



Hipnooo Akademija

NAPREDNA HIPNOZA

PRODUBLJIVANJE I HIPNOTIČKI FENOMENI

Josip Jelić / Hrvoje Felbar, prof.
www.akademija.hipnooo.eu



SADRŽAJ

Trening kompleksnog produbljivanja	4
Veznici.....	4
Hipnotičke teme	4
Akcijske riječi djelovanja.....	4
Onomatopejski zvukovi	5
Umekšivači.....	5
Ubrzivači – promjene smjera – najave (podizanja očekivanja)	5
Pitanja	5
Negacije	5
Svjesnost.....	5
Mašta	6
Pretpostavke.....	6
Univerzalno iskustvo.....	6
Hipnotički fenomeni.....	7
Somnambulizam	7
Halucinacija.....	7
Katalepsija.....	8
Amnezija	8
Levitacija ruke kao indukcija i produbljivanje	10

Copyright © 2023. Trening akademija profesionalne hipnoze, Hipnooo centar, Zagreb
*Znanja i sadržaji iz ovog materijala dio su treninga i predavanja. Time su intelektualno vlasništvo
nositelja programa - Hipnooo centra. Nijedan dio ovog materijala ne smije se distribuirati,
umnožavati, niti na bilo koji način reproducirati bez pisanog dopuštenja autora*

Trening kompleksnog produbljivanja

Veznici – i, ako, dok, zato, zato što, što znači ... moćne riječi koje vezuju koristite ih uz iduću točku hipno tema... DOK A ONDA B; DOK B ONDA C

Hipnotičke teme – senzacije i osjećaji koji se događaju kod klijenta tijekom procesa ulaska u trans, npr. – opuštenost, otupljenost, pospanost, ugodna, toplina, praznina, meditativnost, promjene u disanju, odvojenost, suženi fokus... Još neki primjeri signala ili znakova transa: Opuštenost mišića, držanja, nepokretnost, katelepsija, orijentacija prema unutra, mirnoća lica, gutanje izmjena, trzanje, zijevanje....

Povežite veznicima i dodajte još dvije svoje.

Npr.

„Opuštaš se...

i dok se *opuštaš*,

Misli ti se mijenjaju

A kako ti se *misli mijenjaju*...

Kreće fokus na unutarnji svijet

Zato što se *fokusiraš na unutarnji svijet*,...

Prepoznaješ što ti se događa u tijelu

I dok *prepoznaješ što ti se događa u tijelu*, sve više si...

Smireniji/a i fokusiran/a

A što si više *smireniji i fokusiraniji*, to više _____ (SUGESTIJA)

Sugestija: Npr. sve više si radosnija. Sve radosnija... zadovoljnija... i opuštenija...

Akcijske riječi djelovanja (glagoli): opusti, dopusti, otpusti, propusti, prepusti, pusti, primijeti, osjeti, nastavi, prihvati... riječi koje pomažu putovanje kroz produbljivanje.

„*Primijeti kako dok ideš sve dublje u mir, opuštaš mišiće i dopusti da se čitavo tijelo jednako odmori... sada...*“

Onomatopejski zvukovi – glasnici koji nose određeni zvuk, ponavljanjem se postiže efekt transa (frikativi npr, šžsfh ili ponavljanje riječi na određeni glas (slovo) p-, m-, j- i slično...

Umekšivači – koristite ih kada želite ostaviti permisivnije djelovanje da je izbor kod klijenta: možda, prije ili kasnije, moguće, ponekad, može biti, moglo bi, nisam siguran, dopustite...

Mogućnost, a ne izvjesnost!

„Možda ćete osjetiti kako vam je tijelo teže;...

ili je malo opuštenije ...ili teže;

ili je gotovo isto samo sa ...malim promjenama u nekom području

– moguće da su vam ruke toplije... ili utrnule...

ili kao da ih ni ne osjećate...

