

**SERIE AWAIKU®**

RISORSE GRATUITE

# 10 INDUZIONI IPNOTICHE PER PROFESSIONISTI.

**FRANCESCO  
PELLEGATTA**



FRANCESCO  
PELLEGATTA

10 Induzioni  
ipnotiche per  
professionisti

Questo ebook è protetto da  
Copyright© Non è permessa la  
riproduzione in alcun modo, neanche  
parziale, senza permesso scritto  
dell'autore.

Il marchio Awaiku® è di esclusiva  
proprietà di Francesco Pellegatta,  
ogni utilizzo non autorizzato può  
essere perseguito legalmente.

La serie Awaiku® è ideata da  
Francesco Pellegatta come raccolta di

risorse gratuite per chi ha già  
conoscenze di tecniche di crescita  
personale.

L'autore non si assume alcuna  
responsabilità in caso di  
inappropriato e/o scorretto uso di  
questo materiale riservato a  
professionisti.

**ATTENZIONE QUESTO LIBRO  
NON SOSTITUISCE E NON  
INFORMA SU TERAPIE  
PSICOLOGICHE,  
PSICOTERAPICHE E/O**

# MEDICHE!

UUID: f5c7e952-9f74-11e6-926f-  
0f7870795abd

Questo libro è stato realizzato con  
StreetLib Write (<http://write.streetlib.com>)  
un prodotto di Simplicissimus Book Farm

# RINGRAZIAMENTI

*A Lucas, che mi ha sempre  
incoraggiato a dare il meglio  
di me.*

# Indice dei contenuti

---

Ringraziamenti

L'autore



# Introduzione

La lavagna

# Out in Space

# Il fiume

# Fissione

La voce

# La visione periferica

# Diapositive



# Tunnel

Ricordo

# Induzione doppia

# L'AUTORE



*Francesco*

*Pellegatta*

Mi chiamo Francesco Pellegatta e sono un formatore ed autore di crescita personale e professionale, sono Trainer di Programmazione Neuro- Linguistica, Time Line Therapy®, Coaching e Master Trainer di Ipnosi, svolgo la mia attività di formatore tra Italia e Brasile.

Sono autore del libro "[L'arte e la](#)

[scienza del Coaching](#)" e dell' ebook "[La PNL come antipasto](#)".

Mi sono formato con i principali esponenti mondiali delle diverse metodologie, tra cui i due creatori della PNL, Richard Bandler e John Grinder. Dopo aver studiato in Italia nel settore moda e design, il mio percorso di studi è proseguito al corso di formazione della NLP University presso la Santa Cruz University (California), patria della disciplina, dove ho conseguito i

certificati di Practitioner e Master Practitioner da Robert Dilts e Judith De Lozier. Successivamente ho frequentato corsi sia in Italia che a Londra, conseguendo il Certificato di Master Practitioner anche con Richard Bandler. Mi sono anche certificato con John Grinder e Carmen Bostic St. Claire, prima in PNL e poi nella cosiddetta “New Code NLP - PNL Nuovo Codice”. In Australia, ho conosciuto Tad ed Adriana James con i quali ho ottenuto

il certificato di Master Coach. Tornato negli USA, ho continuato i miei studi sempre con Tad e Adriana James, sino a diventare Trainer di PNL. A questo punto ho ottenuto il Certificato di Trainer in Ipnosi con la prestigiosa American Board of Hypnotherapy e successivamente sono stato nominato Master Trainer di Ipnosi ed sono l'unico Italiano con questo titolo rilasciato solo a circa 20 persone al mondo, in seguito sono diventato il primo Trainer per



l'Italia di Time Line Therapy® e ad oggi sono Trainer of Master Time Line Therapy® certificandomi direttamente dal suo creatore, Tad James, e sono Trainer di Master NLP Coaching per la Coaching Division of the American Board of NLP. Grazie a quest'ultima certificazione, posso insegnare e certificare a mia volta nuovi professionisti nel sistema di valori creato da Clare W. Graves, tecnica che ho approfondito anche con Chris Cowan e Natasha

Todovoric.

Francesco Fellegatta

# INTRODUZIONE

*Perché un libro simile?*

Questo libro nasce come raccolta di induzioni ipnotiche per professionisti e persone abilitate ad utilizzare tali induzioni, NON

spiegherò come fare ipnosi o i termini tecnici proprio perché è scontato che il lettore conosca già la teoria.

