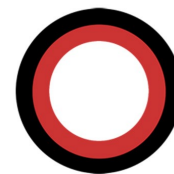


Aplicație la pattern-urile de limbaj utilizate de Milton Erickson

MUNTELE DE CRISTAL

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 nicio importanță dacă nu auzi nici unul din cuvintele mele, deoarece foarte curând te vei simți mai relaxat/ă decât te-ai simțit vreodată...

Poți vedea în fața ta o potecă naturală. Urmând poteca, miroși parfumul dulce al florilor în timp ce ajungi la o poartă. Intri într-o grădină și observi pe lateral o cărăruie pietruită pe care tu te hotărăști să o explorezi. Cărarea șerpuiește prin grădină, printre florile minunate, printre tufe și alte plante... În scurt timp ajungi la colțul unui gard viu. Când îl ocolești, vezi în fața ta un munte minunat. Este multicolor și seamănă cu un *cristal* imens. Te apropii de el și vezi că are o mulțime de trepte naturale... iar tu te hotărăști să le urci. Pășind pe prima treaptă, observi că, la bază, muntele are *culoarea roșie*. Este un roșu puternic aprins și observi, în același timp, că într-o parte a muntelui cresc flori roșii iar în partea cealaltă se găsește un cireș încărcat cu cireșe roșii strălucitoare. Florile roșii degajă un miros îmbătător și te gândești să culegi o cireașă. Când muști din ea, sucule dulce îți umple gura... Mai urci câteva trepte pe Muntele de Cristal și zărești sub picioare o *culoare portocalie* strălucitoare... Se pare că ai ajuns într-o livadă cu portocali, fiindcă toți pomii din jurul tău sunt încărcati cu portocale îmbietoare. Poate că ți-ar plăcea să bei niște suc de portocale... direct dintr-o portocală... Acum urci alte câteva trepte și ajungi la un nivel în care vezi mult *galben*. Peste tot se zăresc flori galbene... înalte, scunde, mari și mici... în lateral curge un pârâiaș și decizi să te răcorești în undele lui... te scalzi la umbra unui lămâi și aroma puternică și proaspătă de lămâie te revigorează și mai mult... După alte câteva trepte, ajungi în mijlocul unui *verde* luxuriant. Parcă ai fi într-o junglă tropicală. Din sutele de copaci zboară păsări, și animalele tale favorite îți ies în cale și te salută... Urci la următorul nivel și totul în jurul tău este *albastru*. Niciodată nu ai văzut un albastru mai frumos... Într-o parte a muntelui, poți vedea marea și câțiva delfini care se joacă în apa limpede, albăstruie. Poți plonja în marea albastră, poți înota și te poți juca cu delfinii pentru un timp... Revenind pe munte, urci mai departe și în jurul tău totul se preschimbă în *violet*... parcă te-ai găsi pe un ametist gigantic... lumina se reflectă din piatră și totul scânteiază în jur... În cele din urmă ajungi în vârful muntelui și totul devine *alb*... orbitor de alb. Toate gândurile și visele tale favorite se află aici... îngeri, zâne, nori, raze de soare... orice dorești se află aici... totul fiind scăldat într-o lumină albă, strălucitoare...



Te las acum să te bucuri de Muntele de Cristal.

Aici, pe Muntele de Cristal, ești pregătit/ă și receptiv/ă pentru tot ceea ce îți voi spune în mod pozitiv, înălțător, armonios...și tot ce îți voi spune bun pentru tine pe acest munte este acceptat de subconștientul tău...

...

... (Se verbalizează mesaje cheie de către ghid în beneficiul exploratorului legate de o anumită temă specifică aleasă de către acesta)

...

Când vei părăsi Muntele de Cristal, te rog să-i mulțumești pentru că există acolo...iar tu știi deja că poți reveni oricând îți dorești.

Iar acum 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 destinzi. Vei fi în plină formă și perfect sănătos/sănătoasă, cu toate simțurile ascuțite. Și vei fi cu totul în măsură să petreci o zi plin/ă de vigoare, eficacitate, energie, optimism, entuziast, bucurie de a trăi cu zâmbetul pe buze. Din momentul acesta încep să număr:

1... Respiri foarte 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/sănătoasă, cu toate simțurile ascuțite. Și vei fi cu totul în măsură să petreci o zi plin/ă de vigoare, eficacitate, energie, optimism, entuziast, bucurie de a trăi cu zâmbetul pe buze.

4...

5... Ești în plină formă și perfect sănătos/sănătoasă!