

【1】

これから催眠にかかるための訓練を始めます。  
途中で眠ってしまっても大丈夫なようにベッドやお布団に横になるか  
背もたれのあるイスやソファに腰掛けて私の声を聞いてください。

それでは、始めます。  
私の言うことに従ってください。

あなたはいま、催眠にかかることを期待していると思います。  
それはとてもいいことです。  
かかろうって思っていれば、かかりやすくなるのは当たり前です。  
ですが、あまり気負わないで聞いてください。  
力んだり、緊張したりする必要はありません。

とはいっても、言われてすぐにリラックスできるようなものでもありませんよね？  
リラックスをするために深呼吸をして、全身の筋肉をほぐしていきましょう。  
目を開けて、目に見える一点に意識を集中しながら深呼吸。  
すってー...（5秒空ける） はいてー...（5秒空ける）  
目が痛かったら瞬きをしてもいいですよ。  
すってー...（5秒空ける） はいてー...（5秒空ける）×5

少し心が落ち着いてきたみたいですね。  
それではゆっくり目を閉じてください。

もっと深呼吸を続けてリラックスしていきましょう。  
すってー...（5秒空ける） はいてー...（5秒空ける）×4

今度は心の中で「気持ちが落ち着いている」と唱えながら深呼吸をしてください。  
すってー...（5秒空ける） はいてー...（3秒空ける）気持ちが落ちついてきている×8  
すってー...（5秒空ける） はいてー...（5秒空ける）×6