Indução de Dave Elman

Feche os olhos, respire fundo e imagine um dia em que você acordou cedo, mas não precisava acordar cedo.

Um dia em que você queria apenas descansar e relaxar. E como naquele dia, você sabe que pode abrir os olhos a qualquer momento, mas prefere não abrir.

Prefere deixar os olhos pesados, desligados, relaxados. E como naquele dia, talvez você escute um barulho de um carro, ou até mesmo de alguém conversando ao telefone.

No entanto, esse barulhos indistintos ao fundo vão apenas permitir que você se aprofunde ainda mais nessa experiência.

E para relaxar ainda mais, comece a se concentrar nos músculos da região dos olhos. Relaxe esses músculos completamente. Desligue cada fibra muscular. Vá desligando, vá relaxando…

Concentre-se no relaxamento dos músculos da região dos olhos. Relaxe-os a um ponto que eles simplesmente não vão funcionar mais.

E somente quando você tiver certeza que já desligou esses olhos, que eles não funcionam mais, permita-se um único teste de tentar abrir e não conseguir.

Já testou esses olhos? Responda apenas com sua cabeça. Já testou se esses olhos estão realmente desligados?

Simplesmente permita que o relaxamento dos músculos dos olhos se distribua por todo o seu corpo, em direção aos pés. Em direção as mãos, numa onda quente de relaxamento e você desliga e relaxa mais e mais…

Inspire profundamente… Segure o ar… Solte e relaxe mais e mais…

Em algum momento, eu vou pedir para você abrir e fechar os olhos e cada vez que você abre e fecha os olhos, relaxa duas vezes mais.

* Feche os olhos, isso… Abra os olhos…
* Fecha os olhos, você está indo muito bem. Em algum momento, você vai fazer isso mais uma vez e vai relaxar seu corpo ainda mais…
* Abra os olhos… feche os olhos. Muito bem.

Se você tiver seguido minhas instruções, seu corpo está pesado como um pano molhado.

Quando eu tocar no seu pulso (direito ou esquerdo, pode ser o que estiver mais próximo) direito, ele estará pesado como um pano molhado.

Em algum momento vou pegar esse pulso. Permita que ele esteja pesado como um pano molhado.

Você já relaxou seu corpo. Mas é hora de você também relaxar a sua mente e para relaxar sua mente.

Em algum momento, eu vou pedir para você começar uma contagem regressiva apenas na sua mente.

Essa contagem regressiva é a partir do número 100. Mas quando você chegar perto do 98 ou até mesmo antes, permita que os números vão embora. E eles se vão… Pode começar mentalmente… 100… E eles vão sumindo… 99… Permita que eles vão sumindo… Prepare-se para que eles possam sumir agora…

Em algum momento, você vai inspirar o ar bem profundamente. Inspire profundamente o ar.

Vai soltando devagar,e sopre os números pra bem longe, sopre eles pra bem longe.

Não tem problema. Os números não importam mais. Inspire profundamente. Solte o ar e jogue eles pra bem longe. Ainda mais longe que antes.