催眠テンプレート　安眠

さーて、今からとっても眠くなるお話をしていきます。

すぐに眠っちゃう人もいるし、夢の世界に行くまで、ちょっとだけ時間がかかる人もいます。

（眠そうな感じで）〇〇さんはどっちかな？いますぐ眠る？それとも、もう少し声を聞いてから眠る？

こうやって、ベット（布団）の中でお話をされると、なんだか子供みたいですね。

いっぱい遊んでた時みたい。うんと疲れちゃうまで、そう、くたくたに疲れて、もう走り回れなくなっちゃうまで。

公園のブランコで遊んでたかもしれない。〇〇ちゃん（くん）を乗せて、ブランコが行ったり来たり、ゆーらゆら、ゆーらゆら、ゆっくり、ゆっくり、ゆーらゆら。

楽しい遊びを考えてるうちに、〇〇ちゃん（くん）はもっともっとつかれちゃいました。

でももっと起きていたい。もっと楽しいことを考えていたい。

だけど、そう思えば思うほど、どんどん身体は、重たーく、重たーくなっていきます。

そう、そのまま眠っちゃいたい。

身体を楽にして眠っちゃいたい。

足首を楽にして、〇〇ちゃん（くん）。そうすると足首が楽になります。

足を全部楽にして、〇〇ちゃん（くん）。ほら楽になる。

お腹と背中を楽にして、〇〇ちゃん（くん）。ほーら、楽になる。

両手を楽にして〇〇ちゃん（くん）、ほーら、どんどん楽になる。そしてどんどん、おもたーく、おもたーくなっていく。

頭もらくーになっていく。すると瞼もおもたーく、おもたーくなっていく。

そう、それでいい。

すっかり身体の力が抜けて、とっても楽になりました。

そのまま眠りに落ちちゃいそう。

身体全部が、おもたーくおもたーくなって、ベットにそのまま沈んでいく。落ちていく。

created with craft

身体が、落ちていく、落ちていく、落ちていく、そう、ゆっくりと、落ちていく、落ちていく、ゆっくり落ちていく。息にあわせて、ゆったり、ゆったり、落ちていく、落ちていく。

とっても気持ちいね。

そのまま、夢の世界に、とっても楽しい夢の世界に落ちていこう。

おやすみなさい。

created with craft