

中华催眠学习中心 母式催眠基础训练引导词

发挥最为精炼简单的语言结构

即使不用音乐 同样可以成功导入催眠状态

现在轻松的闭上你的眼睛，当你闭上眼睛的时候你的整个人就开始放松下来了！越来越放松越来越舒服.....

想象一束光照到你的身体上，他可以是任何喜欢的颜色。你感觉非常的放松，非常的舒服。整个身体都被光所包围着，你喜欢这种放松舒服的感觉....

现在把所有的注意力放到自己的头部

感觉整个头部完完全全的放松了，整个头部都完全的放松下来，完全的放松了，越来越放松越来越舒服...

颈部

肩膀.....随着肩膀的放松，你所有的压力也逐渐消失了

双手

胸部

背部

腹部

双腿

双脚

整个身体都完全的放松下来，你喜欢这种放松舒服的感觉

接下来，我会从十数到一，我每数一个数字，你都会变得更加放松更加舒服，当我数到一的时候，你就会进入很深很深的催眠状态

10 越来越放松越来越舒服

9

8 大脑意识越来越模糊

6 你喜欢这种放松舒服的感觉

5 越来越放松越来越舒服

4

3 身体的所有肌肉完全放松了

2 即将进入很深的催眠状态

1 你已经进入很深很深的催眠状态

加入暗示（课程里会讲到）

唤醒 5 到 1 的方法 语气要越来越强 感觉带动，确保可以完全唤醒