

理想の世界・ゴール実現の喜びを先取りする「最強」自己催眠の誘導文

それでは催眠誘導を始めていきます。

5つ数えていきます。数を数えるうちに、呼吸が落ち着いて、体の力が抜けて、リラックスしていきます。

1つ。ゆっくりとはい。ゆっくりと吸います。息を吸って、息を吐いて、

2つ。頭、顔、首にかけて力が抜けてリラックスしていきます。

3つ、そして肩、胸、腕、腰の辺りまでが力が抜けてリラックスしていきます。

足の方もぐーっと力が抜けてリラックスしていきます。

4つ。その間も、呼吸はどんどん落ち着いて、ゆったりとした呼吸を楽しんでいきます。

5つ。はい。今、私は私自身の言葉によって、自己催眠の世界へと入っていきます。扉が開いて、その扉の中へと入っていきます。なんだか、ふわーっと気持ちいいような、眠いような、不思議な感覚を味わっています。

私がこれから本当に実現したいゴール。※ご自身の練習の際は具体的にゴールを言語化してください。

例：私のゴールは〇〇で成功し、最高の状態で生きることです。

それについて、ゆっくりとゆったりとした気分で、それを今イメージしていくことが、いつもより楽にできるようになっています。

私の実現したいゴール。それはとても私に喜びを与えるものです。そして、それを詳細にイメージしていきます。そのゴールが実現できたら、どんなに嬉しいかわかりません。でも、実際にそれをどうやって実現するのか、その方法は分かりません。

それぐらい理想的な状況です。今から3つ数えると、今日、そのゴールがすでに実現している。そんな圧倒的な喜びを、強く体感することができます。

3つ数えます。1つ。2つ、3つ、はい。今、体中に、喜びと満足感が広がっていきます。充実感が広がっていきます。

この催眠セッションを終えて目覚めると、このゴールが実現した喜びとともに、目が覚めます。私はその感覚を持って、あらゆる仕事をして、あらゆる出来事に対処していきます。最高のマインド、最高の喜びのマインドが私の通常モードになっています。

何をするにも一生懸命、何をするにも、ポジティブな思考が満たされている。何をするにも、建設的なことを行うことができる。それぐらい、私のゴールの実現から得られるパワーは強いものなので、それぐらい、私のゴール実現から得られる力は、とてつもないものです。

では、3つ数えてこのセッションを終えていきます。ここで練習した文言は、普段は忘れてしまうかもしれませんが、この効果は、じわーっと続いていきます。

1つ、2つ、はい。ゆっくりと気持ちよく目が覚めました。伸びをして、すっきりとした気持ちで、普段の生活に戻っていきます。