

बेशक! एक कुशल हिप्नोथेरेपिस्ट के रूप में, यहाँ आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए एक गाइडेड विज़ुअलाइज़ेशन सेशन की विस्तृत रूपरेखा है। इसे विशेष रूप से एक समूह के लिए समावेशी, सुरक्षित और प्रेरक बनाने के लिए डिज़ाइन किया गया है।

- सेशन की अवधि (Session Duration): 30 मिनट
- लक्षित दर्शक (Target Audience): व्यक्ति जो व्यक्तिगत विकास चाहते हैं, पेशेवर, छात्र, या कोई भी जो आत्म-संदेह (self-doubt) से बाहर निकलना और चुनौतियों का सामना करने का आत्मविश्वास बढ़ाना चाहता है।
- मुख्य चुनौतियाँ (Key Challenges to Address): पब्लिक स्पीकिंग का डर, असफलता का डर, सामाजिक चिंता (social anxiety), और नकारात्मक आत्म-चर्चा (negative self-talk)।
- वांछित परिणाम (Desired Outcomes): आत्म-विश्वास में वृद्धि, डर का सामना करने के लिए एक मानसिक उपकरण, और सशक्त (empowered) महसूस करना।

सेशन का शीर्षक: आत्मविश्वास का झारना - एक गाइडेड हिप्नोसिस सफर

## 1. परिचय (Introduction) (10 मिनट)

(शांत, गहरी और भरोसेमंद आवाज़ में बोलें)

"नमस्कार... और इस खुद को बदलने वाले सफर में आपका स्वागत है।

आज हम सब यहाँ अपने अंदर छिपे हुए आत्मविश्वास को जगाने के लिए इकट्ठा हुए हैं। याद रखें, आत्मविश्वास का मतलब डर का न होना नहीं है... आत्मविश्वास का मतलब है डर के बावजूद, उस काम को करने की हिम्मत जुटाना।

आपको अताम्विश्वास में कहाँ कमी महसूस होती है

यह एक पूरी तरह से सुरक्षित और आरामदायक जगह है। आपको बस मेरी आवाज़ पर ध्यान देना है और मेरे निर्देशों का पालन करना है।

तो चलिए... एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ, अपनी पीठ को सीधा रखें लेकिन कंधों को ढीला छोड़ दें।

और जब आप तैयार हों... धीरे से अपनी आँखें बंद कर लें...

अगले कुछ मिनटों के लिए... आपको कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है... बस मेरी आवाज़ पर ध्यान देना है... और खुद को पूरी तरह से आराम करने की अनुमति देनी है।

एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ या लेट जाएँ... जहाँ आपका शरीर पूरी तरह से sahaj महसूस करे।

अपनी आँखें धीरे से बंद कर लें... जब भी आप सहज महसूस करें।

यह समय आपका है... सिर्फ आपका... बाहरी दुनिया की सभी चिंताओं और विचारों को कुछ देर के लिए दरवाज़े के बाहर छोड़ दें... और अपने अंदर की शांति से जुड़ने के लिए तैयार हो जाएँ।"

### १.आ. साँसों का अभ्यास (Breathing Exercise)

"अब... अपना पूरा ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ...

एक गहरी साँस अंदर लें... और महसूस करें कि ताजी हवा आपके फेफड़ों में भर रही है... (रोकें) ... और धीरे-धीरे साँस को बाहर छोड़ें... और शरीर के सारे तनाव को बाहर निकलने दें।

बहुत अच्छे...

पूरा शरीर ढीला छोड़ दीजिये , सर से लेकर पांव तक

एक बार फिर... एक गहरी, आरामदायक साँस अंदर लें... और इसे धीरे-धीरे बाहर छोड़ें... जैसे कोई गुब्बारा धीरे-धीरे खाली हो रहा हो।

हर साँस जो आप अंदर लेते हैं... वह आपके लिए शांति और सुकून ला रही है...बहुत Relax, बहुत Cool

और हर साँस जो आप बाहर छोड़ते हैं... वह आपके शरीर से सारी थकान और तनाव को बाहर ले जा रही है...

बस अपनी साँसों की इस लय को महसूस करें... साँस अंदर... और बाहर... अंदर... और बाहर... बहुत बढ़िया..." 7-8 बार दोहराएँ , पूरा ध्यान साँसों पर रखिये

आज हम डर को मिटाने नहीं, बल्कि उसके बावजूद आगे बढ़ने का आत्मविश्वास बनाने जा रहे हैं।"

### २. गाइडेड विजुअलाइज़ेशन स्क्रिप्ट (Guided Visualization Script) (25 मिनट)

(संगीत को बहुत धीमा कर दें, और हर वाक्य के बीच में ठहराव दें)

"अब... अपने शरीर के हर हिस्से को शांत होने दें... अपने माथे (forehead) को ढीला छोड़ दें... अपनी आँखों को... चेहरे की हर मांसपेशी (muscle) को... गर्दन और कंधों को... सब कुछ शांत हो रहा है..."

