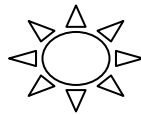


MANUAL DE  
HIPNOTERAPIE,  
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1  
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,  
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

# *Manual de hipnoterapie, hipnoterapie medicală niv.1 și hipnoterapie spirituală*

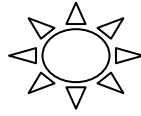
*Dr. Elena Gabor, Instructor de hipnoză*

© 2016 Dr. Elena Gabor, CMHt, CI  
[www.drgabor.com](http://www.drgabor.com)

Toate drepturile asupra acestui manual îi aparțin/sunt rezervate dr. Elena Gabor. Fără a avea permisiunea prealabilă în scris a autoarei, nicio parte a acestui manual nu poate fi reprodusă, stocată în niciun fel de sistem de stocare, distribuită sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace: electronice, mecanice, fotocopiare, înregistrare audio, inclusiv prin utilizarea internetului, altele decât cele pentru utilizarea echitabilă sub formă de scurte citate în articole și recenzii.

Informațiile conținute în acest manual sunt destinate scopului educativ și nu pentru diagnostic, prescripție medicală sau tratamentul oricăror probleme de sănătate fără acordul medicului, ci cu scop complementar, adjuvant la tratamentul medical. În niciun fel acest manual nu este destinat să înlocuiască, să contramandeze, sau să intre în conflict cu sfaturile date de către propriul medic. Autoarea acestui manual nu oferă sfaturi medicale și nu prescrie utilizarea unor tehnici ca formă de tratament pentru probleme medicale sau psihologice fără sfatul unui medic, fie direct, fie indirect. Intenția autoarei este de a oferi informații care pot fi folosite ca adjuvant în programele de asistență medicală prescrise de personalul medical. Autoarea declină orice responsabilitate în legătură cu utilizarea acestui manual.

Unele dintre scripturile de hipnoză din această carte sunt scrise de către diverși hipnoterapeuți sau hipnotiști și oferite gratuit pentru a fi utilizate cu clienții/ pacienții în timpul ședințelor și nu în scop comercial fără a avea acordul scris al autorilor. Dacă doriți să utilizați oricare din scripturi pentru scopuri comerciale, vă rugăm să contactați autorii pentru a obține permisiunile lor în scris.



HIPNOTERAPIA  
PENTRU  
DEZVOLTARE  
PERSONALĂ  
-PARTEA ÎNTÂI-

# HIPNOTERAPIA PENTRU DEZVOLTARE PERSONALĂ -PARTEA ÎNTÂI-

Hipnoterapie pentru dezvoltare personală pentru:

- Gândire pozitivă
- Încredere în sine
- Iubire neconditionată de sine
- Iertare de sine
- Stima de sine
- Recunoașterea propriei valori
- Respect de sine
- Cooperare cu sinele

Comportamentul nostru este un rezultat direct al persoanei care credem noi că suntem, al imaginii noastre de sine. Această auto-percepție este foarte puternică, ea acționează ca o hartă internă care ghidează comportamentul nostru. Fiecare eșec consolidează auto-profeția imaginii noastre de sine negative. Această imagine de sine limitată este responsabilă de comportamentul auto-distructiv, de sabotajul inconștient și de semnalele emoționale pe care le emitem.

Cercetările au arătat că până la vârsta de 14 ani, 98% dintre copii au o imagine de sine negativă. Actorul Sylvester Stallone a folosit hipnoza pentru a-și face curaj să-i prezinte scenariul pentru „Rocky” unui celebru producător de la Hollywood, iar în timpul filmărilor, el obișnuia „să stea culcat și să asculte o înregistrare motivațională special făcută pentru el”.

## *Structura sesiunii de hipnoterapie pentru gândire pozitivă, încredere în sine, iubirea de sine...*

- ❖ Formularul de consimțământ hipnoterapeutic
- ❖ Foia de consultare hipnoterapeutică
- ❖ Consilierea prehipnotică: Explicarea beneficiilor gândirii pozitive și cum se poate redirecționa modul de gândire spre pozitivitate
- ❖ Sesiunea de hipnoză propriu-zisă (înregistrați această parte)

