi doživljavate piće u potpunosti...
Svesni ste ispijanja...
Svesni ste i onoga što pijete i procesa gutanja pića...
Postajete ukus svega što jedete i pijete...
Osećate ukus svega što jedete i pijete ne samo u ustima, nego i u celom telu...
Uz sve što radite sa svojim telom, postajete potpuno SVESNI svega što radite...
Svaka svesnost pojačava svesnost još više...
Postajete Svesni...
Da, postajete potpuno Svesni...
Vaše neprekidna spoznaja Svesnosti vas je naterala da živite život u njegovoj punoći...
Živite život u njegovoj potpunoj punoći...
Da, živite život u potpunoj punoći...
Živite život u njegovoj potpunoj punoći...

8.3.13 Parcijalni deo Skripte za sesiju trinaestog dana

Prihvataate belu svetlost zaštite u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Usmeravate svoju svest ka mestu na sred čela između obrva...
Oči su vam zatvorene, usmeravate pogled na tačku između obrva gde je vaše treće oko...
Vaša dva oka su uperena u vaše treće oko...
Oku vaše svesti...
Vaša svest ulazi u vaše treće oko...
Vaša puna pažnja je na vašem trećem oku...
I vaše treće oko se otvara...
Vizualizujete ga kako se otvara...
Vaše treće oko se otvara i sija svetlom...
Vaša dva oka su oštro fokusirana na vaše treće oko, dok se ono otvara...
I dok se vaše treće oko otvara...
Osećate da su vam misli odvojene od uma...
Postajete svedok vaših misli...
Vaš dah je ispunjen vitalnom energijom...

Vaš dah nosi vitalnu energiju univerzuma u najdublju dubinu vašeg Bića...
Energija koja dolazi sve šire i šire otvara vaše treće oko i ono svetli sve jače...
I vaše treće oko se fokusira na najviše psihičko Središte na vrhu vaše glave...
Vaše treće oko se fokusira na krunsku čakru...
I prenosi vitalnu energiju na krunsku čakru...
Vidite kako krunska čakra počinje da sija energijom koju vaše treće oko isijava prema njoj...
I iz krunske čakre vizualizujete auru kao snažnu fontanu svetlosti...
Zamišljate ovu svetlost koja teče kao izvor energije iz vrha vaše glave... izliva se kao izvor svetlosti u univerzum...
I što fontana više isijava svetlosti, postaje svetlija i svetlija...
Čitav vaš psihički nervni sistem se aktivirao...
Vaše telo sija vitalnom energijom univerzuma...
Što više izvor svetlosti teče, to više ispunjavate vaše Biće beskonačnom dolazećom energijom iz samog Postojanja...
Vi sada znate kako da otvorite svoje treće oko...
Znate da isijavate njegovu energiju ispunjenu suštinom daha – vitalnošću života...
Isijavate energiju kao fontanu svetlosti iz krunske čakre...
Energija teče iz lotosa sa hiljadu latica na vrhu tvoje glave...
Tuširate se svetlošću...
Da, tuširate se svetlošću...
Tuširate se svetlošću...
Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **Prihvatam belu svetlost zašтите u moje unutrašnje biće... Svetlost me preplavljuje energijom...** te reči automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija.

8.3.14 Parcijalni deo Skripte za sesiju četrnaestog dana

Prihvatate belu svetlost zašтите u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...
Tonete sve dublje i dublje u opuštanje...
Potpuno ste opušteni, mirni i spokojni...
Potpuno ste opušteni, mirni i spokojni...
Prazni ste iznutra...
I odjednom osetite da je vaše telo samo grupa zidova od kože i da unutra nema nikoga...
I sve misli koje imate i koje ste ikada imali uopšte ne pripadaju vama, jer ste iznutra prazni...
Vaše telo su samo zidovi od kože i unutra nema nikoga...
Vaše misli se usporavaju, umrtvljuju, usporavaju i nestaju...
Nema nikoga u vama da doživite sebe...
Prazni ste iznutra i osećate blaženstvo Postojanja koje je vaše...
Vaša unutrašnjost je prazna...
Potpuno ste slobodni...
I dok meditirate, postajete zagubljeni u meditaciji...
Postoji samo meditacija i niko ko meditira, jer je unutra potpuno prazno...
VI postojite u potpunom blaženstvu...
Prazni ste i apsolutno slobodni...
Prazni ste i potpuno slobodni. **VI** ste apsolutno slobodni...