Ho scelto di creare questa breve raccolta per aiutare il più possibile i professionisti e le persone che si sono certificate con me nel loro lavoro.

Tutte queste induzioni sono frutto di anni di esperienza e sono tutte testate da me e dalle persone che in

questi anni hanno lavorato con me raggiungendo straordinari risultati.

Se il linguaggio risulta sgrammaticato è assolutamente voluto.

# LA LAVAGNA

*Per persone molto  
logiche*

.Chiudi gli occhi ed inizia portando tutta la tua attenzione ai muscoli intorno agli occhi, vorrei ora

che tu mantenga gli occhi chiusi e che piano piano inizi a rilassare i muscoli intorno ai tuoi occhi, sempre di più sempre di più... ancora di più... sino a quando saranno così rilassati da diffondere il rilassamento in tutto il tuo corpo...bene!

ora immagina, puoi farlo è semplice, pretendi di immaginare e fallo ora, una lavagna, proprio di fronte a te alla distanza di un braccio, una lavagna, così vicina a te che se dovessi allungare il braccio, potresti

scriverci sopra. Vedila reale una vera e propria lavagna, immaginala ora! Non importa che lavagna, moderna o vecchia basta che sia la tua lavagna. Vedila con gli occhi della tua mente e vedila bene, porta la tua attenzione su tutti i dettagli di questa stupenda lavagna... che piedistallo ha? come sono i bordi? e se provi a toccare la superficie come la senti?

Immagina di vedere del gesso e un cancellino oppure dei pennarelli, non



so sulla tua personale lavagna come si scrive e come si cancella... tu invece lo sai e vedi gli strumenti giusti che ti servono, Forse vedi tutto questo, forse non lo vedi l'importante è che tu lo crei e lo immagini ora..

Bene ora che hai tutto il necessario iniziamo a fare dei test, più test facciamo più in profondità vai, più rilassato ti senti.

Primo test, sei pronto? Bene! Disegna sulla tua lavagna un cerchio, un cerchio perfetto un bellissimo

cerchio, bravo so che è facile farlo fallo!

Bene ora dentro questo cerchio disegna un quadrato e questo quadrato tocca il cerchio con i sui 4 angoli e ricorda il quadrato deve essere dentro il cerchio e non uscire dal cerchio, bravo disegnalo con precisione proprio cos', è facile vero?

Ora che hai il tuo quadrato dentro il tuo cerchio disegna dentro il quadrato, aspetta a farlo hai bisogno

delle mie istruzioni, disegna con precisione dentro il quadrato un triangolo, questo triangolo tocca il quadrato e non esce dal quadrato, bravo devi essere preciso, solo così puoi entrare profondamente e facilmente in trance.....

Ora ti chiedo di prendere il cancellino e cancellare il triangolo, aspetta a farlo hai bisogno di più istruzioni, attento a cancellare solo il trinato vogliamo ancora il quadrato ed il cerchio cancella lentamente ora

il tuo trinato e presta attenzione, vedi il tuo braccio che si alza con il cancellino e inizia a cancellare il triangolo piano piano piano.... proprio così piano e preciso, mentre cancelli il triangolo nota come tutto il tuo braccio diventa pesante , pesante pesante... e ora più il braccio è pesante più tu sei rilassato, sempre di più ancora di più.

Ora che hai cancellato il triangolo continua a cancellare piano piano piano il quadrato, fallo sempre piano

e con precisione, attento al cerchio il cerchio deve rimanere intatto, forza cancella piano piano e senti il tuo braccio diventare sempre più pesante, pesante, pesante e più il braccio è pesante più il tuo corpo e la tua mente sono rilassati sempre di più sempre di più....

Ora che sei stato così bravo ti chiedo di cancellare lentamente il cerchio e mentre lo fai senti il tuo braccio ancora più pesante veramente pesante sino a quando una volta

cancellato l'ultimo pezzo di cerchio il tuo braccio cade e il tuo carpo è completamente rilassato tanto rilassato da rilassare anche la tua mente...

Fallo ora! rilassati sempre di più senti come la piacevole onda di rilassamento continua a muoversi in ogni parte del tuo corpo, dalle braccia alle spalle così alla testa tutto sempre più rilassato e tu sei rilassato, così le gambe le dita e tutti i muscoli sono sempre più rilassati e

tu vai giù sempre più giù giù giù....