1. Inducerea hipnozei folosind scriptul "Relaxare progresivă cu Lumină" de Dr. Elena Gabor

2. Folosirea imageriei în Lumină (orice imagerie doriți):

- Grădina de Lumină + sugestii
- O piscină cu apă vindecătoare în care intră clientul și apa îi spală tot stresul / negativitatea + sugestii
- O piscină de Lumină sau o cascadă de Lumină care spală stresul / negativitatea + sugestii
- Clientul își imaginează că stă pe un pat și lumina îl înconjoară și-l relaxează tot mai mult + sugestii
- Cereți-i clientului să-și imagineze locul preferat în Lumină + sugestii

3. Optimizarea convingerilor conștiente și subconștiente cu sugestii pozitive pentru a crea o relație minunată cu el însuși (ea însăși). Puteti folosi scriptul următor, premergator sugestiilor:

„Acum imaginează-ți că stai întins pe un pat de lumină, într-un cadru frumos plin de lumină, iubire și energie care vindecă. Energia radiantă a luminii te eliberează complet de stres, griji și anxietate. Te purifică și te revitalizează. Un sentiment de pace te cuprinde și devii una cu lumina. Este timpul să te relaxezi și mai profund. Este foarte ușor pentru tine să te adâncești și mai mult în relaxare și să-ți eliberezi mintea de orice gând. Tăcerea te învăluie. Eliberează-ți mintea complet. Lumina îți adâncește nivelul de relaxare. Lasă-te purtat într-o stare de relaxare și liniște sufletească minunată, profundă și confortabilă, ce reflectă adevărata ta natură. Te relaxezi din ce în ce mai mult ...”

## SUGESTII POZITIVE PENTRU GÂNDIRE POZITIVĂ SI CREAREA UNEI RELATII COOPERANTE SI ARMONIOASE CU SINELE: ÎNCREDERE ÎN SINE, IUBIRE DE SINE, RESPECT DE SINE, etc.

*După ce ghidați clientul în hipnoză / în Lumină cu scriptul "Relaxare progresivă cu Lumină":*

Ht: „Și acum, aș vrea să repeți în mintea ta următoarele idei încurajatoare. De asemenea, te poți vizualiza în modul în care te voi descrie și experimenta sentimentele minunate asociate cu aceste idei:

Aleg să fiu pozitiv, optimist și încrezător. Aleg să am doar gânduri pozitive și să păstrez în mintea mea numai imagini pozitive. Gândurile mele pozitive îmi sunt cei mai buni prieteni; cu ele îmi creez sănătatea și experiențele din viață.

Aleg să cred în mine, să-mi recunosc propria valoare. Sunt o extensie a iubirii pure. Aleg să mă iubesc necondiționat. Aleg să mă accept, să fiu răbdător cu mine însumi, să am grijă de mine din toate punctele de vedere, să mă respect pentru că îmi dau seama cine sunt. Sunt o extensie a divinitatii/ fortei creatoare a universului. Aleg să fiu recunoscător pentru ceea ce sunt. Aleg să construiesc o relație de cooperare și iubire neconditionată cu mine însumi, să am încredere în mine, să-mi ascult intuiția. Sunt umil, realist, răbdător, cooperant, liniștit și încrezător în mine. Aleg să mă iert pentru toate greșelile din trecut. Trecutul nu are nici o putere asupra mea. Aleg să-mi recunosc propria valoare și propriile merite. Sunt o persoană valoroasă. Merit să am o viață bună și pașnică, să fiu fericit și să mă bucur de tot ceea ce este mai bun.”

Văd pe toată lumea prin ochii iubirii necondiționate pentru că toți oamenii sunt o extensie a a iubirii neconditionate/ a Divinitatii.

Este ușor pentru mine să las totul în urmă și să mă detașez de gânduri descurajatoare, inefficiente. Aleg să mă debarasez de gânduri negative, critice, condamnatoare și nefericite. Aleg să am doar gânduri pline de iubire, binevoitoare, pașnice, pline de compasiune, iertătoare, inteligente și înțelepte. Aleg să creez o atmosferă liniștită, pozitivă și armonioasă în mintea mea. Aleg să am numai gânduri pozitive, inteligente, realiste, gânduri iertătoare, binevoitoare, pașnice și iubitoare. Nimic nu mă supără. Culeg tot ceea ce este bun din tot și din toate.

