

1. *"Je veux que vous vous permettez maintenant d'aller encore plus loin dans la relaxation. Nous allons passer du niveau A, où vous vous trouvez actuellement, au niveau B. Pour passer au niveau B, votre esprit va doubler votre état hypnotique. C'est comme si la lettre B allait apparaître dans votre esprit, ou tout simplement en ressentant que vous êtes arrivé à ce niveau. Dans tous les cas, vous le remarquerez d'une manière qui vous conviendra. Quand vous y serez, votre index se lèvera, comme de lui-même, (en touchant l'index) pour m'indiquer que vous y êtes." (Attendez le signe)*
2. *(Lorsque le doigt se lève, dites : )*
3. *"Nous allons répéter la même chose pour aller plus loin encore en passant du niveau B au niveau C C". Laissez le doigt remonter quand vous y serez." Appuyez à nouveau doucement sur l'épaule et dites : "Jusqu'en bas et faites-moi savoir quand vous y êtes."*