...i svaki put kada čujete dječji glas, vi ste sretniji i mirniji i opušteniji

– kako god bilo, primjetite te promjene...

i idite još dublje u prekrasno opušteno stanje...“

Ubrzivači – promjene smjera – najave (podizanja očekivanja)

Sada, odmah, odjednom, smjesta, najednom, prizor se pojavljuje kada nabrojim do 3. Prizor sada nestaje.

Uskoro, za trenutak, potpuno, polako, sve više, postupno, na kraju, ne još - ali...

Pitanja

Zar ne? ... Možeš li? ... Mogao bih Vas pitati, ali neću jel tako?

Zanimljiva ideja, nije li? ... Hoćeš li mi pokazati? Baš bi me zanimalo...

Negacije

Nije potrebno,... ne moraš,... mogao bi, ne bi li?... ne trebaš... ne znam da li znaš/možeš,...

Svjesnost

Primjeti, shvati, vjerujem da se pitaš, vidi kako se nalaziš, vidi, osjeti, usmjeri svoju svjesnost na...sjeti se, jesi li ikada...

Mašta

Zamisli, pretpostavi kako bi, pretvaraj se, kako je to kada, kako bi izgledalo da, doživi, budi tamo, to je kao kada...

Pretpostavke

Zanima me, možda ćete primjetiti, prije ili kasnije..., možete početi ... Kako ćete znati, osjetiti, vidjeti, uočiti da ste u transu, hipnozi, opuštanju... Hoćete li sada A ili B (različiti putevi do istog ishoda) kako biste stigli u C? Svjesno radite X, a nesvjesno Y...

Univerzalno iskustvo

Sugestije pet osjetila. Kako potaknuti sve centre percepcije na ulazak u trans. Miris, zvuk, dodir, slika, okus, temperatura...

Primjer univerzalnog iskustva nekog mirisa, pjesme, prirode, okusa, temperature ili sličnog + san (halucinacija)...

Univerzalno iskustvo i opće osobine doživljaja.

Opisivati pojmove bez detalja, s općim/generičkim kvalitetama koje donose osnovno uopćeno značenje.

Kada hipnotičke fenomene koristimo kao produbljivače, onda je cilj da klijent doživi neko od univerzalnih iskustava transa

- a. amnezija,
- b. halucinacija, (sva osjetila)
- c. katalapsija, nepomičnost/ukočenost
- d. levitacija, pokreti
- e. opuštenost, osjećaj nogu/ruku lakih ili teških,

Univerzalna iskustva i ponovno proživljavanje univerzalnih iskustava...

Ne tražimo sjećanje tog događaja nego ideju da se to dogodilo. Svrha nije sjetiti se samog čina učenja pisanja i čitanja.

Hipnotički fenomeni

Hipnotički fenomeni su vrste odgovora koje možete stvoriti kod osobe dok je hipnotizirana (a ponekad se to događa samo od sebe, bez sugestije). Oni su rezultat povišene sugestibilnosti, odnosno, stanja su koja potvrđuju djelovanje hipnoze. Često su nesvjesnog karaktera, mogu biti vidljivi, ili doživljeni kod klijenta. Neki su sugestijski, neki ideosenzorni, neki ideomotorni, dok neki imaju veze s pamćenjem a drugi s percepcijom.

Somnambulizam

Kada se mjesečarenje ili somnambulizam (francusko/latinskog porijekla od lat. somnus: san + ambulare: hodati) javlja tijekom spavanja, osobe se ponašaju budno, ali odsutno, nesvjesno svojih aktivnosti u snu. Ovo stanje je češća pojava kod djece i mladih, i poželjno je u – hipnozi! Evo i zašto...

