

Ekspresowy świadomy sen tylko zamek

„Za chwilę policzę od 10 do 0, a kiedy osiągnę zero, zanurzysz się w stan całkowitego relaksu. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 i... zero. Właśnie tak, puść to, nie zatrzymuj. Pozwól sobie odpłynąć głębiej, mój głos podąży za tobą, gdziekolwiek pójdiesz, mój głos zawsze pomoże ci poczuć jeszcze głębszy spokój i odprężenie.

I teraz oczyma wyobraźni zobacz przed sobą drzwi. Zobacz te drzwi i zauważ, że nie ma na nich żadnej klamki i ani zamka. Jest tylko słowo „uwolnij”. Rozważ to słowo, poczuj jego znaczenie, a kiedy puścisz, uwolnisz wszystko to, co nie jest ci potrzebne do tego doświadczenia, drzwi się otworzą.

I być może zobaczysz przed sobą prostą ścieżkę, która prowadzi przez las. Jest piękny, wspaniały dzień, gdy idziesz ścieżką przez las, myśląc o swoim celu, o tym, co chcesz w sobie uzdrowić.

Poczuj jak idziesz ścieżką coraz głębiej do swojego umysłu, pozwól podświadomości naprawdę pokazać ci to, co masz zobaczyć, wyraźnie zobacz drzewa po obu stronach ścieżki, poczuj powiew lekkiej bryzy na policzkach, usłysz śpiew ptaków w koronach drzew, gdy idziesz dalej w głąb swojego umysłu.

A teraz zauważ, że ścieżka przed tobą rozdziela się na 3. Ścieżka, która prowadzi w lewo jest zaniedbana, zarosnięta krzakami i chwastami. Wygląda, jakby nikt nią od dawna nie chodził. Ścieżka na wprost prowadzi dalej bez przeszkód, jest gładka, wyraźna i łatwa. A ścieżka po prawej stronie jest tajemnicza, zacieniona, nawet lekko mroczna.

I wybierz swoją ścieżkę, wejdź na nią i wiedz, że ta ścieżka jest właściwa, ponieważ tobie wydaje się odpowiednia. Podążaj tą ścieżką i ciesz się drogą, wiedząc, że wkrótce dotrzesz do zamku, a w tym zamku czeka na Ciebie doświadczenie, które twoja podświadomość przygotowała dla ciebie, by w bezpieczny i symboliczny sposób przywrócić ci spokój i klarowność myśli.

Zbliź się do zamku i wejdź do środka.

I zastanawiam się teraz w jakim pomieszczeniu jesteś? Czy jest to dziedziniec zamkowy? biblioteka? A może korytarz, kuchnia, królewska sypialnia? Być może lochy, labirynt w podziemiach zamku? Pozwól swojej wyobraźni się poprowadzić, pozwól jej stworzyć dla Ciebie wizję, które pomogą Ci rozwiązać twój problem. Zamknę teraz na kilka minut, będę tu cały czas z Tobą, ale masz teraz cały czas jakiego potrzebujesz, byś mógł w skupieniu przeżyć swoje doświadczenie.

[Pozostań kilka minut w ciszy]

(po upływie czasu, który wydaje się odpowiedni możesz zacząć odliczać w myślach od 10 do 0 i cichym, spokojnym głosem zacznij mówić)

Doskonale, naprawdę skorzystaj z tego doświadczenia. Być może jest coś co chcesz zabrać ze sobą z tego miejsca, jakiś symbol, przedmiot, myśl lub pomysł, jakąś część tego doświadczenia, które możesz zabrać z powrotem do świata zewnętrznego. Weź z tego doświadczenia to, co wydaje Ci się ważne i zabierz to ze sobą. I skieruj swoje kroki do wyjścia z zamku.

A teraz możesz opuścić tę komnatę i zamek.

Kiedy wyjdiesz z zamku skieruj swoje kroki na drogę powrotną, tę samą którą cie przywiodła do zamku i zwróć uwagę, że ścieżka wygląda teraz trochę inaczej, wydaje się bardziej odpowiednia. To twoja ścieżka. Nikt nie może iść tą ścieżką oprócz ciebie, więc podążaj nią z powrotem do punktu wyjścia i ciesz się lasem, śpiewem ptaków, szumem liści na drzewach, lekkimi podmuchami wiatru na skórze, promieniami słońca przeświecającymi przez liście.

Oddychaj swobodnie i ciesz się wiedząc, że twój wewnętrzny umysł jest po twojej stronie i zawsze pomoże ci osiągnąć wszystko, czego pragniesz. Powoli, stopniowo, przyjemnie, wracaj swoją ścieżką, pozwól by umysł zintegrował się, przyswoił i przeanalizował lekcje i wnioski.

A kiedy poczujesz gotowość, wróć przez drzwi, powrócić do tu i teraz, otwórz oczy czując się po prostu fantastycznie, ciesząc się z cudownej podróży do twojego umysłu. Bez pośpiechu, w swoim własnym czasie.