A QUESTO PUNTO SE  
NECESSARIO APPROFONDIRE  
LA TRANCE CON MAGGIOR  
RILASSAMENTO PROGRESSIVO

# OUT IN SPACE

*Ideale per persone  
molto cinestetiche o  
livello di valori 6*

Ti chiedo ora di fare qualche  
profondo respiro e più senti l'aria



passare dalle tue narici più lasci  
rilassare il tuo corpo... bene più  
respiri più ti rilassi sempre di più,  
appena ti senti rilassato puoi  
chiudere gli occhi e puoi farlo ora o  
tra pochi istanti scegli tu, bene ora  
che hai chiuso gli occhi continua a  
respirare e rilassarti sempre più  
profondamente sempre più rilassato  
sempre più rilassato... ora lascia  
immagina che al ritmo del tuo respiro  
fuoriesca da te un'energia di  
connessione e amore, lascia che

questa energia si espanda sempre di più sempre di più e più si espande più riempi questa stanza e si connette con tutte le cose, bene lascia che riempia tutta la stanza e tu stai bene e sei sempre più rilassato sempre più felice e rilassato....

Continua a respirare e lascia che questa energia si connetta a tutto ciò che ti circonda e più respiri più si espande, più respiri più si connette e tu sei sempre più rilassato sempre di più...

Fai espandere la tua energia a tutto il palazzo dove ti trovi e senti la piacevole sensazione con il tutto e tu sei sempre più rilassato sempre più connesso e rilassato... lascia espandere sempre di più la tua energia e e fai in modo che prenda tutto il quartiere e poi la città e che si connetta con il tutto perché come sai anche parte del tutto è sempre il tutto...

Più si espande e più sei rilassato sempre più rilassato, lascia che si

espanda piacevolmente sempre di più  
e sempre più rilassato sempre di  
più...

Ora fai sì che tutta questa energia  
di connessione e amore si espanda  
fino a ricoprire tutto il tuo Paese e  
che si connetta a tutto e tu sei sempre  
più rilassato, lascia che si espanda  
per tutto il tuo continente e sentiti  
bene e sempre più rilassato sempre  
più rilassato, è facile ora lascia che  
si espanda lungo i mari e gli oceani e  
tu sei connesso a tutto tu sei tutto e

sei rilassato.

Ora continua a respirare e a far espandere la tua energia e connettiti con il tutto e ti senti rilassato, lascia che tutto il mondo è avvolto dalla tua energia di connessione e amore e tu sei veramente rilassato sempre di più, ora lascia che la tua energia si espande ancora di più sempre di più e sempre più rilassato lascia che si espanda in tutto lo spazio che esiste e anche in quello che non esiste e tu sei parte del tutto e sei completamente

rilassato oltre ogni limite... bene lascia espandere sempre di più la tua energia e quando sarà abbastanza grande puoi riprenderla tutta dentro di te e così vai completamente in trance, in una profonda e piacevole trance, bene fallo ora fai sì che si riassorba dentro di te velocemente e tu sei in trance giù giù giù in una profondissima trance.

# IL FIUME

*Trance poco profonda  
ma molto veloce*

Fai qualche profondo respiro e chiudi gli occhi, ora ti chiedo di immaginare di essere in un bel posto

circondato dalla natura, goditi le sensazioni, i rumori di i paesaggi che preferisci... immagina ora un fiume, uno di quelli con poca corrente, molto calmo, poco profondo e con l'acqua veramente molto limpida; senti il piacevole rumore dell'acqua ed immagina una zattera sicura e stabile su cui puoi comodamente galleggiare, ora chiudi gli occhi della tua mente e lascia che la zattera ti trasporti dolcemente e ti culli con dolcezza.



Ora senti come il tuo corpo si rilassa e tu vai sempre più giù e sei sempre più rilassato, senti la piacevole brezza che ti coccola la pelle e tutti i muscoli così si rilassano facilmente e profondamente sempre di più e sempre di più.

Lascia che più vieni dolcemente trasportato più ti senti rilassato sempre più rilassato sempre di più.

Ora che tutti i tuoi muscoli sono rilassati lascia che anche la tua mente inizi a vagare e che si rilassi sempre

di più, inizia pure ad immaginare  
inizia pure a sognare, sogna ora e  
lascia che la tua mente sia libera di  
vagare in tutti i luoghi e in tutti i  
ricordi felici, e più sogni più sei  
libero di essere rilassato  
completamente rilassata, bene  
continua pure a sognare e a seguire la  
mia voce allo stesso tempo...