Kada govorimo o dubokim stanjima hipnoze, somnambulizam se odnosi na stanje uma u kojem se mogu postići zaista jedinstveni hipnotički fenomeni. Ovo stanje može uzrokovati duboku fizičku i mentalnu relaksaciju, pojačano prisjećanje, pozitivne i/ili negativne halucinacije, snažne katalepsije (nepomičnosti ili ukočenosti) i izvanredne sposobnosti kontrole boli. U suvremenom hipnotiziranju, somnambulističko stanje shvaćamo kao stanje povećane svijesti i pojačane reakcije na sugestiju. To je mjesto dubokog transa i sužene percepcije kroz koju se sjajno može unijeti kvalitetna informacija i sadržaj nužan za promjenu...

Halucinacija

“Ono što nazivamo stvarnošću zapravo nije ništa više od kulturno odobrene i lingvistički pojačane halucinacije.”

Halucinacije su osjetilna iskustva koja se čine stvarnima, ali ih je stvorio vaš um. Mogu utjecati na svih pet osjetila.

Hipnotičke halucinacije opisuju se kao spontane, žive i automatske promjene perceptivnog iskustva bez napora. Određuju se kao negativne, kada nešto ne percipiramo (ne vidimo ključeve, a na stolu su) ili pozitivne, kada je u našoj realnosti nešto što drugi ne percipiraju (čujemo glas osobe koja nije u prostoriji).

Halucinacija je ključni dio regresije, opraštanja, razrješavanja svoje prošlosti, i sposobnost stvaranja željene budućnosti.

Katalepsija

Među hipnotičkim fenomenima razni su ideomotorni odgovori koji se odnose na motoričke fenomene (tj. akcije i ponašanja). U njima mišići trenutačno reagiraju na misli i osjećaje. To su nevoljni odnosno nesvjesni refleksi.

Uz somnambulizam i automatsko pisanje, tu je i KATALEPSIJA koja predstavlja jedan od najzanimljivijih hipnotičkih fenomena. Moguća je i u lakim i srednjim stanjima hipnoze.

Katalepsija je nehodična napetost mišića. Odlikuje se nedostatkom odgovora na vanjske podražaje i mišićnom rigidnošću; udovi ostaju u bilo kojem položaju da su postavljeni.

Ruka koja je dobrovoljno ispružena uspravno spustit će se od umora nakon najviše četvrt sata, a prije nego što padne, uznemirenost osobe očitovat će se oscilacijama u ruci, poremećajima disanja.

Ruka ispružena u hipnotičkoj katalepsiji, iako se može odmah spustiti, ali to čini polako i bez popratne vibracije, dok disanje ostaje potpuno mirno.

Jedna od omiljenih predstava na javnim izložbama je ona subjekta ispruženog poput daske s glavom na jednom stolcu, a petama na drugom.

Amnezija

Amnezija se odnosi na gubitak sjećanja, kao što su činjenice, informacije i iskustva. Iako je zaboravljanje vlastitog identiteta uobičajena radnja u filmovima i na televiziji, to općenito nije slučaj u amneziji u stvarnom životu. Kod hipnotičke amnezije, možda je klijent bio vođen kroz najživlje halucinacije i dramatične predstave, i pokazao je najintenzivnije prividne emocije, ali nakon buđenja se ne može sjetiti baš ničega. Ista stvar se događa kada se probudite iz sna usred sna — brzo izmiče sjećanju. Ali baš kao što nas na nju, ili na njezine dijelove, može podsjetiti susret s osobama ili predmetima koji su se tamo nalazili, tako će se

hipnotički klijent nakon vještog poticanja često prisjetiti što se dogodilo u njegovom transu. Pamćenje zahtjeva kontinuirani niz asocijacija svjesnog uma. Čini se da je jedan od uzroka zaborava nepovezanost izvedbi u transu sa sustavom budnih ideja.

Hipnotička amnezija zapravo je utemeljena na zbunjenosti i disocijaciji više nego pravom gubitku informacija. Amnezija se može koristiti kako bi se sugestija dublje postavila u podsvijest, ali i da bi se moguća neugodna ili neželjena (o)sjećanja umirila i ne “vukla” u budnu svijest.

Mnogi ljudi misle da je pokazatelj jesu li bili pod hipnozom to jesu li se “ispraznili” i imaju li amneziju. Međutim, amnezija se može, ali i ne mora dogoditi spontano tijekom hipnoze. Kada se amnezija dogodi spontano, to obično ukazuje na duboko stanje hipnoze poznato kao somnambulizam. U najvećem broju seansi amnezija je rezultat specifičnih hipnotičkih sugestija za amneziju i samo je privremena. Subjekt će se sjetiti s vremenom svega što se u hipnozi dogodilo.

Levitacija ruke kao indukcija i produbljivanje

Osnovna ideja je da kako se klijentova ruka podiže u zrak (naizgled sama od sebe), klijent ulazi dublje u hipnozu. Kad dodirne lice, pada u duboki trans... Ranije bi hipnoterapeut predložio levitaciju na izravan način. Nažalost, ovo je ostavilo dojam da je levitacija ruke izazvana "moći" hipnotizera. Ericksonov pristup omogućio je klijentu da doživi levitaciju ruke koja se događa iznutra kao da je odgovor rezultat nesvjesnih procesa izazvanih asocijacijom ideja.

Erickson bi često "zasijao" ideje i prijedloge za hipnotičke fenomene puno prije nego što je zatražio da se to formalno dogodi. Nudeći ležerne anegdote, analogije i metafore o podizanju, lakoći i levitaciji, zasijao bi ideju o levitaciji ruke tako da je klijentov nesvjesni um uhvatio neizravnu sugestiju da se levitacija ruke dogodi.

Predviđanje i očekivanje čine uspjeh levitacije rukama. Trebali biste očekivati da će se ruka podići i pritom ostaviti malo prostora za bijeg u slučaju da se ne dogodi jer će klijent obično pokupiti strepnju i sumnju koju mu priopći terapeut kojemu nedostaje povjerenja. Hoće li se ruka podići, klijent će vam reći na svoj način, verbalno ili neverbalno.

Dakle, sada do same levitacije ruke - prvo biste trebali skrenuti pozornost klijenta na sve razlike između njegove desne i lijeve ruke. To biste trebali učiniti na upitan način i s iščekivanjem da će biti razlike. Klijent će na nesvjesnoj razini pokupiti vaše predviđanje razlike i to će stvoriti očekivanje u ime klijenta, a tu će se vaše neizravne jezične vještine pokazati korisnima. Daljnji zahtjevi da se obrati pozornost na razliku pojačat će osjete u obje ruke. Možete koristiti gotovo sve razlike u osjetu kao polazišnu točku – toplinu, hladnoću, lakoću, težinu, obamrlost, trnce i igle itd. Čim klijent prepozna jedan osjet u jednoj ruci, možete implicirati da će iskusiti suprotan osjet u drugoj, to možete učiniti upitnim pitanjima kao što su "i kako je to u usporedbi s osjećajima u vašoj drugoj ruci?". Nadalje možete sugerirati da što više jedna ruka osjeća jedan osjećaj, to će druga ruka više osjećati suprotan osjećaj. Dakle, radite jedan osjećaj protiv drugog. Toplina i hladnoća, težina i lakoća, osjetljivost i obamrlost itd. To se zove zakon obrnutog učinka. Očito, ako vam se jedna ruka čini teža od druge, druga će vam biti lakša. Vi samo koristite prirodne pojave.

Sljedeći korak je navesti klijenta da očekuje da se ruka podigne. To možete učiniti preklapanjem svojih sugestija osjeta sa sugestijama podizanja jedne ruke više od druge, čak možete sugerirati da jedna ruka može postati lakša, a druga teža. Vizualizacija često pridonosi uspjehu levitacije ruku pa ponekad možete zamoliti klijenta da zamisli kako podiže ruku dok su mu oči zatvorene. Ovo je neka vrsta tehnike probe. Međutim, iako to često jako dobro funkcionira, ponekad klijent vjeruje da je zamišljena levitacija ruke stvarna i zapravo ne podiže ruku kao dio hipnotičkog fenomena. Sve dok klijent "vjeruje" da je ruka levitirala, to nije važno.

