

## 催眠深度の目安

### ルクロン・ボードー式測定法

催眠を掛ける側の測定目安であって、掛けられる側の目安ではありません  
近年の催眠に関する研究では、この表の内容は否定されています

掛けられる側の主観には個人差が大きく、この表とは一致しないことがあります  
例え自分が感じている催眠状態と違っていても、悲観的になる必要はありません

見ると先入観を持ってしまい催眠にかかりにくくなることもありますので、色を反転しています

