Хорошо. Глазки закрываются. И не открывайте их пока. И кладите руки на колени, так чтобы они друг друга не касались, вот, хорошо. И сделаем небольшое упражнение на визуализацию.

Сейчас, мысленно представьте перед собой телефон. И у кого-то возник сотовый, у кого-то домашний, у кого как. У кого-то может телефонная будка, это просто ваша ассоциация с этим словом – телефон.

Представьте перед собой яблоко. Яблоко. И вот, у кого-то возникло зеленое яблоко, у кого-то красное, у кого-то спелое, маленькое, большое. У всех по разному. Вот как у вас возникло, так и правильно. Хорошо.

Сейчас сделайте это яблоко больше. Представьте, что это яблоко увеличивается. Здесь нет никакого гипноза, просто вы позволяете этому яблоку увеличиваться, мысленно увеличиваться. Увеличивается и увеличивается. Увеличивается и увеличивается. Все больше и больше, больше и больше. Хорошо.

 Сейчас сделайте это яблоко белым. Яблоко становится белым. Белое, как лист бумаги. Это яблоко белое. То же нормально. Белое. Хорошо.

Сейчас мысленно войдите в это яблоко, внутрь этого большого белого яблока. И внутри окажитесь во всем этом белом. Хорошо. И по находитесь там, в этом белом. Хорошо.

Сейчас яблоко начнет уменьшаться, и вместе с этим яблоком, вы начнете в мысли уменьшаться. Вы уменьшаетесь, вместе с этим яблоком. Меньше и меньше становитесь. Меньше и меньше становитесь. Меньше и меньше становитесь. Хорошо.

Пока, в какой-то момент, не достигнете размера песчинки. Мысленно достигаете размера песчинки. Песчинки, которая брошена в океан. Представьте, что вы начинаете погружаться вод воду, при этом продолжая дышать, как будто какая-то сила, может быть, гравитация тянет вас вниз. Сквозь толщи воды. Просто позволяя этому движению происходить, начиная погружаться вниз. Вниз, вниз, вниз.

Как будто погружаетесь в океан в спокойствии. Когда песчинки ничего не нужно делать, потому что любое действие, лишь замедлит это погружение. Когда песчинке не нужно, ни о чем не думать. Песчинке можно ничего не слышать. Песчинке можно ничего не ощущать. Кроме сил, притяжения, которые происходят само с собой, потому что песчинка подобна человеческому сознанию, которому на время можно успокоиться. Для того что бы начала просыпаться какая-то другая сила внутри вас.

Как ночью, когда вы спите, какая-то сила внутри вас переворачивает вас и пока сознание отдыхает, спит. Бессознательно начинает бодрствовать – она начинает управлять вашим телом, контролирует сердцебиение, дыхание, тогда вы можете забыть о собственном дыхании, а оно будет продолжаться. Хорошо.

Так же и сейчас. Отдавая контроль за вашим телом в ваше бессознание. В то время как, сами будучи песчинкой продолжаете погружаться все дальше и глубже. Вниз, вниз, вниз. По направлению ко дну. У которого может не быть дна. Как будто это чернота и пустота окутывают вас. Окутывают вас бережно и деликатно, как бархат. Хорошо.

Когда песчинке не нужно ни о чем думать. Не нужно ни о чем заботиться. Хорошо. А если возникает какие-то мысли, вы можете лишь наблюдать за этими мыслями, как бы со стороны и по мере того как это происходит.

Вы погружаетесь еще дальше, глубже. Очень хорошо. Как бы прикладывая усилия не содержащие себе усилия, тогда у некоторых из вас уже начались, а у других, возможно, начнутся самопроизвольные движения в пальцах рук, может быть в кистях.

Так же, как ночью вы спите, а руки и тело действуют сами по себе. Просто потому, что какая-то разумная часть вас берет контроль за вашим телом, в то время как сами являетесь песчинкой, погружающуюся на дно океана спокойствия. Еще дальше, глубже. Хорошо.

Сейчас, я буду считать. Считать от одного до пяти и с каждым счетом это состояние погружения будет нарастать, усиливаться и я говорю - один. В состояние глубокого, целебного сна наяву. Продолжает нарастать, усиливаться и я говорю – два. Оно проходит волну приятного, теплого расслабления по всему телу.

И я говорю – три. Еще дальше и и глубже. Очень хорошо. Четыре. В два раза глубже, чем два. И я говорю – пять. Покой. Отдых. Расслабление. Покой, отдых, расслабление. И пока вы сами, будучи этой песчинкой, продолжаете погружаться вниз, вниз, вниз.

Ваше бессознательное сейчас подаст мне знак, того что она слышит мой голос и помогает в этом путешествии. Потому что сейчас, вы позволите вашей голове свеситься вам на грудь. Это лишь углубит текущее состояние.

Голову подбородок тянет вниз, мышцы шеи расслабляются. Очень хорошо. Это лишь углубляет текущее состояние. Как будто давая знак. Знак о том, что это состояние позволит погрузиться еще дальше, глубже. Очень хорошо.

И, в то время, как одна часть вас, продолжает погружаться на дно океана, у которого нет дна, другая часть вас – сейчас окажется в каком-то очень приятном моменте вашей жизни. В моменте, когда у вас все получалось, а может быть в моменте, когда вы испытывали счастье, радость. И пребывая в этом моменте, ощутите это позитивно чувство, счастье, радость, интерес или то, что у вас. Хорошо.

Заметьте, где в теле возникает это чувство, где его центр, откуда оно исходит и мысленно входите, ныряйте в этот центр. Идите по нему внутрь, вглубь, как по тоннелю. Доходите до конца, находите там более раннюю себя, связанного с прекрасным чувством.

Становитесь этим более ранним собою, наполняйтесь этим чувством еще глубоко. И как приятно может оказаться стать маленьким собой внутри себя. В то время, как песчинка почти достигла дна океана, у которого нет дна. И будучи этим маленьким собой, еще раз сконцентрируйтесь на этом приятном чувстве. Очень хорошо.

Еще раз сконцентрируйтесь на этом чувстве. И еще раз входите, ныряйте внутрь, вглубь. Идите по нему, как по тоннелю, доходите до конца, находите себя более раннего себя, связанного с этим прекрасным чувством. Становитесь этим маленьким собой, ощущая его более плотно. Очень хорошо.

Вы все делаете так, у вас все получается. И будучи этим маленьким собою, внутри себя, наполненным этим прекрасным чувством. Позвольте этому чувству разливаться по всему телу. Хорошо. По всему телу.

Позвольте этому чувству разливаться глубже в шею, в голову. Позвольте этому чувству уйти вниз, в живот, в ноги. Позвольте этому чувству наполнять ваши руки. Очень хорошо.

В то время, как в руках могут начинаться эти движения, потому что это чувство счастья, радости и интереса или то что у вас. Начинает заполнять ваши руки, это очень приятное ощущение. Очень хорошо.

В то время, как одна из ваших рук, правая или левая. Левая или правая. Начинает наполняться этим чувством более полно и становиться легче. Одна из ваших рук наполняется этим чувством. Более того становится легче, легче воздуха.

И поскольку она становится легче воздуха, то сама с собой движимая бессознательной силой, начинает очень медленно подниматься вверх, вверх, вверх. Так же, как ночью, бессознательно переворачивает ваше тело. Сейчас ваше бессознательное делает эту руку еще более легкой и начинает поднимать ее вверх, вверх, вверх.

Как будто бьет фонтанчик теплой воды, хорошо. Как будто к руке привязана связка воздушных шаров, которая тянет ее наверх, наверх, наверх. И чем выше поднимается рука, тем легче она становится и чем легче она становится, тем выше она поднимается. Сама с собой.

В то время, как непроизвольные движения лишь углубляют состояние глубокого, целеного сна наяву. В то время, как какая-то часть вас, продолжает погружаться вниз, вниз, вниз. Рука становится еще более легкой. Рука тянется вверх, вверх, вверх. Как бы взымая отрываясь от поверхности. Хорошо.

Когда это движение продолжает, продолжает происходить само с собой. Само с собой. И чем легче становится рука, тем глубже вы погружаетесь вниз, вниз, вниз. Потому что, в какой-то момент, когда песчинка достигнет дна океана, у которого нет дна, вашу руку начнет непреодолимо тянуть к кончику вашего носа.

Рука начинает сама с собой тянуться к кончику вашего носа. Чем ближе она приближается, тем дальше, глубже вы погружаетесь. Чем дальше и глубже вы погружаетесь, тем ближе она приближается. Как бы прикладывая усилия. Не содержащие в себе усилия, что бы в какой-то момент, когда ваша рука коснется вашего носа, или вашего лица вы погрузились еще в два раза глубже.

Рука продолжает становиться легче, легче воздуха. Еще легче. Рука продолжает взмывать. Взмывать в направлении кончика вашего носа. Когда она дотронется вашего носа, то сами вы погрузитесь в два раза глубже. Еще дальше и еще глубже. Как будто, привязаны воздушным шаром, помогают руке двигаться, двигаться. Вверх, вверх.

Как будто фонтанчик теплой воды продолжает выталкивать ее вверх, вверх. Вверх, вверх. В сторону кончика вашего носа. Рука продолжает подниматься сама по себе еще выше.

Чем выше она поднимается, тем выше вы погружаетесь и чем глубже вы погружаетесь, тем выше она поднимается, как бы прикладывая усилие не содержащее в себе усилие. Как бы двигаясь в верном направлении, где любое направление является верным.

Еще выше поднимается рука, еще дальше и глубже вы погружаетесь. Когда рука коснется вашего лица, вашей головы, состояние изменится и рука застынет в этом положении. Когда рука коснется вашего лица, вы погрузитесь в два раза глубже, а рука застынет в этом положении, в воздухе.

Рука еще выше поднимается и еще легче становится. И чем легче становится, тем выше поднимается. Чем выше поднимается, тем дальше вы погружаетесь. Руку тянет в направлении лица. Очень хорошо.

Еще более полным становится это состояние. Вы все делаете так. У вас все получается прекрасно. У каждого в собственном темпе. И тот темп, который избрали вы, является оптимальным лично для вас.

Рука продолжает подниматься еще выше, а вы продолжаете погружаться еще дальше, глубже. Когда рука коснется лица – состояние станет в два раза глубже, а рука застынет в этом положении сама с собой. Сама с собой.

Чем легче она становиться, еще больше ее тянет в сторону кончика носа. Очень хорошо. Когда рука достигнет кончика носа и коснется, вы погрузитесь в два раза глубже. Хорошо. А рука застынет в этом положении. Очень хорошо.

Рука застывает в этом положении. Очень хорошо. Рука застыла. Рука застыла. Состояние стало в два раза глубже. Сейчас, когда я посчитаю от одного до трех и хлопну в ладоши, рука упадет вниз, как мокрая тряпка, а сами вы погрузитесь еще в два раза глубже. Один, два, три. Рука упала, как мокрая тряпка, а вы в два раза глубже погружаетесь, продолжаете слышать мой голос.

Сейчас я буду считать, от одного до пяти и как в школе, когда писали числа на доске и знали, что два – два раза больше чем один, так же и сейчас с каждым звуком моего голоса вы будете погружаться в два раза глубже.

Я говорю один. Состояние глубокого, целебного сна продолжает нарастать, усиливаться. И я говорю два. Проходит волна теплого расслабления от макушки головы до кончиков пальца рук и ног. Хорошо. Три. Еще дальше и глубже, когда с этого момента каждая мысль погружает вас глубже.

Когда с этого момента каждый запах или звук погружает вас глубже. Когда с этого момента каждое воспоминание погружает вас дальше. Когда с этого момента, ощущение спинки дивана и пола под ногами или их отсутствие погружает вас еще дальше и еще глубже.

И я говорю четыре. В два раза глубже, чем два. И я говорю пять, отбой, отдых, расслабление, покой. Отдых. Расслабление. Зная, что в следующий раз вы сможете погрузиться еще дальше и глубже. Очень хорошо.

И сейчас я посчитаю от одного до пяти, хлопну в ладоши и вы полностью вернетесь назад в отличном самочувствии, прекрасном состоянии и с отличным настроением. Один. Два. Три. Четыре. Пять. Полностью, полностью вернемся.