Hipnotički trans može se produbiti stvarnom ili imaginarnom levitacijom ruke, na isti način na koji možete početi sliniti ako pomislite na rezanje sočnog limuna. Levitacija ruke je hipnotička indukcija, produbljivanje transa i pospješivanje transa u kombinaciji.

Proljetno opuštanje (produbljivanje transa)

U autu ste. Popodne je; rano je proljeće. Vozite se glatkom, zavojitom cestom koja vodi kroz padinu. Trava je živo zelena, a uz cestu cvjeta i raste šareno divlje cvijeće.

Drveće je bujnog lišća. Zrak je svjež i čist. Osjećate kako se počinjete opuštati. Cesta lagano zavija udesno, a vaš automobil grli zavoje ceste kao da je na sportskoj stazi.

Magla u zraku se diže i razilazi dok vozite. Osjećate topli zrak na svojoj koži dok vaš automobil prati cestu. Primjećujete da je vaš auto jedini na cesti. Motor automobila nježno prede i to je jedini zvuk. Tiho je. Sigurno je. Bezbrizni ste i mirni, uživajte u prekrasnom krajoliku dok vozite. Nebo je plavo i vedro, s par oblaka. Tako ste udobno opušteni i spokojni. Vozite polako, uživajući u prekrasnom krajoliku.

Prilazite makadamskoj cesti. Zove vas, pa se krenete voziti ovim putem. Čujete lagano škripanje guma na fino mljevenom šljunku. Cesta vodi kroz šumovito područje. Sunce se probija kroz drveće; toplo je i svijetlo.

Ljepota je posvuda oko vas i sve upijate u sebe. Dolazite do kraja puta. Vidite čistinu i stazu i parkirate automobil blizu čistine. Vrata automobila se lagano zatvaraju dok hodate prema stazi. Kako se približavate stazi, primijetite da je široka i prekrivena istim sitnim šljunkom kao na cesti.

Dok prolazite pored drveća, čujete pjev nekih ptica. Hodate polako, upijajući sve prizore i mirise. Vidite grm maline, zastanete i osjetite miris cvijeća. Cvijet tako slatko miriše, a malina je slatka. Uživajte u okusu i nastavite putem...

Čujete kлокot vode u blizini. Kako nastavljate stazom, šljunčana staza prelazi u travu, a tu su i stepenice koje vode do vodopada. Izujete cipele i nosite ih sa sobom. S obje strane staze nalaze se prekrasni ljubičasti i žuti cvjetovi.

Površine su glatke i tople na vašim stopalima. Svaki kamen je različite boje duge. Kako stanete na svaki kamen na stazi, postajete sve opušteniji. Kamenje je prekrasno. Svaki vas korak više opušta. Nastavljate, opuštajući se svakim korakom sve više.

10... 9 8 7 6 5 4 3 2 1 i Sve ste bliže vodopadu.

Vodopad završava u mirnom, bistrom jezercetu punom svježe vode. Cipele ste odložili na kamen u blizini bazena. Uronite nožni prst u vodu da provjerite temperaturu. Voda je topla i privlačna. Uđete u vodu i nađete veliku stijenu na koju ćete sjesti. Sjednete na stijenu. Stavite ruku u vodu i pomičete je polako naprijed-natrag, osjećajući ugodnu temperaturu osvježavajuće vode između prstiju i oko ruke.

Duboko udahnete kroz nos. Možete osjetiti svježinu zraka dok vam se prsa dižu, a pluća pune čistim zrakom. Lagano otvarate usta i polako izdišete. Još jednom polako, duboko udahnete kroz nos i opet polako izdahnate na usta. Još jednom, još jedan polagani, dubok udah.

