

Imágenes Dirigidas

Antes de comenzar, tome su tiempo y póngase cómodo/a. Ajuste su cuerpo, su posición y aún su ropa para que pueda relajarse.

Comience cerrando sus ojos, y tomando una respiración profunda. Deje salir su aire lentamente, soltando toda tensión que pueda sentir con esta exhalación (SHHHHHH). Enfóquese en el ritmo de su respiración. Tome otra respiración profunda y deje el aire salir lentamente, dejándose sentir más calmado/a. . . más sereno/a.

Mientras que inhale, imagínese que inhala cómodo y serenamente. . . inhale. . . y exhale SHHHHHH). Note como respirando lenta y hondamente deja que el cuerpo realice un estado natural de relajamiento suave. Con cada respiración que toma se va a relajar más profundamente, dejándose ir al relajamiento. . SHHHHHH) Invite a su cuerpo que se relaje y se libre de cualquier tensión innecesaria, con cada exhalación suelte su incomodidad y con cada inhalación traiga más comodidad y tranquilidad. Así es.

Ahora, imagine que una luz tibia y suave viene del alto cielo sobre usted y esta tocando su coronilla, la parte más alta de su cabeza. Esta luz suavemente comienza a envolver su cuerpo y cuando lo toca, cada parte se relaja más profundamente. Está suavemente encirculado por esta luz—su cuero cabelludo y frente relajados—mientras la luz lo toca con calidez y seguridad. La luz lo envuelve seguro y tibio, pasando por su cuello, pecho, brazos, torso, asentaderas, muñecas, los músculos chiquitos de sus dedos, detrás de sus ojos; luz blanca lo encircula, ya seguro y suavemente encirculado—sus muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, dedos de los pies—envueltos y anclados por esta luz blanca y suavcita. Sienta el relajamiento en los músculos de su cuerpo, calentados por esta luz blanca del cielo.

Imagínese que esta arriba de una escalera de escalones que lo conduce a un estado de mente y cuerpo aún más cómodo. Note como se ve esta escalera la cual está enfrente de usted ahorita. ¿De que esta hecha la escalera? ¿Madera? ¿Metal? ¿Vidrio? ¿O piedra? ¿Es escalera

conocida o escalera que ve por primera vez? ¿Tiene la escalera pasamano? ¿Es derecha o encorvada? ¿Hay muchos escalones o pocos? Mírela claramente o sin claridad. Lo que cuenta es que cuando yo cuente de 10 a 1, usted va a descender un escalón por cada número.

Diez. . . Mírese comenzando a descender un paso a la vez, se va ahondando.

Nueve. . . mucho más relajado con cada escalón que baja.

Ocho. . . Siete. ..No tiene ninguna preocupación de que tan hondo baje o como va a bajar más. -

Seis. . . cómodo/a, más cómodo/a con cada paso. . . cinco. . . solo deje que suceda.

Cuatro. . . Tres. . . su cuerpo relajado y aún su mente siguen consciente. . .

Dos. . . Uno. . .

Se encuentra en un lugar cómodo y tranquilo, tan hondo como usted desea estar en este momento. Ha llegado al fondo de la escalera y mientras mira alrededor, descubre que está en un lugar lo más agradable que se pueda imaginar. Es un lugar interno y especial de profundo relajamiento y hermosura; un lugar personal donde usted puede estar solo, totalmente relajado y nutrido. Mire a sus alrededores y note los aspectos maravillosos de color y matiz. ¿Está adentro o afuera? ¿Que está enfrente de usted, a sus pies, a su derecha, a su izquierda? ¿Que está arriba de usted? ¿Siente el suelo bajo de usted? ¿De que está hecho?

Cuando esté listo, comience a explorar este ambiente suavemente. Hasta puede voltear para ver que hermosura esta detrás de usted. ¿Ha visitado este lugar antes? ¿Que se oye en este lugar agradable? ¿Hay pájaros, animales, el sonido de agua, o solamente silencio? Este lugar agradable es donde usted puede relajarse completamente y sentirse

tranquilo. Está en control de lo que pase aquí, y solamente cosas agradables suceden en este lugar.

Note cualquier sombra, color, matiz, o tinte. ¿De donde viene la luz? ¿Que movimiento hay aquí? ¿Cuales son los olores en el aire? Tome un hondo respiro ahorita, si. . . inhale el aroma del aire. ¿Son cómodos estos olores? ¿Que siente en su piel? ¿Hay una brisa que lo rocía, o hay texturas suavécitas o rudas a las que se puede extender y tocar? ¿Que está frío y que está tibio? ¿Ahorita está sentado, descansando, o reclinado . . . ¿donde se encuentra su cuerpo en este lugar de relajamiento? ¿Hay algo que se puede probar, una comida o bebida, un beso en el aire o el néctar de una flor? . . . ¿hay algo salado o dulce colgado en el aire? Al notar más y más detalle en su alrededor, va a disfrutar más de este tiempo de relajamiento total, haciendo lo que a usted le agrada, como estando en su casa aquí, sintiéndose libre.

Note como se siente por dentro. Deje que lo agradable de este lugar se meta profundamente adentro de usted a esas partes tensas y incómodas que se encuentre. Su mente esta descansada y completamente desahogada. (Pausa de varios minutos)

Ahora vamos a prepararnos para regresar a nuestra conciencia alerta, cuando se enfoque claramente un momento más en la imagen sanadora de este lugar. Mire a su alrededor sabiendo que está listo para llevar este lugar agradable con usted. Ahora voy a regresarlo a su cuarto y al presente contando lentamente de uno a diez. Usted se va a mantener calmado/a, relajado/a, y en control.

Imagínese al fondo de su escalera imaginaria y comience a ascender. . uno. . . dos. . . deje que esta imagen de tranquilidad siga trabajando dentro de usted.

Tres. . . Relajamiento ha hecho su cuerpo que se sienta tibio y sin ninguna tensión.

Cuatro. . . Cinco. . . alivianado, más alivianado.

Seis. . . siete. . . se está poniendo más y más consciente de su alrededor.

Ocho. . . refrescado, relajado y mejor que antes.

Nueve. . . todavía calmado y alerta. . . y diez.

Completamente despierto, gradualmente dejando que sus ojos se abran y se hagan completamente consciente del cuarto. Si. Cuando esté listo, puede mover sus brazos un poco, menear sus manos o pies. Así. Estírese sintiéndose relajado/a y calmado/a, en control de su cuerpo. Note como el relajamiento ha suavizado sus músculos. La memoria de este lugar agradable continuará llenándolo de energía mientras este día se desarrolla.