Aleg să stau departe de dramele vieții. Ce spun oamenii este o reflecție a modului lor de gândire și nu are nimic de-a face cu mine. Nimeni nu mă poate supăra pentru că eu sunt cel responsabil de procesul meu de gândire. Eu sunt stăpânul propriilor mele convingeri, sentimente și gânduri. Aleg să mă simt minunat, indiferent de ceea ce spun sau fac oamenii din jurul meu. Mă eliberez de toate gândurile negative. Este foarte ușor pentru mine să mă detașez de gânduri, să le las departe. Eu dețin controlul asupra felului în care gândesc și mă simt. Eu dețin controlul asupra atitudinii mele. Am o atitudine pașnică, binevoitoare și plină de compasiune în orice situație, indiferent de ceea ce spun sau fac oamenii din jurul meu. Stau departe de dramele vieții. Nimeni nu mă poate forța să gândesc sau să mă simt într-un anumit fel. Îmi asum întreaga responsabilitate pentru viața mea, pentru felul în care gândesc și modul în care mă simt.

Iau doar decizii benefice. Acestea îmi aduc beneficii și îmi îmbunătățesc calitatea vieții. Aleg să mă identific pe deplin cu gândurile și convingerile pozitive din mintea mea, care reprezintă adevărata mea natură.

Cu fiecare gând pozitiv pe care îl gândesc și fiecare sentiment pozitiv pe care îl perpetuez, invit iubirea, bucuria, bunăstarea, fericirea, abundența și prosperitatea universului să fie frecvențele

care curg în mod constant prin toate nivelurile ființei mele și îți inundă în toate aspectele vieții mele. Și în fiecare zi, din toate punctele de vedere, devin din ce în ce mai iubitor, mai liniștit, mai bun, mai echilibrat, mai în acord cu adevărata mea natură: pozitivitatea, iubirea, creativitatea și înțelepciunea."

Adăugați mai multe sugestii pozitive care promovează gândirea pozitivă, încrederea, optimismul, iubirea necondiționată pentru toți oamenii, inclusiv iubirea de sine, acceptarea de sine, iertarea de sine, vindecarea și sănătatea vibrantă, vorbirea pozitivă, atitudinea și comportamentul pozitive. În principiu, toate tipurile de sugestii pozitive care abordează problemele clientului pentru optimizarea gândirii acestuia, ajutându-l să se simtă mai bine și corectându-i comportamentele nesănătoase.

-Puteți utiliza, de asemenea, sugestii din „**Consolidarea egoului pozitiv**” de John Hartland (versiune adaptată de Elena Gabor & studenții)

4. Ancorarea în viitor: crearea imageriei versiunii de viața pe care clientul dorește să o trăiască: să se vadă trăind viața pe care o visează, fiind pozitiv, încrezător, optimist, lipsit de stres, relaxat și în control, echilibrat, fericit și sănătos.

5. Trezirea - Aduceți clientul din starea de hipnoză + sugestii post-hipnotice. Puteți încheia cu sugestia posthipnotică al lui Emile Coue: „În fiecare zi, din toate punctele de vedere, devin tot mai pozitiv, încrezător și optimist. În fiecare zi, din toate punctele de vedere, viața mea devine din ce în ce mai frumoasă.” Iată și altele: „În fiecare zi, devii tot mai pozitiv, încrezător și optimist și deții controlul asupra vieții tale. Cu fiecare zi ce trece ai gânduri din ce în ce mai fericite și încrezătoare și perpetuezi sentimente tot mai frumoase și înalțătoare.”

❖ **Consiliere posthipnotică:** Îl puteți învăța pe client tehnici de autohipnoză. Este important să-i explicați clientului conceptele gândirii supraconstiente/ gândirii pozitive. Iată câteva dintre ele ca o recapitulare:

-Gândurile pozitive determină sentimente pozitive, sănătate vibrantă (inclusiv un câmp energetic sănătos al corpului fizic) și experiențe frumoase în viață.

-Gândurile negative determină sentimente negative, boli (inclusiv blocaje în plan energetic) și probleme.

-Energia pe care noi o creăm sub formă de sentimente, gânduri și cuvinte este energia care se întoarce înapoi la noi. Este energia care ni se reflectă înapoi ca și viața noastră. Viața noastră este doar o imagine în oglindă a energiei pe care o creăm.

-Nici o situație în viață nu are un sens predefinit. Noi suntem cei care dăm sensuri sau etichetăm fiecare situație ori circumstanță pe care o întâlnim. Atunci când etichetăm o situație / persoană într-un mod pozitiv, extragem un efect pozitiv, atunci când etichetăm într-un mod negativ, extragem un efect negativ.

-Este foarte important să creăm numai energie pozitivă cu gândurile, cuvintele și sentimentele noastre pentru a trăi o viață frumoasă și pentru a fi fericiți și sănătoși.

-Prin sugestii încurajați oamenii să nu mai creadă în drame și conflicte, să înțeleagă că toate situațiile în viață sunt de fapt neutre, că sunt create la nivelul conștiinței de spirit/ supraconstient

pentru ca noi să avem posibilitatea de a progresa și evolua atât ca ființe umane cât și ca ființe energetice. Singurul mod în care putem progresa și rămâne sănătoși este prin crearea de energie pozitivă / adoptarea unei gândiri pozitive, în toate situațiile și cu orice preț.

-Pentru ca oamenii să atragă tot ceea ce își doresc în viață, trebuie să atingă un echilibru interior; să obțină un echilibru între diferitele aspecte ale propriei ființe: aspectul fizic și cel spiritual / energetic, între aspectul conștient și subconștient. Ei trebuie să-și alinieze gândirea conștientă cu gândirea subconștientă și ambele să se alinieze cu supraconștientul. Minte conștientă are două părți:

O parte a conștientului are convingeri pozitive; este partea pozitivă a minții - ego-ul pozitiv, pe când cealaltă parte a ei este orientată spre negativitate - ego-ul negativ / mintea egoică. Dacă noi, ca și conștiințe, ne indentificăm cu partea pozitivă a minții conștiințe, ne putem bucura de o sănătate vibrantă și experiențe frumoase în viață, pe când dacă ne indentificăm cu partea negativă, creăm durere și suferință. Încurajați-vă clienții să preia controlul asupra procesului lor de gândire, amintindu-le că ei sunt responsabili de gândurile pe care le gândesc, și de fiecare dată când își dau seama că au gânduri negative, recomandați-le să le înlocuiască rapid cu gânduri pozitive și de iubire neconditionată.

-Iată un alt exemplu de script pentru gândire pozitivă, încredere în sine, iubire de sine și iertare.

## **SCRIPT PENTRU GÂNDIRE POZITIVĂ SI ÎNCREDERE IN SINE**

© 2012 Elena Gabor

*După ce ghidați clientul în hipnoză / în Lumină cu scriptul "Relaxare progresivă cu lumină":*

Ht: "Acum, imaginează-ți că stai întins pe un pat de lumină. Lumina te învăluie ca o pătură confortabilă și caldă. Te simți foarte confortabil și în siguranță în această stare minunată de relaxare. Lumina alungă toate gândurile și grijile rămase și sădește în interiorul tău sentimente minunate de pace și bucurie.

Lasă ca următoarele idei încurajatoare să-ți îmbogățească fundamentul gândirii tale. Poți vizualiza modul în care te voi descrie și conecta cu sentimentele minunate asociate cu aceste idei. Și acum, poți repeta în gând următoarele idei:

"Aleg să am doar gânduri pozitive și să păstrez în mintea mea doar imagini pozitive. Gândurile mele pozitive și optimiste sunt cei mai buni prieteni ai mei.

Aleg să fiu încrezător, optimist și echilibrat. Sunt organizat, echilibrat și cooperant. Iau doar decizii benefice pentru mine și viața mea. Este foarte ușor pentru mine să fac acest lucru. Mă simt bine în orice moment.

Sunt inteligent, iubitor, plin de compasiune și realist. Îmi gestionez viața, sănătatea și fericirea într-un mod optim. Îmi asum întreaga responsabilitate pentru viața mea. Eu sunt creatorul vieții mele și a stării mele de sănătate.



Atrag în mod constant abundență, bunăstare și succes. Sunt prosper în tot ceea ce fac. Fac progrese în fiecare zi, devenind și mai încrezător, echilibrat, fericit și de succes.

Sunt generos și respectuos. Ajut și încurajez alte persoane. Văd partea pozitivă a fiecărei situații și a fiecărei persoane. În orice moment, sunt calm, încrezător, liniștit și relaxat. Dețin controlul asupra mea și a procesului meu de gândire. Gândurile mele pozitive mă ajută să-mi creez viața pe care mi-o doresc.

Mă iubesc pe mine însumi și iubesc viața. Mă iert pentru greșelile mele și îi iert pe toți ceilalți din jurul meu pentru toate greșelile lor. Sunt mulțumit, fericit, sănătos și îndrăgostit de viață. Și în fiecare zi, în toate privințele, viața mea devine din ce în ce mai frumoasă."

*Puteți adăuga mai multe sugestii, după care puteți faceți ancorarea în viitor și aduce clientul înapoi din starea de hipnoză.*

**Important!** La sfârșitul sesiunii, îi puteți cere clientului să noteze gândurile și convingerile descurajatoare, negative și inefficiente pe care le are după sedință până la următoarea sesiune și să vi le arate în sesiunea următoare. Puteți optimiza acele gânduri și convingeri rezistate în următoarea sedință transformându-le în sugestii pozitive pentru administrarea în timpul hipnozei, să înregistrați sedința de hipnoză și apoi să-i cereți clientului să asculte înregistrarea respectivă timp de cel puțin trei săptămâni.

## **CONSOLIDAREA EGOULUI POZITIV - SCRIPT**

de John Hartland adaptat de Dr. Elena Gabor și studenții, combinat cu  
scriptul „Încredere și gândire pozitivă” de Dr. Elena Gabor

*După ce ghidați clientul în hipnoză / în Lumină cu scriptul "Relaxare progresivă cu lumină":*

Ht: "Acum imaginează-ți că stai întins pe un pat foarte confortabil în lumină... și te relaxezi din ce în ce în ce mai mult ... până când te simți atât de profund relaxat încât mintea ta devine foarte sensibilă ... foarte receptivă la ceea ce îți spun ... astfel încât tot ceea ce îți sugerez ... se imprimă atât de adânc în toate nivelurile minții și conștiinței tale ... încât devine o parte integrantă a felului tău de a gândi.

Pe măsură ce lumina te învăluie ca o pătură caldă și confortabilă, te simți foarte ... foarte confortabil ... și în foarte mare siguranță ... în această stare minunată de relaxare. Lumina îți alungă toate gândurile și grijile rămase ... și îți insuflă sentimente minunate de pace ... iubire necondiționată ... și bucurie.

Sugestiile pe care ți le voi împărtăși în continuare .... vor avea o influență din ce în ce mai mare asupra felului în care gândești ... asupra felului în care te simți ... asupra modului în care te porți.

Acum permite ideilor următoare ... ideilor încurajatoare pe care ți le voi împărtăși...să-ți îmbogățească modul de a gândi. Poți să te vizualizezi așa cum te voi descrie eu ... și să te bucuri de sentimentele minunate asociate cu aceste idei. De asemenea, poți repeta, în mintea ta, următoarele lucruri:

Aleg să am doar gânduri pozitive și să păstrez în mintea mea doar imagini pozitive ... Gândurile mele pozitive și optimiste îmi sunt cei mai buni prieteni. Sunt încrezător ... optimist ... și echilibrat. Sunt organizat ... bine intenționat ... și cooperant. Iau doar decizii bune pentru mine și viața mea. Îmi este foarte ușor să iau deciziile benefice. Mă simt minunant în orice moment.

Sunt plin de compasiune ... inteligent ... iubitor .... și blând. Îmi gestionez cu succes viața... sănătatea... și fericirea. Îmi asum întreaga responsabilitate pentru viața mea ... Eu sunt creatorul vieții mele .... și al sănătății mele. Atrag în mod constant abundență ... bunăstare ... și succes. Sunt o persoană prosperă .... prin tot ceea ce îmi propun. Progresez în fiecare zi ... și devin și mai încrezător .... echilibrat ... fericit .... și de succes. Sunt generos și respectuos. Îi ajut.... și îi încurajez și pe alții. Mă concentrez pe partea pozitivă a fiecărei situații și persoane. Tot timpul... sunt calm ... încrezător ... liniștit .... și relaxat. Dețin controlul asupra propriei persoane ... și asupra procesului meu de gândire. Gândurile mele pozitive ... mă ajută să îmi creez viața pe care o doresc. Mă iubesc pe mine însumi necondiționat ... și îmi place viața mea. Mă iert pentru greșelile mele ... și îi iert și pe cei din jurul meu pentru toate greșelile lor. Sunt mulțumit ... fericit... sănătos ... și îndrăgostit de viață. Și în fiecare zi .... în toate privințele ... viața mea .... devine din ce în ce mai bună.

