

自己催眠をかけてみる。

ゆっくり吐いて。ゆっくり吸う。ゆっくり吐いて。ゆっくり吸う。
(※腹式呼吸なので、お腹が膨らんでいることを確認しましょう。)
(※吐くときは口から出す。吸うときは、鼻で吸う。)
(※吐くときは、体の中のすべての悪い情報を吐き出すイメージ。
吸うときは、地球・宇宙の知恵を授かるイメージ。)



では始めましょう！

5秒吸って。1止めて。10秒吐く。5秒吸って。1止めて。10秒吐く。(数回繰り返します。)
10秒吸って。2止めて。20秒吐く。10秒吸って。2止めて。20秒吐く。(数回繰り返します。)
20秒吸って。5秒止めて。40秒吐く。20秒吸って。5秒止めて。40秒吐く。(数回繰り返します。)
30秒吸って。10秒止めて。60秒吐く。30秒吸って。10秒止めて。60秒吐く。(数回繰り返します。)
ここまで来ればカラダも心も、リラックスした状態になっていると思います。
(※眠くなったらこのまま眠っていただいて構いません。)

息を吐きながら、利き腕(右手・左手)が重くなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
息を吐きながら、反対の手が重くなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
息を吐きながら、利き足(右足・左足)が重くなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
息を吐きながら、反対の足が重くなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
(※眠くなったらこのまま眠っていただいて構いません。)

息を吐きながら、利き腕(右手・左手)が温かくなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
息を吐きながら、反対の手が温かくなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
息を吐きながら、利き足(右足・左足)が温かくなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
息を吐きながら、反対の足が温かくなってきました。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
(※眠くなったらこのまま眠っていただいて構いません。)

息を吐きながら、心臓が自然に静かに規則正しく打っている。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
(※心臓疾患のある人はしないでください。)
(※眠くなったらこのまま眠っていただいて構いません。)

息を吐きながら、自然に楽に息をしている。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
(※呼吸器系のある人はしないでください。)
(※眠くなったらこのまま眠っていただいて構いません。)

息を吐きながら、お腹が温かい。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
(※眠くなったらこのまま眠っていただいて構いません。)

息を吐きながら、額が心地よく涼しい。と暗示をかけます。(数回繰り返します。)
(※眠くなったらこのまま眠っていただいて構いません。)

明日朝、目が覚めたらカラダも心も別人のように元気に生まれ変わっています。
とイメージしてください。おやすみなさい。