8.3.15 Parcijalni deo Skripte za sesiju petnaestog dana

Prihvatate belu svetlost zašтите u vaše unutrašnje biće...
Svetlost vas preplavljuje energijom...
Potpuno ste opušteni...

Instinktivno razumete prirodu i delovanje hipnomeditacije i možete dobro i lako da koristite njenu tehniku...

Koristite je u potpunosti jer vam donosi potvrdu vašeg sopstvenog savršenstva...

Svaka meditacija u koju ulazite postaje deo vas...

Svaka tehnika meditacije se akumulira na drugačiji način – svaka povezuje drugačije svoje moći...

Ona vodi na gore, na više, sve više se uzdižući ka sve višoj i višoj svesnosti...

Ka sve višoj i višoj svesnosti...

Znate sebe kao Božansko Biće koje to jeste...

Vi ste Prosvetljeni, a Kosmička Svest je vaša svest...

Vaša svest je postala Kosmička svest... Oduvek je to i bila...

Vi ste Prosvetljeno Biće...

Celokupno vaše Biće je u rezonanciji i zrači ovim Prosvetljenjem...

Ispunjeni ste radošću i srećom...

Unutrašnje blaženstvo je vaše...

Vi imate Kosmičku Svest...

Vi ste Prosvetljeno Biće...

Ova istina koju danas sebi saopštavate kombinuje se sa svim istinama koje ste sebi dali na svim sesijama hipnomeditacije...

One su vas transformisale u Prosvetljeno Biće...

U rezonanciji ste sa ovom istinom u vašem Biću...

Život je za vas potpuna radost življenja...

Opuštate se u Postojanju...

Znate svoje Središte Bića...

Vi ste svedok života...

Vi ste božansko biće u Jedinstvu sa Bogom...

Meditacija postaje vaš način života...

Smrt je prijatelj vašeg višeg 'JA', jer je besmrtno...

Vaše više 'JA' je besmrtno biće...

Stvarate realnost u fizičkom svetu svojim moćima vizualizacije, a onda prelazite dalje iz ove realnosti i stvarate u samom transcendentnom...

Svesni ste svega što radite i posmatrate u fizičkom svetu...

Postajete potpuno svesni...

Prepoznajete i znate kako da koristite svoj psihički nervni sistem u vašem telu da prenesete energiju vitalnosti iz univerzuma u sebe gde će ona impregnirati svaki delić vašeg Bića beskonačnom energijom...

Prepoznajete svoj unutrašnji prostor i spoljašnji prostor kao povezane...

I možete da stvorite ono što želite da vaša stvarnost bude u svom unutrašnjem prostoru...

Kao što su Stvoritelj i Kreacija Jedno, tako ste **VI** i Stvaranje kao Jedno...

Vaša meditacija da pronađete svoje Središte Bića je urodila plodom...

Vi poznajete svoje Središte Bića...

Vaša meditacija rezultirala je da budete svesni svog udisanja i izdisanja iz tela...

Vaša svest o prazninama koje se javljaju između vaših udisaja i izdisaja, deo je vaših spoznaja...

Vaša meditacija da budete svesni svega što vaše telo radi u potpunosti je deo vaših spoznaja i aktivan je proces u vašem životu...

Kada jedete, postajete jelo...

Kada pijete, postajete piće...

Kada hodate, svesni ste hodanja...

Postajete hodanje...

Potpuno ste svesni svega što vaše telo radi spolja i iznutra...

Vaša meditacija za aktiviranje vašeg psihičkog nervnog sistema je stupila na snagu...

