

Piramis-labor

Helyezkedj el kényelmesen... és lazíts... engeddd, hogy a szemed finoman becsukódjon... és csak hallgasd a hangom hangját... minél többet hallgatsz a hangomat... annál nyugodtabb leszel...

Környezetednek még mindig tudatában vagy... a fizikai világ körülöttes van... hallasz néhány hangot és zajt... kívülről vagy a szobán belülről... érzed a hőmérsékletet a bőrödön... a bútorokat alattad... ez rendben is van így... a fizikai világ ott marad körülöttes... mindvégig... furcsa és titokzatos módon... minden más hang... és zaj... csak segít neked még jobban ellazulni...

Ha valami miatt... bármikor vissza kell jönnöd... képes leszel kinyitni a szemed és figyelni, bármi is legyen az... de csak ha igazán sürgős... egyébként nyugodt és ellazult maradsz... csukva marad a szem... most a külvilágtól... befelé irányítod figyelmedet... a legbelsőbb tudatossági pontodba... ahol minden mindig békés és csendes....

Nincs semmi, amit most tenned kellene... csak lazíts... és engeddd, hogy a hangom átjárjon téged... egy pillanat múlva... elkezdek számolni 10-től vissza nulláig... mire elérem a nullát... mélyen ellazult lelkiállapotban leszel... amíg számolok... használd a képzeleted erejét... és képzeld el, hogy egy ösvényen sétálsz... amelynek a végén egy ősi piramishoz érsz...

10... 9... 8... egyre mélyebbre és mélyebbre jutsz... 7... 6... 5... egyre nyugodtabb vagy... 4... 3... egyre mélyebbre és mélyebbre... saját elméd mélységeibe... 2... 1... 0

Most mélyen ellazult elmeállapotban vagy... elérted a piramist... képzeld el, hogy belépsz a piramisba... mondd el nekem, milyen ez a piramis máma...

Visszatérve...

Egy pillanat múlva... most számolni fogok nullától tízig... és minden egyes számmal, amit számolok... egyre éberek leszel... mire a 8-as számhoz érek... kinyitod a szemed... mire a 10-es számhoz érek... teljesen éberek leszel... újra velem leszel... a szobában... minden érzékszerved és részed visszatér éber és legjobb állapotába... jól fogod érezni magad... élénk... energikusabb leszel... és optimistább, mint valamha...

0... 1... 2... 3... kezdesz felébredni... 4... 5... 6... egyre éberek vagy... 7... 8... nyisd ki a szemed... 9... 10... ébredj fel... ébredj fel... ébredj fel...