Îmbrățișează aceste idei. Folosește-le des. Și pentru că aceste idei vor rămâne adânc imprimate în conștiința ta... după ce vei pleca de aici și nu vei mai fi în compania mea ... ele vor continua să-și exercite aceeași influență asupra gândurilor ... sentimentelor ... și acțiunilor tale . Atunci când vei fi acasă sau la locul de muncă ....aceste idei ... vor avea o influență la fel de puternică ... la fel de fermă...ca atunci când ești cu mine în această cameră.

În acest moment, te simți atât de profund relaxat ... încât tot ce-ți spun că se va întâmpla cu tine ... pentru propria ta stare de bine ... se va întâmpla exact așa cum îți spun ... pentru că vrei să te simți minunat în fiecare zi din viața ta. Și fiecare sentiment ... pe care îți spun că îl vei experimenta ... îl vei simți exact așa cum îți spun ... și vei continua să trăiești aceste experiențe minunate ... în fiecare zi...să experimentezi aceleași sentimente... în fiecare zi ... la fel de puternic ... la fel de ferm... și atunci când vei fi acasă ... sau la locul de muncă.

Ca rezultat al acestei relaxări profunde ... te simți mai puternic și mai în formă din punct de vedere fizic în toate privințele. În fiecare zi din viața ta te simți mai alert ... mai prezent ... mai energetic. Te simți profund interesat de ceea ce faci ... întrucât te afli într-o stare constantă de aliniere cu nivelurile superioare ale conștiinței tale. În fiecare zi, ai gânduri mai pline de compasiune și iubire necondiționată față de tine și cei din jurul tău. Extragi învățăturile din fiecare situație pe care o trăiești și evoluezi în mod constant. În fiecare zi, te simți mai puternic,

mai pozitiv, mai încrezător și mai stabil. Mîntea ta este mai calmă și mai clară ... mai odihnită ... mai liniștită. Ești prezent în fiecare moment și te simți mai conectat cu tine și ceea ce te înconjoară. Vezi totul cu claritate ... simți echilibru ... ușurință ... și bucurie în tot ceea ce faci. Gîndești cu claritate în orice moment ... Te concentrezi cu ușurință. Acorzi întreaga ta atenție activităților pe care le faci ... pînă la excluderea totală a orice altceva. Ca o recompensă ... memoria ta se îmbunătățește și ești capabil să vezi lucrurile dintr-o perspectivă mai înaltă și mai reală ... exact așa cum sunt ... reușind să te detașezi și să stai departe de conflicte. În fiecare zi ... acțiunile tale reflectă echilibru emoțional, calm, acceptare de sine, iubire de sine și respect de sine. În fiecare zi ... ești relaxat și echilibrat ... chiar și atunci când nu mai ești în compania mea. În fiecare zi, devii tot mai echilibrat ... tot mai concentrat ... mai conectat cu înțelepciunea ta interioară și conștiința ta superioară. În fiecare zi, te simți foarte încrezător în tine și în capacitatea ta de a-ți atinge toate obiectivele, încrezător în capacitatea ta de a gestiona cu succes ceea ce trebuie să faci în fiecare zi, știind că ai ce tot ce ai nevoie pentru a-ți atinge obiectivele.

În fiecare zi, te simți mai independent, mai capabil de a te descurca în orice situație ... de a fi pe picioarele tale ... de a deține controlul și a-ți susține punctul de vedere indiferent de situațiile sau circumstanțele în care te afli, pentru că nimeni nu te poate forța să gîndești sau să te simți într-un anumit fel. Tu ești cel care alege cum te simți și poți alege să te simți minunat ... indiferent unde te afli sau ce se întîmplă.

În fiecare zi, ai un puternic sentiment de bunăstare, siguranță și securitate personală. Și pentru că toate acestea se vor întîmpla exact așa cum îți spun eu că se vor întîmpla, de fiecare dată când vei asculta această înregistrare audio, te vei simți mult mai fericit, mult mai mulțumit, mult mai optimist în toate privințele. Prin urmare, vei deveni mult mai capabil să te bazezi pe tine însuși, pe propriile eforturi, pe propriile gînduri, opinii și decizii. Și, cu fiecare zi care trece, devii tot mai conectat cu natura ta adevărată fiind o sursă de iubire neconditionată și pozitivitate."

*Puteți adăuga și alte sugestii oriunde doriți în acest scrip, după care adăugați:*

- ancorarea în viitor
- trezirea din hipnoză
- consilierea post hipnotică