# FISSAZIONE

*Utile per persone molto  
visive (facile come  
autoipnosi)*

Cerca un punto sul muro  
possibilmente in alto mantenendo la

testa dritta ed alzando solo gli occhi, lo hai trovato?

Ora mentre fissi questo punto, e ti chiedo di fissarlo con la massima attenzione, inizia ad immaginare come se dentro il punto fosse rappresentato il posto che più ti fa sentire bene, immagina con tutte le tue forze e più lo immagini più ti senti rilassato proprio come quando sei lì e ti senti lì.

Ora Ti chiedo di continuare a fissare la tua immagine e di sentirti

sempre più lì e sempre più rilassato,  
mentre continui a farlo ti chiedo di  
rilassare una parte del tuo corpo ogni  
volta che sbatti gli occhi, (NON  
LEGGERE MA FARE; ogni volta  
che il cliente sbatte gli occhi chiedi  
di rilassare una parte del corpo  
partendo dall'alto e scendendo  
SALTA GLI OCCHI)

Una volta rilassato tutto il corpo:  
Bene ora che il tuo corpo è  
completamente rilassato puoi notare  
che anche gli occhi si vogliono

rilassare e vogliono smettere di fissare l'immagine per rilassarsi proprio come quando sono lì in quel posto e ti senti bene e profondamente rilassato, quando i tuoi occhi saranno stanchi chiudili pure ora e lascia che la tua mente si rilassi, sei completamente rilassato e ti senti bene, l'unica cosa che continui a sentire e seguire è la mia voce, sempre più rilassato sempre di più....

# LA VOCE

*Ideale per persone  
molto auditive*

Ora chiudi gli occhi e concentrati solo sulla mia voce, quello che faremo è imparare ad andare in

trance, vedrai che è piacevole e ti senti bene e rilassato quando sei in trance.

Segui le mie istruzioni e sarai in uno stato piacevole rilassato e molto utile per te, lascia che tutti i suoni esterni ti aiutano ad essere sempre più rilassato, l'unico suono che conta è la mia voce, rilassa ora i muscoli e trova la posizione più comoda.

Lascia che la mia voce ti aiuti sempre di più ad essere rilassato e come i tuoi muscoli sono rilassati



anche i tuoi pensieri svaniscono momentaneamente e la tua mente è rilassata , sempre più rilassata, prova la piacevole sensazione di avere la mente libera e rilassata.

Ora che il tuo corpo e la tua mente sono profondamente rilassate lascia che la mia voce ti guidi ancora più giù sempre più giù sempre più rilassato.

Lascia che la tua mente sia libera di sognare e lasciati trasportare, ora, in un luogo piacevole dove per te

sarà facile essere sempre più rilassato e goditi le piacevoli sensazioni di stare in questo luogo, rimani qui in questo piacevole luogo e lascia che tutto di te si rilassi, sei al sicuro e stai bene... continua ad ascoltare la mia voce e vado ogni mia parola sei 10 volte più rilassato, una volta imparato, e tu lo hai già imparato, è sempre più facile essere rilassa 10 volte in più ad ogni mia parola sempre di più.

Ora che sei così rilassato lascia

che la tua mente ti porti in un altro posto dove ti rilassi ancora di più, ora, che sei lì e sei profondamente rilassato, goditi ancora questo luogo che ti rilassa tanto e ricorda che la mia voce ti aiuta ad andare sempre più giù e sempre più giù, lascia che la piacevole sensazione della trance ti aiuti ad essere sempre più in trance, sai che hai il controllo e quindi controlla tu la tua trance segui la mia voce e vai sempre più giù è facile e bello e tu puoi farlo, ora.

Abbiamo quasi finito e poi finalmente ti puoi godere la tua trance ed essere libero di essere rilassato, lascia ora che la tua mente ti faccia viaggiare liberamente e tu continui a seguire la mia voce che ti aiuta ancor di più ad essere sempre più rilassato, viaggia libero e chiedi alla tua mente di farti viaggiare sino ad entrare in una profonda trance, è facile farlo fallo ora e continua a seguire la mia voce...

# LA VISIONE PERIFERICA

*Molto rapida una volta  
che il cliente ha  
imparato il processo*

Ti chiedo ora di cercare un punto di fronte a te ed in alto, mantenendo la tua testa dritta metti tutta la tua attenzione su quel punto, lascia che tutta la tua consapevolezza si concentrata su quel punto lasci che quel punto è l'unica cosa che vedi.

