Расслабьтесь. Не делайте над собой усилие. Не заставляйте организм подчиняться, иначе результат будет обратным. Подумайте о приятном, слушайте музыку, она обволакивает вас, она внутри, устройтесь поудобнее и смотрите на экран. Ваши тревоги медленно отступают. Вы готовы получать только удовольствие на пути к заветной мечте. Не стоит волноваться, что что-то пойдет не так. От вас не требуются усилия. Все что вам нужно, это слушать медленную речь и мелодичный голос. Дыхание выравнивается, забудьте о тревогах. Ваш организм готовится к преображению, вы уже преображаетесь – это первый шаг на пути к обновлению, к принятию нового себя. Дышите ровно и спокойно. Можно прикрыть глаза, созерцать красоту внутри себя, музыка поможет настроить ровный темп дыхания. Слушайте голос, он увлекает вас туда, где вы почувствуете покой. Чувствуете, как отступает тревога? Слушая мой голос, вы настраиваетесь избавиться от тяжелых мыслей. Вы избавляетесь от груза – груза проблем, забот и тяжести, груза лишнего веса, который мешает чувствовать эту легкость. Вам становится легче дышать, невесомость приходит ото всюду. Вы расслаблены и парите, вы легки и невесомы. Следуйте за моим голосом. За ним Вы медленно идете вперед, вы оставляете килограмм за килограммом, вы знаете, что они не вернутся. Два, и Вы уже парите над этим миром. Здесь отступают проблемы, организм расслаблен, он благодарен вам, вы больше не будете испытывать тяжелые нагрузки и лишения. Космос вокруг вас, космос внутри вас, вы в вакууме и безопасности, все, что вас тянет к земле осталось позади. Есть только ровное дыхание. Теперь ваша жизнь станет удовольствием: вы видите преображение, так весной обновляется природа после долгого сна. Естественные процессы не заставляют себя ждать. Это произойдет не сразу, но постепенно, плавно и безболезненно, вы становитесь частью обновленного мира, частью нового себя. Так из невзрачной непривлекательной куколки появляется прекрасная бабочка, которая притягивает восхищенные взгляды. Мой голос ведет вас туда, где новый мир открывается для вас, а вы открываетесь для него, как чистый лист для написания вашей новой жизни. Почувствуйте, как с оковами кокона с вас падают лишние килограммы, и легкая и невесомая вы готовы парить. Вы уже парите. Сознание отступило, пришло подсознательное. Вы спите, и вы не спите, вы работаете над собой. С сегодняшнего дня вы начнете терять килограммы, ваше тело теперь знает, как это делать. Вы научили его, как не допустить, чтобы груз помешал прекрасной бабочке быть центром космоса. Но пора возвращаться. Слушайте голос. Из тишины начинает доноситься плавная мелодия. Вы выходите из вакуума, вы слышите мысли, вы чувствуете, что произошли перемены. Вы плавно идете на мой голос, оставляя позади вес. Организм работает легко и непринужденно. Теперь в нем нет места для лишнего груза, каждая частичка вашего тела, вашего сознания обновлена. Дышите ровно, не позволяйте дыханию сбиться. Когда я скажу три, вы выйдете из транса. Возможно легкое головокружение, не пугайтесь, слушайте музыку. Она ваш спутник в настоящее. Открывайте глаза. Побудьте наедине со своими мыслями. Вы обновлены, вы расслаблены. Не торопитесь и не делайте резких движений. Чувствуете, что что-то теперь изменилось? День ото дня легкость будет все больше наполнять вас. Может показаться, что это был просто гипноз, наваждение. Повторяя сеансы, вы будете закреплять результаты, которые уже запущены. Перемены будут радовать вас. Вы с удовольствием будете ждать новых встреч. Новые сеансы укрепят полученные результаты. Расслабляясь, вы сможете увидеть ваше преображение со стороны, побыть наедине с собой, уделить время закреплению. Помните, что вы уже преобразились. Начните получать удовольствие. Потеря веса во сне – это не выдумка и не фантазия. Вы учитесь, того не осознавая любить себя. Эта любовь – залог перемен. Перемен к лучшему: поднятие самооценки, хорошее самочувствие, гордость за себя, когда результаты преображения не иллюзорны, а ощутимы. При этом больше не нужно испытывать жесткие ограничения и вводить себя в рамки истязания, когда одна поблажка чревата разочарованием. Методика похудания во сне – реальность, доступная каждому, результаты, которые говорят сами за себя. Объемы начинают таять, а ваше настроение и самооценка поднимаются.