

INSULA

Te voi ruga să-ți imaginezi anumite lucruri... și nu contează dacă tu simți că nu-ți poți imagina aceste lucruri. Poate gândurile tale vor rătăci puțin (poate te vei gândi la altceva), iar vocea mea se va auzi ușor în fundal.

Dar nici asta nu contează, căci sunetul glasului meu va continua să te relaxeze.. și nu are nici o importanță dacă nu auzi nici unul din cuvintele mele, deoarece foarte curând te vei simți mai relaxat decât te-ai simțit vreodată..

Imaginează-te stând sus, pe vârful unui deal înverzit, pe o insulă tropicală... poți simți căldura soarelui pe cap și pe umeri și poți vedea ierburile înalte în jurul tău, mișcându-se încet în adierea caldă a brizei...

Când te uiți în jos, în josul dealului, poți să vezi o cărare îngustă, șerpuitoare, care dispare într-o pădurice.. iar după ea poți să vezi oceanul... cu lumina soarelui venită din seninătatea cerului albastru și alunecând peste vârfurile valurilor din golf... astfel încât, întregul ocean pare a scânteia, a străluci...

Incepi să cobori încet și alene, pe cărarea cu ierburi și ferigi, care îți ating cu gentilețe picioarele, în timp ce pășești... și tocmai prinzi mirosul vag, sărat al brizei... și devii conștient de zgomotul îndepărtat al oceanului pe mal...

Poate auzi vag chemarea păsărilor de departe... te încântă, te minunezi de calmul și liniștea adâncă care te invadează, în timp ce cobori și cobori înspre pădure... mișcându-te cu așa ușurință de parcă ai pluti în aer..

Si în următoarea secundă, luat de curent, te găsești printre copaci, frunzele lor închizându-se deasupra pentru a forma un baldachin.. crengile lor făcând un model neregulat pe albastrul cerului senin...

Este plăcut de răcoros în pădure, iar sunetul blând al cântecului păsărelelor, ecoul îndepărtat și parfumul copacilor și pădurii tinere te relaxează și mai mult... în timp ce te îndrepti cu ușurință înspre adâncurile îmbietoare, devenind tot mai leneș și mai leneș cu fiecare pas pe care îl faci.

Poți auzi un curent de apă undeva, bolboroseala sa continuă amestecându-se cu sunetul oceanului... în timp ce urmezi cărarea jos și tot mai jos înspre plaja pe care o știi în fața ta, trecând printre copaci și îndepărtând frunzișul din când în când... până când, deodată,... simți căldura soarelui pe cap și pe umeri, din nou.

Si te trezești pe o plajă frumoasă și pustie... linia țărmului frumoasă și aurită se îndepărtează până la un punct distant, unde copacii par a coborî spre țărm, astfel încât crengile lor par a atârna deasupra oceanului..

Poți simți nisipul cald printre degetele de la picioare în timp ce hoinărești cu lenevie pe plaja întinsă până la marginea apei...; când ajungi acolo, nisipul începe să aibă o culoare auriu-închis și îți place umezeala și răcoarea pe care o simți acum la picioare, în timp ce te plimbi de-a lungul țărmului, lăsând în spate urme leneșe de picioare prin nisip...

Valuri mai mari decât de obicei îți trimit pârâiașe de apă, spumegându-se printre picioarele tale... iar când se retrag... observi cum nisipul este îndepărtat printre pietricelele mici, scânteind ca niște bijuterii în soare...

Mirosul oceanului, lumina bățând pe valuri, sunetul apei șuierând deasupra nisipului... toate acestea îți dau sentimentul că timpul s-a oprit din cine știe ce motive...

Si .. îți găsești un loc confortabil cu multă iarbă, poate doar ca să te așezi și să privești în depărtare spre adâncurile orizontului... scurgând alene printre degete nisip cald și auriu..

O ceață ușoară te împiedică să vezi clar locul unde cerul se sfârșește și începe oceanul... si, în timp ce încerci să vezi dincolo de ceață, un nor mic și alb apare de undeva de lângă orizont... se îndreaptă spre insulă destul de repede, mărimdu-se în timp ce se apropie până ce ajunge repede deasupra ta... cel mai mare, cel mai pufos și alb nor de care îți amintești că l-ai fi văzut vreodată.

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

Și tu știi, din instinct, simți că poți să-ți lași toate grijile, toate necazurile, toate temerile să plutească spre marele alb... chiar poți să le vezi îndepărtându-se de tine și plutind spre marele nor alb...

Norul absoarbe în el toate grijile tale și devine tot mai întunecat cu trecerea minutelor, până când ultima spirala a grijilor și necazurilor tale dispare din interiorul tău... soarele îl străpunge și apare... împrăștiind toate grijile, toate temerile și neliniștile tale la capătul universului... lăsându-te complet relaxat, în perfectă liniște, fără nici o grijă...

Si acum că toate grijile și necazurile și-au luat zborul, instalează-te confortabil și alunecă într-un somn adânc și relaxant... și în timp ce dormi ai un vis...

Visezi că te plimbi pe un coridor lung, mișcându-te încet... și e așa de lung încât nu-i poți vedea capătul... dar tu știi că acest coridor este în străfundurile subconștientului tău... în acea parte a minții care știe exact ce să facă și cum să facă...

Si .. în timp ce mergi prin acest coridor, fiind din ce în ce mai relaxat, chiar mai leneș, îți dai seama că timpul și spațiul își pierd orice sens... și, încetișor, pereții coridorului par să se dizolve, lăsându-te într-o cameră mare...

Camera este invadată de o lumină blândă, aurie care te relaxează și mai mult... și, deodată, realizezi, într-o răbufnire de inspirație și plăcere, că..

..ceea ce vedeai tu înainte ca limite .. nu erau decât pietre de încercare pentru a obține succese și mai mari...

Unul din zidurile camerei este ca un ecran TV uriaș cu imagini și cuvinte traversând foarte repede ecranul... și tu îți dai seama că informațiile acelea sunt transmise diferitelor părți ale corpului și minții...

Si îți folosești mintea pentru a pune stop și în timpul acesta pe ecran apare cuvântul **GATA**, cu litere mari strălucitoare...

Iar acum .. mintea ta este pregătită și receptivă pentru tot ceea ce îți voi spune...

Și tot ceea ce îți voi spune va fi acceptat de subconștientul tău...:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Iar acum, poți să-ți lași toată ființa să stea puțin ...plăcut imbibată de toate acestea și apoi poți..să respiri toate acestea ..

În timp ce revii aici, în ritmul tău...; și eu voi număra de la 1 la 5. Cu fiecare cifră crescătoare, te vei apropia de starea de veghe obișnuită, iar la 5 vei putea să deschizi ochii și să te întinzi.

Vei fi în plină formă și perfect sănătos, cu toate simțurile ascuțite. Și vei fi cu totul în măsură să petreci o zi plină de vigoare, eficacitate, energie, optimism, entuziasm, bucurie de a trăi și cu zâmbetul pe buze.

Din momentul acesta încep să număr:

1.... Respiri adânc – și lași senzația de bine să urce în tine.

2.... Respiri și mai adânc – și lași senzația de bine să urce tot mai mult în tine.

3.... La 5 vei deschide ochii și te vei destinde, vei fi în plină formă și perfect sănătos, cu toate simțurile ascuțite. Și vei fi cu totul în măsură să petreci o zi plină de vigoare, eficacitate, energie, optimism, entuziasm, bucurie de a trăi și cu zâmbetul pe buze.

4.....

5.... ești în plină formă și perfect sănătos!