

नमस्ते, मैं आपका NLP, क्वांटम और हिप्नो हील थेरेपिस्ट हूँ। आज हम आपके मन और शरीर को गहरे विश्राम और उपचार की स्थिति में ले जाने के लिए एक यात्रा पर चलीजिये गे। इस यात्रा का उद्देश्य आपके भीतर की शक्तियों को जागृत करना है ताकि आप अपनी स्वास्थ्य समस्या का समाधान कर सकें।

शुरू करने से पहले, एक छोटी सी कहानी सुनते हैं। कल्पना कीजिए एक छोटे से बीज की, जो धरती की गहराई में छिपा है। उसे नहीं पता कि वह कितना विशाल और शक्तिशाली पेड़ बन सकता है। वह बस आराम करता है, धरती के पोषण को स्वीकार करता है, और सही समय पर सूरज की ओर बढ़ने की अपनी सहज प्रवृत्ति पर भरोसा करता है। धीरे-धीरे, बिना किसी ज़ोर-ज़बरदस्ती के, वह अंकुरित होता है, बढ़ता है, और एक दिन एक मज़बूत पेड़ बन जाता है जो फल और छाया देता है। आपकी चेतना भी उस बीज की तरह है, जिसमें उपचार और विकास की अपार क्षमता है। आज, हम उस बीज को पोषण देंगे।

अब, आराम से बैठ जाएँ या लेट जाएँ, और सुनिश्चित करें कि अगले कुछ मिनटों के लिए आपको कोई परेशान न करे।

Hypnosis Script for Healing

Induction (प्रेरण):

अपनी आँखें बंद कर लीजिये और एक गहरी साँस अंदर लीजिये ... और धीरे-धीरे बाहर छोड़ें। हर साँस के साथ, आप अपने शरीर को और अधिक शिथिल महसूस कर रहे हैं। अपनी साँसों पर ध्यान केंद्रित करें... साँस अंदर आ रही है... और बाहर जा रही है। आप अपनी साँसों की लय को महसूस कर सकते हैं, यह एक शांत नदी की तरह बह रही है। अब कल्पना कीजिए कि हर साँस के साथ आप शांति और सुकून को अंदर ले रहे हैं, और हर साँस छोड़ने के साथ, आप दिन भर के तनाव और चिंताओं को बाहर निकाल रहे हैं। बहुत अच्छे। अब मैं 10 से 1 तक उल्टी गिनती करूँगा। हर अंक के साथ, आप विश्राम की ओर गहरी अवस्था में उतरते जाएँगे।

10... विश्राम की पहली लहर को अपने सिर से महसूस करें।

9... यह लहर आपके चेहरे की सभी मांसपेशियों को शांत कर रही है।

8... आपके कंधे और गर्दन भारी और शिथिल हो रहे हैं।

7... विश्राम आपकी बाहों से होते हुए आपकी उंगलियों तक पहुँच रहा है।

6... आपकी छाती और पेट पूरी तरह से शांत हैं।

5... आप आधे रास्ते पर हैं, और भी गहरे जा रहे हैं।

4... विश्राम आपकी पीठ से नीचे की ओर बह रहा है।

3... आपके पैर भारी और शांत महसूस हो रहे हैं।

2... यह शांतिपूर्ण ऊर्जा आपके पैरों के तलवों तक पहुँच गई है।

1... अब आप विश्राम की एक बहुत ही गहरी और शांत अवस्था में हैं।

Reinforcement (सुदृढीकरण):

आप बहुत अच्छा कर रहे हैं। विश्राम की यह गहरी अवस्था, जिसे हम 'ट्रान्स' (Trance) कहते हैं, आपके लिए पूरी तरह से सुरक्षित और स्वाभाविक है। इस अवस्था में, आपका चेतन मन (Conscious Mind) शांत हो जाता है और आपका अवचेतन मन (Subconscious Mind) सुझावों को स्वीकार करने के लिए खुल जाता है। आप मेरी आवाज़ को स्पष्ट रूप से सुन सकते हैं, और कोई भी अन्य आवाज़ आपको और भी गहरे जाने में मदद करेगी। हर शब्द के साथ, आप और गहरे, और शांत होते जा रहे हैं।

Relaxation (विश्राम):

अब, अपने शरीर के हर हिस्से को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। कल्पना कीजिए कि एक गर्म, सुनहरी रोशनी आपके सिर के ऊपर से प्रवेश कर रही है। यह रोशनी उपचार और शांति की ऊर्जा है। यह जहाँ भी जाती है, आपके शरीर के हर अणु, हर कोशिका से तनाव को पिघला देती है। इसे अपने मस्तिष्क में महसूस करें, सभी विचारों को शांत करते हुए। इसे अपनी गर्दन और कंधों में महसूस करें, जहाँ आप अक्सर तनाव रखते हैं। यह गर्म रोशनी आपकी छाती में उत्तरती है, आपके दिल को शांति से भर देती है। यह आपके पेट, आपकी पीठ और आपके पैरों से होते हुए बहती है, जब तक कि आपका पूरा शरीर पूरी तरह से शांत और आरामदायक न हो जाए। आप अब पहले से कहीं ज्यादा शांत महसूस कर रहे हैं।

