\_\_\_ تطلعي لفوق

فوق فوق كانك عم بتحاولي تشوفي حواجبك

خدي نفس عميق ....

وطلعيه عمهل .....

استرخي اد ما فيكي

مرة ثانية

خدي نفس عميق ....

وطلعيه ....

رخي جسمك كلو

اخر مرة

خدي نفس عميق ...

وانتي عم تتطلعيه غمضي عيونك

ورخي جسمك اكتر

هلق تخيلي قدامك سلم نازل

عشر درجات خشب بتوصل للمل عالبحر

كلما تنزلي حتحسي انك مسترخية اكتر

عم تنزلي الدرجة العاشرة

كل عضلة باجرك

كل عصب

عم يسترخي

بعدا الدرجة التاسعة الثامنة

بتحسي وبتسمعي اجرك

هي وعم تنزل

وبتسترخي اكثر

وهلق الدرجة السابعة

كل عصب

كل عضلة

عم تسترخلي اكثر

الدرجة السادسة

عم بتشوفي اجرك

بتحسيا كيف عم تتقل

وبتحسي بعمق اكثر واكثر

الخطوة الخامسة

وصلت نص السلم

حتى صوت دقات قلبك

عم بتخليكي تسترخي اكثر

وتروحي بعمق بالتنويم المغناطيسي

وهلق الدرجة الرابعة

كل عضلة

وكل عصب

عم يسترخي

وياخدك بقمق

تتحسي بحالك بعمق

والدرجة الثالثة

كل عصب

وكل عضلة

عم تاخدك اعمل

وهلث نزلتي عالدرجة الثانية

عم توصلي لقوة الشفائية مريحة

احساس روعة التنويم المغناطيسي

وصلتي للدرجة الاخيرة

نامي بعمق

تعمقي اكثر

فكري بعمق

عم تتجاوبي ببساطة

بسهولة

بلا اي مجهود

بشكل ممتاز

مثل ما انتي كتير كتير منيح

انا ماكدة انه مبين على حفونك اديه انت مستعدة

ورح اثبتلك هلق

اديه رح يكون التاثير على جسمك سهل وقوي بزات الوثت

التنويم المغناطيمس مش معناة الواحد ينام ويغفى

بل معناة انه الواحد بيتقبل علاج

السؤال الووحيد يلي لازم تسالي لنفسك هو

هل انا بتقبل انه اتاثر بالعلاج؟

لانه كل اقتراح

بخلي الي بعده اسهل

والي بعده كمان اسهل

لهالسبب مدي اديك لقدام

كانك حاملة طابة فوتبول قدامك

وتخيلي في عكل ايد من جوه

مقناطيس قوي كتير

وبس عد للثنين

رح تبلشي تحسي بالمغناطيس

عم بشد الايدتين لبعض بقوه

واحد ثنين

وكلما تجربي تبعديون عن بعض

هني بقربو بسبب المغناطيس

ومهما حاولتي بتعديون ما فيكي

بقربو بقربو

شوي شوي

اكثر واكثر

لحد ماااا يلزقو ببعض

وبس يلزقو ببعض دغري بيوقعو ايديكي الثنين بحجرك

وبتسترخي اكثر واكثر

وبتروحي بعمق اكثر واكثر واكثر

بعمق مريح وناجح للتنويم المغناطيسي

وكلما تجربي تفتحي عيونك

تحسي انن ملزقين بقوة

مقفولين بقوة

لدرجة انه كلما تجربي تفتحيون

تحسي انه ما بينفتحو

ولا بشكل

ملزقين ببعضن بشكل محكم

صعب فكو

وهلق بدياكي تحولي تركيزك لاطراف صابيعك

بس فكري بطراف صابيعك

ركزي عطراف صابيعك

رح بتلشي تحسي اطراف صابيعك عم بتزكزكك كانه عم بتنمل

ما تعملي اي شي بالمرة

بس ركزي عطراف صابيعك

ورح تحسي انه انه التنميل عم بزيد لحالو

وعم ينتشر لكل ايدك

وعم ينتشر كل جسمك

وهلق حولي تركيزك لطرف لسانك

وبس تركزي عليه رح تحسي زات التنميل هلق تركز عطرف لسانك

وبس حولتي تركيزك علسانك

صار التنميل يزيد اكثر واكثر

وكل هالشي تاثبتلك انك بتتقبلي الاقتراحات كتير منيح

وانك عم تتجاوبي بشكل ممتاز للتنويم المغناطيسي

وهلق خلي هالاحساس يلي غمرك

ينتشر لكل راسك

ولكما انتشر حسيتي انك نزلتي اعمق واعمق بالتنويم المغناطيسي

ومع انتشار هالطاقة خلال راسك

وخلال بشرتك

رح تحسي بالفرق عفروة راسك

بين المناطق يلي فيا شعر

والمناطق يلي ما فيا شعر

رح تحسي كيف المناطق الي فيا شعر حيوية ونشيطة ومليانة حياة

ورح تحسي المناطق يلي ما فيا شعر باهتة وكانه ما فيا حياة وبترعاكي

وهلق باستعمال قوة مش عادية للعين الداخلية

تخيلي انك عم تطلعي عراسك من فوق

وكيف فيكي تشوفي الطاقات فوق راسك

فيكي تشوف لون الطاقة يلي عم بتغطي كل جزء من فروة راسك

بتشوفي الوان حيوية وطاقة محل ما الشعر بينمو

وكيف الالوان اغمق محل ما مافي شعر

وهلق باستعمال القوة الاستثنائية لعينك الداخلية

بدياكي تروحي تحت جلدك

بالزات تحت فروة راسك

لتطلعي عبصيلات الشعر بكعب الشعر

بلشي تشوفي البصيلات الصحية

بتشوفيون كبار، لونن فاتح، صحيين، كتير حلوين، بجذور كبيرة، مثل جذوع شجرة كتير كبيرة

عال

وهلق بدياك تطلعي عالبصيلات بالمناطق التانية

كيف زغار، باهتين، هشين، تعبانين، صحتن مش منيحة

وهلق بدياكي تحولي انتباهك للغدد الكظرية

بالضبط فوق الكلاوي

شكلن مثلث

ولونن اصفر عبني

طولن خمسة سانتي وعرضن ثنين ونص

كيف شفتيون؟

كيف حسيتيون؟

بتعرفي انه فهم الشي مصدر قوة

وفهم الشي اثناء التنويم المغناطيسي عبارة عن اقوى اشكال القوة يلي بتساعد لتحويل الاشياء وتحريرا

وبتعرفي انه الغدد الكظرية بتفرز هرمونات الكورتيزول والالدوستيرون

للتاقلم مع الضغط العصبي

ردة فعل جسمنا الطبيعية لمواجهة الضغط العصبي هو افراز هول الهرمونين

من دون هول الهرمونين

بالاضافة للادرينالين

ما فينا نتعايش مع ضغوطات الحياة المختلفية

الجاية من درس، شغل، علية

وكل انواع المشاكل

وبحالات كتيرة تاثير جانبية للادوية

بالعادة بترجع هاي الافرازات لحالتا

الطبيعية بعد انتهاء هاي الضغوطات

بس لما الضغوطات تضل ماثرة فينا لفترة طويلة

الغدد الكظرية بتضل تفرز الهرمونات حتى تساعدنا نفسيا وجسميا

بسبب افراز هالهرمونات الزايد

بينتج خسارة الشعر بشكل اكبر