अब कल्पना करें... कल्पना करें कि आप एक बहुत ही सुंदर और शांत बगीचे में चल रहे हैं। यह आपका अपना खास, सुरक्षित बगीचा है, हरी हरी धास पर आप नंगे पैर चल रहे हैं, धास को महसूस कीजिये। यहाँ हरे-भरे पेड़ हैं... रंग-बिरंगे फूल खिले हैं... और चिड़ियां की मीठी आवाज आ रही है।

आप इस बगीचे में पूरी तरह से सुरक्षित और शांत महसूस कर रहे हैं।

अब... आपके सामने आपका ही एक रूप खड़ा है... लेकिन यह कोई साधारण रूप नहीं है... यह वह 'आप' हैं जो पूरी तरह से आत्मविश्वास से भरे हुए हैं। कल्पना करें कि आप शान से, गर्व से खड़े हैं... उनके खड़े होने का अंदाज़ देखें... कंधे पीछे हैं, सिर ऊँचा है, और चेहरे पर एक शांत लेकिन मज़बूत मुस्कान है। यह वह 'आप' हैं जो किसी भी चुनौती का सामना कर सकते हैं।

अब... आपके इस बगीचे में एक बड़ी सी मूँही स्क्रीन है। उस स्क्रीन पर, अपनी ज़िन्दगी की किसी एक चुनौती को देखें... शायद यह मंच पर बोलना है, या किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति से बात करना है, या कोई नया काम शुरू करना है। आप इसे दूर से देख रहे हैं, आप पूरी तरह सुरक्षित हैं।

अब देखें... कि आपका वह आत्मविश्वासी रूप उस स्क्रीन की ओर बढ़ता है... और उस चुनौती का सामना करता है। कल्पना करें कि आप शान और सुकून के साथ अपने डर का सामना कर रहे हैं... देखें कि वे कितनी सहजता से, कितनी निःशक्ति से संभाल रहे हैं।

और अब... हिम्मत जुटाकर, उस स्क्रीन की तरफ बढ़ें... और अपने उस आत्मविश्वासी रूप के अंदर समा जाएँ... आप अब उस चुनौती का सामना खुद कर रहे हैं... और आप जीत रहे हैं। उस जीत के एहसास को, उस आत्मविश्वास की लहर को महसूस करें जो आपके पूरे शरीर में दौड़ रही है...

इस एहसास को महसूस करें... यह शक्ति आपकी है... यह आत्मविश्वास हमेशा से आपके अंदर था।

और जब यह आत्मविश्वास अपनी चरम सीमा पर हो... अपने अंगूठे और पहली ऊँगली को एक साथ मज़बूती से दबाएँ..Anchor बनाये। यह आपका पर्सनल 'कॉन्फिडेंस एंकर' है। जब भी आप इसे दबाएंगे, यह शक्तिशाली एहसास तुरंत लौट आएगा।"

### 3. निष्कर्ष (Conclusion) (10 मिनट)

"बहुत अच्छे... अब इस नए आत्मविश्वास और शक्ति के साथ... धीरे-धीरे इस कमरे में वापस आने का समय है।

वह जीत का एहसास... वह गर्व... और वह शांति... अब आपके व्यक्तित्व का हिस्सा है।

सत्र के बाद के लिए कुछ कदम:

1. आईने का अभ्यासः आज से, जब भी आप आईने में देखें, तो कुछ सेकंड के लिए अपने उस आत्मविश्वासी रूप को याद करें और सीधे खड़े हों।
2. रात का विजुअलाइज़ेशनः रोज़ सोने से पहले सिर्फ़ 5 मिनट के लिए इस जीत के एहसास को अपने मन में दोबारा महसूस करें।
3. एंकर का उपयोग करें: किसी भी चुनौतीपूर्ण स्थिति से पहले, अपने 'कॉन्फिडेंस एंकर' को दबाएँ और उस शक्ति को महसूस करें।

अब... मैं 1 से 5 तक गिनूँगा/गिनूँगी... और 5 पर पहुँचने पर, आप अपनी आँखें खोल सकते हैं, पूरी तरह से ताज़ा, ऊर्जावान और आत्मविश्वास से भरपूर महसूस करते हुए।

एक... अपने शरीर के प्रति जागरूक हों... अपनी उंगलियों में हल्की सी हलचल महसूस करें...

दो... अपने आस-पास की आवाज़ों को सुनें...

तीन... एक गहरी, ताज़गी भरी साँस अंदर लें और पूरे शरीर में नई ऊर्जा महसूस करें...

चार... आपके चेहरे पर एक आत्मविश्वास भरी मुस्कान है...

और पाँच... जब भी आप तैयार हों... धीरे से अपनी आँखें खोलें और वर्तमान क्षण में वापस आ जाएँ।

इस गहरे सफर में मेरा साथ देने के लिए आपका धन्यवाद!"