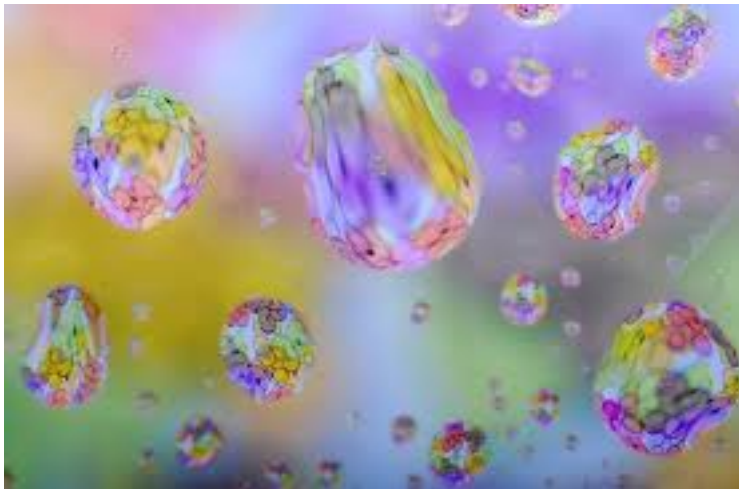




*След мускулната релаксация обикновено пристъпвам към съзидателна визуализация. Това е красив сеанс, изпълнен с образи и метафори, внушаващи спокойствие и ведрина. Тук хипнозата много се доближава до поезията като изразителност и въздействие. Положителният ефект е видим и се усеща почти веднага. Много ефикасна е при лечение на депресивни и фобийни състояния.*