Voda lagano pada u bazen. Gledate mreškanje vode i postajete opušteniji dok valovi nadiru kroz . Dvije pčele lebde nad vodom. Zadrže se nekoliko minuta, a zatim odlete. Sa sobom nose sve brige i tjeskobe koje su možda ostale. Još jednom duboko udahnete i osjećate se tako mirno, tako opušteno.

Pogledate okolo i vidite ležaljku koja visi između dva stabla. Polako se podižete iz vode i hodate prema ležaljci. Prekrivena velikim jastukom koji savršeno pristaje na viseću mrežu. Lako ulazite u viseću mrežu. Viseća mreža vas podupire bez napora. Osjećate se kao da lebdite u mekoći viseće mreže. Drveće filtrira toplo sunce i osjećate se sigurno, ugodno, podržano. Zatvorite oči i odmorite um. Noćas spavate dubokim i kvalitetnim snom do jutra...

Gubljenje imena

...sa somnambulistom ili klijentom koji je uvježbao trans!

Spavaj...

INDUKCIJA PO VOLJI

Lijepo, duboko i puno udahnite i polako izdahnite. Još jednom duboko udahnite i izdahnite. Osjetite kako se sada počinjete opuštati... od samog vrha glave... sve dolje... do samog vrha nožnih prstiju. Još jednom. Udahnite. Udahnite lijepo, duboko i puno dah i zadržite ga. Sada ga potpuno ispustite i osjetite kako se još više opuštate.

PRODUBITE I POZOVITE NA ISKUSTVO DUBOKOG TRANSA (stepenice, 10-1, u podsvijest, odmak što dalje od svijesti... budite tamo)

Želim da sada zamislite da gledate u vedro, plavo nebo.

To je tako briljantno plavo nebo, kao nijedna druga boja koju ste ikada vidjeli. A na nebu avion koji ispisuje Vaše ime pahuljastim, bijelim slovima poput oblaka. Vidite svoje ime, XXXX, kako lebdi...pahuljasto, bijelo i poput oblaka na vedrom, plavom nebu.

Ispružite ruku i zamislite kakav je osjećaj u oblacima. Lagani ste i prozračni... Također, čuješ ptice. Ne samo da možeš čuti njihove pozive, već možeš čuti i mahanje njihovih krila dok povećavaju brzinu.

Čuješ tišinu njihovih krila dok klize nebom.

Opuštate se uz sve veću tišinu.

Sada, neka Vaše ime samo nestane s vjetrom. Neka vjetrovi samo otpuhnu Vaše ime u plavetnilo neba... i zaboravite na svoje ime... Zaboravite da imate i ime. Imena nisu bitna... Zaboravite da imate ime. ..Pustite neka nestane... u prazninu i prekrasno plavo nebo je sada čisto...

Ovo i varijante kompaundirajte i dodajte

Zato što nemate imena, ne zovete se više i osjećate se XXXX (ugodna emocija koju klijent želi, voli)...

Samo slušajte moj glas i dopustite sebi da se još više opustite... Više ne čujete niti vidite ptice. Vi ste u potpunom miru sa sobom. Nema smetnji...

Opuštate se još dublje. I kad otvorite oči nekoliko trenutaka uopće nećete imati ime, ali samo na nekoliko trenutaka i to je u redu... Jer se osjećate sjajno, predivno... XXXXX.

I prihvatite ovu sugestiju, SADA, i opustite se potpuno... Za nekoliko trenutaka ću nabrojati do 3 i vi ćete otvoriti oči i biti i dalje u ovom stanju hipnoze i krasnog opuštanja... 1 ... 2... polako otvarate oči 3...

Dobrodošli...

Krasno se osjećate...

Kako ti je ime?

Vi vjerujte. Vi ste ti koji „uzimate“ ime... i razrađujte ovu igru još brže i brže!

Produblјivanje – pačići pod pristaništem

Potpuno ste opušteni i zadovoljni dok stojite na rubu jezera i čujete lјuljanje malog čamca na vesla dok lagano pluta pored malog pristaništa...