Visualization (विजुअलाइज़ेशन):

अब मैं चाहता हूँ कि आप अपनी कल्पना में एक बहुत ही सुंदर और शांत जगह पर जाएँ। यह कोई भी जगह हो सकती है - एक शांत समुद्र तट, एक हरा-भरा जंगल, या फूलों से भरा बगीचा। इस जगह की हर रंगों को देखें, ध्वनियों को सुनें, हवा को अपनी त्वचा पर महसूस करें। यह आपकी अपनी निजी उपचार की जगह है। यहाँ आप पूरी तरह से सुरक्षित और शांत हैं। इस जगह में एक चमकदार, उपचार करने वाला झरना है। इस झारने का पानी शुद्ध ऊर्जा है। आप इस पानी के नीचे खड़े हैं, और यह आपके शरीर और आत्मा को शुद्ध कर रहा है, सभी नकारात्मकता और असंतुलन को धो रहा है।

Addressing Specific Health Issue: Procrastination (विशिष्ट स्वास्थ्य समस्या का समाधान: टालमटोल)

अब, जब आप इस गहरी और शांत अवस्था में हैं, तो हम टालमटोल की आदत को संबोधित करेंगे। कल्पना कीजिए कि आपके सामने एक पुराना, धूल भरा बक्सा है। इस बक्से पर "टालमटोल" लिखा है। यह उन सभी अधूरे कामों, बहानों और देरी का प्रतीक है जिन्हें आपने अपने ऊपर बोझ बना लिया है। महसूस करें कि यह बक्सा कितना भारी है।

अब, अपने भीतर एक नई ऊर्जा को महसूस करें, एक शक्तिशाली, प्रेरक शक्ति। यह शक्ति हमेशा आपके अंदर थी। इस शक्ति के साथ, आप उस बक्से को उठाते हैं और उसे खोलते हैं। अंदर, आपको केवल पुरानी, शक्तिहीन आदतें और विचार दिखाई देते हैं। वे अब आपकी सेवा नहीं करते हैं।

अब कल्पना करें कि आपके हाथ में एक चमकदार, ऊर्जावान स्विच है। यह आपका "एक्शन स्विच" (Action Switch) है। जैसे ही आप इस स्विच को 'ON' करते हैं, आपके अंदर एक नई प्रेरणा और ऊर्जा का संचार होता है। आप देखते हैं कि वह पुराना बक्सा धूल में बदल कर उड़ जाता है। उसकी जगह अब स्पष्टता, ध्यान और तुरंत कार्य करने की इच्छा है। आप अपने कामों को छोटे, प्रबंधनीय चरणों में तोड़ते हुए देखते हैं और हर कदम को आसानी और आत्मविश्वास से पूरा करते हैं। हर पूरा किया गया काम आपको संतुष्टि और ऊर्जा देता है।

Affirmations (सकारात्मक कथन):

अब, इन सकारात्मक कथनों को अपने मन में दोहराएं, उन्हें अपनी सच्चाई के रूप में स्वीकार करें।

- मैं हर कार्य को समय पर और प्रभावी ढंग से पूरा करता हूँ।
- मेरे अंदर अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की शक्ति और प्रेरणा है।
- मैं ध्यान केंद्रित और अनुशासित हूँ।
- मैं टालमटोल को छोड़ता हूँ और कार्रवाई को अपनाता हूँ।
- हर दिन, मैं और अधिक उत्पादक और ऊर्जावान बनता जा रहा हूँ।
- मेरा मन और शरीर पूरी तरह से स्वस्थ और संतुलित हैं।

Future Pacing (भविष्य की गति):

अब, मैं चाहता हूँ कि आप अपने आप को भविष्य में देखें - शायद कुछ हफ्ते या महीने बाद। देखें कि आप कितने ऊर्जावान और उत्पादक हैं। आप अपने सभी महत्वपूर्ण कार्यों को समय पर पूरा कर रहे हैं। देखें कि आप कितने खुश और तनाव मुक्त हैं। इस सफलता और उपलब्धि की भावना को महसूस करें। जानें कि यह नया, प्रेरित संस्करण ही आप हैं। यह आपकी नई वास्तविकता है। इस भावना को अपने साथ रखें क्योंकि आप धीरे-धीरे पूरी जागरूकता में वापस आते हैं।

अब, मैं 1 से 5 तक गिनूँगा। 5 पर, आप अपनी आँखें खोल लीजिये गे, पूरी तरह से जागृत, तरोताज़ा और इस नई ऊर्जा से भरे हुए महसूस करेंगे।

- 1... धीरे-धीरे अपने आस-पास के वातावरण के प्रति जागरूक हो रहे हैं।
- 2... अपनी उंगलियों और पैर की उंगलियों को हिलाएं।
- 3... अपने शरीर में एक नई, सकारात्मक ऊर्जा महसूस करें।
- 4... आपकी आँखें खुलने के लिए तैयार हो रही हैं।
- 5... आँखें खोलीजिये , पूरी तरह से जागृत! स्वागत है।