



*Този метод на хипнотерапията се използва при решаването на определени житейски дилеми, вземането на важни за личността решения. Простичко казано, това е поглед напред в бъдещето, което клиентът сам прави в хипноза. Счита се, че ние, изхождайки от житейските реалности и собствената си нагласа към тях, несъзнателно или интуитивно имаме известни усещания за бъдещето. При хипнозата съзнанието е лениво и неактивно и не е трудно тези интуитивни усещания да се появят като сцени, метафори или дори чувства.*

*Не бих се наела да твърдя, че всички събития, видени или усетени по време на възрастовата прогресия, са верни. Те обаче до голяма степен отразяват несъзнаваните нагласи на личността, очакванията и дори страховете ѝ, което отново обогатява и спомага за себепознанието.*