Pristanište je privlačno, i čujete zov beba patki dok plivaju u krugu oko svoje majke, sigurno i osigurano, blizu kraja pristaništa.

Dobro izgrađeno drveno pristanište ima deset ravnomjerno raspoređenih dasaka za stepenice te rukohvate koji vode do široke platforme za koju je vezan mali bijeli čamac na vesla. Na kraju pristaništa nalazi se starinska klupa od željeza... u parku s pogledom na jezero. ... Čuju se sitni zvuci pijukanja pačića. Silazite niz stepenice, jednu po jednu, samouvjereno. I brojat ćete od 10 do 1. I dok brojite, ulazit ćete sve dublje u svoj trans sa svakim korakom kojim se spuštate...

Znate da ste sigurni i osigurani dok se hvatate za čvrste rukohvate i mirno prelazite na gornju stepenicu. Deset. I idete sve dublje i dublje. Osjećate se ugodno i opušteno dok prelazite na sljedeći korak. Devet.

Možete osjetiti glatki, drveni rukohvat dok klizite rukama po njemu i spuštate se još jednu stepenicu i idete sve dublje i dublje.

Osam. Daske su tople od sunca i pozivaju vas dok se spuštate niz iduću stepenicu.

Sedam. Kliznete rukama malo dalje niz rukohvat i opet silazite, zalazeći sve dublje i dublje. Šest. Vidite kako pačići plivaju u hladne sjene jezera dok se još jednom spuštate.

Neravnina, udar o vodu, udarac čamca na vesla koji škripi i lјulja se dok se spuštate niz još jednu stepenicu, vi ste opušteni i zadovoljni.

Pet. Silazeći dalje, majka patka zove svoje malene, a vi idete dublje.

Četiri. Ritmični valovi zapljuskuju obalu, a vi se spustite na sljedeću dasku.

Tri. Opušteniji ste, dok se mirno spuštate na još jednu stepenicu.

Dva. Pačići izlaze ispod pristaništa, kako bi se pridružili svojoj majci, dok sigurno stupate na platformu. Jedan.

Napomena – ovaj tekst trebao bi trajati barem četiri minute. Stanke postavljajte sami gdje vam se čini logično i potrebno. Tako da samo trajanje može biti i šest minuta.

Napravite korak dolje sada ... dolje na devetu stepenicu. Glatko i lako. Osjetite kako ulazite dublje. Sada se spustite na korak osam... idem još dublje. Sada dolje na korak sedam ... idemo dublje ... dolje do koraka šest ... još dublje ... idemo dalje do koraka pet ... i korak četiri ... korak tri ... dva ... jedan. Sada stojte na podu ispod. Pred vama su vrata. Znak na vratima glasi "Vrata do plaže za opuštanje". Ispružite ruku i okrenite kvaku. Otvori vrata. Mlaz zlatne sunčeve svjetlosti ulijeva se kroz otvorena vrata. Prođite kroz vrata u zlatnu sunčevu svjetlost.

Pred vama se proteže plaža od čistog bijelog pijeska. Iza ruba plaže je beskrajni ocean bistre plave vode. Hodajte plažom dok ne dođete do mjesta gdje se suhi pijesak susreće s mokrim pijeskom, blizu ruba vode. Stanite ovdje na trenutak i primijetite sve prizore i zvukove.

Obratite pažnju na galebove na nebu iznad. Gledajte ih kako rone u potrazi za ribom u moru ispod. Slušajte njihovo brbljanje dok se vraćaju na nebo. Obratite pažnju na druge ptice oko sebe. Svoju zahvalnost za život pokazuju u svom glatkom letu i veselim pjesmama koje pjevaju.

Primijetite veličanstveno prostranstvo oceana ispred sebe. Blagi val dolazi na obalu i juri pokraj vaših nogu. Osjetite kako ugodno klizi pored vaših stopala dok se povlači natrag u ocean. Ovaj ocean je "more opuštanja". Sa svakim valom koji dodirne pijesak, osjećate se sve dublje i više opuštenije.