

■ 催眠状態や暗示の反応等は個人個人によってまるで違います。  
■ 他人に方法を聞くよりも、実体験を生かして自分だけの方法を模索しましょう。

■ 催眠に「正解」は、ありません。

■ 「指示や暗示は常に自分の都合いい様に解釈、良く解らなかつたり嬉しくない暗示はスルーしてOK」

■ が催眠にかかるコツです。

---