Ora che sei concentrato sul tuo punto inizia, senza muovere testa ed occhi, ad aprire la tua visione periferica ampliandola da destra e sinistra, fallo gradualmente e ricorda che il punto deve essere e rimanere

nella tua visione (CONTROLLA CHE IL CLIENTE NON MUOVA TESTA ED OCCHI) lascia il tuo sguardo fisso su quel punto e continua ad ampliare la tua visione a destra e sinistra continua fino a quando anche gli angoli più lontani della parete saranno nella tua visione.

Ora che hai raggiunto gli angoli più esterni ti chiedo, sempre mantenendo lo sguardo sul tuo punto e senza muovere la testa e gli occhi, di ampliare la tua visione sino al

pavimento così che vedrai il tuo punto e tutta la parete, fallo gradualmente e ricorda di rimanere con la tua attenzione sul punto, scendi piano piano e cerca di raggiungere una visione di 180 gradi e mantieni l'attenzione sul tuo punto.

Una volta fatto so che i tuoi occhi sono stanchi e puoi riposarli ora semplicemente chiudendoli e mantenendo con i tuoi occhi della mente la visione a 180 gradi e oltre...

ORA

CLASSICO



# RILASSAMENTO PROGRESSIVO

# DIAPOSITIVE

*Metodo molto rapido  
per persone con  
prevalenza visiva*

Faremo ora qualche esercizio per imparare a rilassare la mente e il

corpo, inizio dal corpo, ti chiedo di concentrarti e far rilassare i muscoli della tua testa, iniziamo dal cranio rilava e distendi bene i muscoli, lascia che il rilassamento arrivi alla nuca e fai la stessa cosa senti come tutte le fasce muscolari si rilassano profondamente, rilassale ora, rilassa anche i muscoli intorno alle orecchie, sembra ridicolo ma abbiamo muscoli anche li lasciati andare, rilassa ora bene la fronte rilassa tutto e anche gli occhi, lascia che i tuoi occhi siano

così rilassati da volersi chiudere e se li vuoi chiudere chiudili ora, continua a rilassare tutti i tuoi muscoli rilassa tutto lascia che questo rilassamento vada in tutto il corpo lascialo andare, si sta bene ed è piacevole.

Voglio che tu sappia che sei sempre in controllo e te lo dimostro, a breve ti chiederò di aprire lentamente gli occhi e tu lo farai rimanendo completamente rilassato, serve solo per dimostrarti che puoi decidere tu quanto essere rilassato,

bene apri lentamente gli occhi ora e richiudili diventando sempre più rilassato, ora rilassa ancora di più tutto il tuo corpo e lascia che anche i muscoli intorno ai tuoi occhi siano così rilassati da non aprirsi più sino a quando no ti dirò che abbiamo finito, fallo ora rilassa bene tutti muscoli in particolare quelli degli occhi, lascia che siano così rilassati che è impossibile aprirli, come hai deciso prima di poterli aprire orsa puoi decidere di lasciarli rilassare

talmente tanto così rilassati da rimanere ben chiusi e rilassati.

Or che hai imparato come rilassare bene i tuoi occhi lascia che la tua mente ti aiuti a rilassare allo stesso modo tutti i muscoli del tuo corpo, fallo ora e ti senti così bene e così rilassato che anche la tua mente si rilassa in profondità.

Bravo ora il tuo corpo è totalmente rilassato, lascia ora che ti aiuti a rilassare bene la tua mente, a breve ti toccherò la fronte e voglio che la tua

mente ti riporti ad un ricordo bello e piacevole dove sei totalmente rilassato (tocca la fronte) bravo, tra poco ti toccherò nuovamente la fronte e chiedi alla tua mente di portarti ad un ricordo dove ti sei sentito protetto e rilassato (tocca la fronte) bravo, complimenti continua rilassarti, ora ti toccherò ancora la fronte e chiedo alla tua mente di portare in un momento in cui sei così profondamente rilassato e stai bene, un posto dove ti piace veramente

tanto stare e che ti rende rilassato, ora (tocca la fronte), bravo goditi questo posto e sei sempre più rilassato, ora ti toccherò la fronte nuovamente e chiedi alla tua mente di rilassarsi così tanto da entrare in trance profonda (tocca la fronte).



