

※注意※

これは読むことで楽しむ形式の催眠文章です。

ぼーっとしたり、力が入らなくなる場合がありますので、

自宅や自室のような落ち着ける場所や環境で、イスに座った姿勢やベッドに寝た姿勢など、

倒れたり姿勢を崩すことのない、安定した姿勢でお楽しみください。

**運転中や機器の操作中などの様な集中が必要な状態では、事故などにつながる可能性があるのでご拝読をお控えいただくようお願いいたします。**

もし大丈夫なようでしたら、はじめます。

こんにちは。この度は「手早く気軽に楽しめる！読んで楽しむ催眠文章～心をリフレッシュさせて集中するための催眠文章～」を手にとっていただきありがとうございます。

今回は、お仕事や勉強、何か作業をする前に雑念や余計な感情を払い、すっきりとした心で集中するための文章です。

心配事や雑念などがあると、人間の集中力というのは大きく低下してしまいます。

この文章では、そういった悩みのタネや、心配事などといった

さまざまな"雑念"を取り除き、すっきりとした集中状態へと誘導を行います。

この文章を読んで、お昼ねをしたように心地よく、ぼーっとしていると

だんだん、 ゆっくりと。

催眠状態 から、 集中状態 まで…。

ゆっくりと、 心地よく。

あなた自身の意思で。

はいって

いきます。

それでは早速ですが、まずはひとつ、おおきく深呼吸をしてみましょう。

息を吸うときには、肺が空気でやさしく膨らむことを意識しながら。

息を吐くときには、肺がぎゅーっと縮むことを意識しながら。

深く、ふかーく。息をしてみましょう。

いきますよ。

すってー・・・

はいてー・・・

もうひとつ。

すってー・・・

はいてー・・・

どうでしたか？ちょっとでも、リラックスできましたか？

それでは今度は、もう少しレベルをあげてみましょう。

いきを吸うときには、胸の辺り。

肺のあたりが、あたたかい空気で満たされることを意識しながら、吸って。

いきを吐くときには、肺の中にある、

いやなものが、息といっしょに吐き出されていることを意識しながら、吐いてください。

いきますよ。

すってー・・・

はいてー・・・

すってー・・・

はいてー・・・

もうひとつ。

すってー・・・

はいてー・・・

おつかれさまです。

今、あなたの肺は、あたたかくて、

やさしい空気で満たされています。

それでは、一度 あなたの胸に

手を あててください。

息をすって、 はくたびに。

あなたの胸がふくらんだり、しぼんだり するところを

かんじながら

ゆっくりと 10回。

あなたの 好きな ペースで

好きな ように

息を 10回 かぞえて ください。

かぞえましたか？

息を 10回、かぞえたら。つぎは 目を一度 ぎゅーっと 3秒間。

3秒だけ、ちからいっぱい 思いっきり 全力で、目をつぶってみましょう。

力いっぱい…

全力で、目を閉じて…

すごく、いい感じですね。

さきほどまで 目をとじていた力を ぬいたことで、

ちからがぬけて、リラックスした  
いい じょうたいに なれましたね。

それでは、もう一度。  
もういっかい 思いっきり 目をつぶってみましょう。

こんどは あかりを。

目をとじた けしきの なかに。

ひとつの、まっしるで きれいな。

きれいで ちいさな、きらきらとひかる

星のような ひかりをイメージしてください。

くらやみに ひかる ひとつの 小さなひかり。

その 星のように きらきらと光る あかりを

ながめるような、そんな気持ちで目をとじてください。

そのきれいな明かりは、ながめているだけでも やさしく、

あなたのからだを、ぼかぼかと あたためてくれます。

それでは、まっしるな光をイメージしながら。

5秒だけ。たった5秒のあいだだけ。

ちからいっぱい、目をとじてください。

どうですか？

こんどは、さっきよりも。

ちからが ぬけて、リラックスした。

ぼかぼかと あたたかい、こちよき きもちで。

リラックスできた ことでしょう。

それでは、これから この白くて、きれいな 光 で。

あなたの こころ まで。 まっしろで きれいな。

やさしく ひかる こころで てらしましょう。

それでは、そのまま あなたの こきゅう に

いきを 向けて ください。

いきを すって、 はくたびに。

さっきイメージした 光 が。

あなたの 肺 から、 からだのなかで

きらきらと 光り、 あなたを あたたかく てらします。

この光 は、 あなたの こきゅう と いっしょに。

いき を 吸えば、 光 は やさしく つよく 光り。

いき を 吐けば、 光 が やわらかく やさしく 光ります。

しばらく、 ゆっくりと 光の やさしさを たのしみ しましょう。