Možete da otvorite vaše treće oko po volji i možete da usmerite njegovu energiju na krunsku čakru...

Krunska čakra vas obasipa fontanom svetlosti...

Obasuti ste svetlošću...

Postali ste svedok sopstvenih misli...

Vaš dah je ispunjen vitalnom energijom univerzuma...

Prepoznajete sebe kao Prazninu u sebi...

Prazni ste iznutra i slobodni...

Osećate blaženstvo Postojanja u vašem Biću...

Svi ovi procesi su stimulisani u aktivnostima i zaštićeni su Belom Svetlošću Čistoće...

Napunjeni su Svetlosnom energijom koja vas preplavljuje vitalnošću...

Svaki proces stimuliše svaki naredni proces...

Svaki udah koji udahnute proširuje radnje ovih procesa koji su usađeni u vašu podsvest i koji su stalno aktivni...

Vi ste Prosvetljeno Biće...

Kosmička Svest je vaša svest...

Vi ste u Jedinstvu sa Bogom...

Duboko udahnite i dok izdišete, primetite kako se taj osećaj intenzivnije razliva vašim telom...

Preplavljuje vaš um, odnoseći poslednje sumnje i pritajena iščekivanja...

Za koji trenutak pristiže arhaični hidraulični lift...

Ulazite u njega lenjo... i krećete prema podrumu mira...

Krećete sa petog sprata, peti sprat svetli, gasi se i nestaje...

Pali se broj četiri, sve ste opušteniji...

Broj četiri svetli... gasi se... i nestaje...

Stižemo na treći sprat, pali se broj tri...

Lift klizi bešumno, trojka se gasi i nestaje...

Pali se dvojka... svetli... sve ste omamljeniji... dvojka se gasi i nestaje...

I evo jedinice, mir vas sve više preplavljuje...

Jedinica svetli... gasi se i nestaje...

Pali se nula, svetli, lift se mekano zaustavlja...

Otvoraju se vrata...

Vi izlazite u veliko predvorje...

Polako krećete prema vratima mira...

Vrata se sama otvaraju... ulazite u tu oazu blaženstva...

Spuštate se na kanabe... ništa se ne čuje...

Prigušeno plavičastobelo svetlo deluje nestvarno...

Kao da ste u bestežinskom stanju, potpuno ste opušteni!

Potpuno ste mirni i opušteni...

Kad god kažete, vidite, pomislite ili čujete reči **Prihvatam belu svetlost zaštite u moje unutrašnje biće... Svetlost me preplavljuje energijom...**, te reči automatski pojačavaju sadržaje iz ovih sugestija...

I dok se prethodne instrukcije i sugestije potpuno spontano povezuju, integrišu harmonizuju i zaključavaju... i postaju vaša realnost...

Odbrojavaću od jedan do pet, a onda ću vam reći – **potpuno ste svesni...**

Kada stignem do pet, pustićete da vam se očni kapci otvore...

Jedan... Polako i smireno opet se vraćate u potpunu budnost...

Dva... Svi delovi vašeg tela su labavi, tromi i opušteni...

Tri... Od glave do pete osećate se savršeno u svakom pogledu... fizički savršeni, mentalno budni i emocionalno spokojni...

Četiri... Oči vam se polako otvaraju, mirni ste, odmorni, osveženi i u svakom pogledu dobro...

Pet... Otvorite oči...

Potpuno ste svesni...

Probuđeni i znajte... **PROSVETLJENI STE!**

Oduvek ste bili prosvetljeni, jer zaista Vi tražite ono što već jeste, a ZNATE da jeste...

Treba udahnuti duboko i protegnuti se...

Ruke i noge su opet lake i pokretljive...

I očni kapci su laki, oči su otvorene... potpuno ste budni i sveži... puni energije...

odmorni... sasvim sveži... i dobro raspoloženi...

Ovim izlaskom iz hipnomeditacije, buđenjem iz ove pospanosti, sva pospanost svih godina je iza vas, pa čak i iz svih života iza vas i potpuno se otkida od vas.