# TUNNEL

*Trance molto profonda*

Chiudi gli occhi e rilassati, ora immagina un tunnel, un tunnel pieno di una piacevole luce bianca, ora entra nel tunnel e lascia che la luce

bianca ti avvolga e ti senti bene, respira questa luce rilassante e ad ogni respiro ti riempi di questa luce e fai un passo in più nel tunnel e ti senti sempre più rilassato.

Bravo, continua così, sentiti bene e rilassato lascia continua a respirare e camminare nel tunnel e ad ogni passo e ad ogni respiro sei sempre più rilassato, senti come tutti i tuoi muscoli si rilassano, rilassato completamente rilassato...

Respira profondamente e continua

a camminare rilassati sempre di più  
sempre di più...

Ora che sei completamente rilassato continua a camminare e respirare sino a quando esci dal tunnel e ti ritrovi nel posto per te più piacevole, un posto che sempre ti ha fatto rilassare molto, guarda quel posto, cosa vedi? Ascolta i rumori rilassanti e sentiti sempre più rilassato, goditi le piacevoli sensazioni e rilassati sempre di più.

Il tuo corpo è rilassato e la tua

mente è completamente rilassata,  
mentre ti godi questo fantastico posto  
ti chiedo di... INIZIARE CON LE  
SUGGERZIONI

# RICORDO

*Induzione molto  
veloce, funziona solo  
se la persona è già  
stata molte volte in  
Trance*

Chiudi gli occhi e ricordati le piacevoli sensazioni di una volta in cui sei stato in Trance, ricorda la tua Trance più profonda e torna a quei ricordi, ora.

Senti come è facile tornare in Trance, tu puoi farlo velocemente e facilmente, fallo ora.

FARE ORA RILASSAMENTO  
PROGRASSIVO

# INDUZIONE DOPPIA

*Servono ovviamente  
due ipnotisti*

IPNOTISTA   UNO   INDICATO

COME: 1

IPNOTISTA DUE INDICATO

COME: 2

1 e 2 parlano in simultanea tranne  
che nei primi due punti

1 Bene ora ti chiedo di chiudere  
gli occhi, a breve sarai molto  
rilassato e ti sentirai bene, durante il  
processo sentirai due voci che ti  
chiedo di seguire attentamente,  
ascolta e segui la mia voce



2 E ascolta e segui la mia voce

INIZIARE            A            PARLARE  
CONTEMPORANEAMENTE

1 Inizia ora a rilassare tutto il tuo  
corpo

2 È facile rilassarsi e divertente  
rilassarsi

1 Rilassa la testa

2 Rilassa il collo

1 Rilassa le spalle

2 Rilassa le bracci

1 Rilassa le mani

2 Rilassa il busto

1 Rilassa le gambe

2 Rilassa le ginocchia

1 Rilassa i piedi

2 Rilassa le dita

1 Immagina ora di essere sulle  
nuvole,

2 Sei sicuro e rilassato

1 Immagina di respirare questa  
aria fresca e piacevole

2 Ad ogni respiro sempre più rilassato

1 Immagina di farti coccolare dalle nuvole

2 Sono della temperatura perfetta per rilassarsi

1 Goditi le piacevoli sensazioni

2 Rilassa la mente e stai bene

1 Guarda cosa c'è intorno a te

2 Sempre più rilassato

1 Senti i piacevoli rumori che ti aiutano a rilassarti

2 Sempre più profondamente

rilassato

1 Prova le piacevoli sensazioni di stare lì

2 Completamente e totalmente rilassato

1 Chiedi alla tua mente di aiutarti a rilassarti

2 È facile rilassarsi è bello rilassarsi

1 Chiedi alla tua mente di dire per te l'alfabeto e ogni lettera sarai sempre più rilassato

2 Lascia che la mente si rilassi

completamente per te

1 Vedrai che alla lettera G, o anche prima, scompariranno tutte tu sari profondamente e completamente rilassato

2 Alla lettera G o prima scompariranno e tu entri in una trance profonda molto profonda è facile farlo fallo

1 Inizia pure A

2 Completamente rilassato

1 Ora la lettera B

2 Infinitamente rilassato

1 Ora continua tu

2 Ora continua tu

1 sempre più rilassato sempre più giù

2 sempre più rilassato sempre più giù

1 sempre più rilassato sempre più giù

2 sempre più rilassato sempre più giù

1 Fai sparire tutte le lettere ora e lascia che la tua mente si svuoti

2 rilassato, in trance giù giù ancora

più giù