

Դու կարող ես այս փորձառության աշխատանքը առաջ տանել մարմնի դժվարար արտոսհայտություններով և զգացումներով:

Գտիր մարմնիդ հարմարավետ դիրքը, ստուգիր հիմա մարմնիդ որ մասում ես լավ զգում, Յանույթ, ապահով, հանգիստ և բնական:

Դու կարող ես նաև ստուգել ձեռքերդ և ոտքերդ, հիմնականում , ուշադրությունդ պետք է լինի այն մասում որտեղ լավ ես զգում:

Հիմա թող միտքդ հանգստանա որոշ ժամանակ , հետո զգա մարմնիդ որ մասում ունես դժվարություն: մարմնական զգացումներով թե հուզմունքներով

Որոշ ժամանակ հետո կարող ես զգալ ուսերի, մեջքի ցավ, գլխացավ, կամ տխրություն, հուզմունք և ջղայնություն:

Դու կարող ես զգալ ծնոտի սեղմվածություն, բայց ոչինչ, հանգիստ շնչիր, հետո նորից ուշադրություն դարձրու մարմնիդ բոլոր մասերին , ձեռքերին, ոտքերին և զգա հանգիստ և ապահով:

Հիմա թող ինքդ կապ ունենաս այդ տեղում , , և տեսնես թե ինչ դժվարություն ես զգում մարմնիդ այդ մասում, ինչպես մենք կարելի է ասել, կարևոր, թեքված,ծուռ մի բան: Բայց միևնույն ժամանակ հնարավոր է դու դեռ կապ ունենաս մարմնիդ այն մասում, որտեղ լավ ես զգում:

Եվ դեռ զգում ես, որ մարմնումդ ինչ որ անհաճելի բան է կատարվում:

Հետո ուշադրությունդ դարձնելով մարմնիդ այդ մասին մոտ 75 տոկոսով, շարունակիր շնչել և զգաս հանգիստ և խաղաղ:

Եթե զգաս մարմնական կամ զգացումների անհաճելի զգացում , ոչինչ, եղիր սիրալիր և հարգալից: Մտածիր որ դու միայնակ չես:

Ուրեմն, մենք բոլորս կազատվենք ցավից, տանջանքներից , և կզգանք մեզ երջանիք: