



## EJERCICIO DE RELAJACIÓN VISUALIZACIÓN “CAMINO A LA PLAYA”

Las técnicas de visualización aportan imágenes positivas y agradables que nos permiten vivir un momento de relajación.

El objetivo de este ejercicio es que logres imaginar un escenario en el que te sientas en paz y con total libertad para dejar ir toda la tensión y la ansiedad que te produce la sobrecarga de responsabilidades.

El siguiente ejemplo es una guía, tú lo puedes adaptar a tus preferencias.

Elige un lugar cómodo... y cierra los ojos...

Respira lentamente llenando tus pulmones de aire contando mentalmente hasta 5...

Ahora aguanta el aire en tus pulmones hasta contar 5...

Suelta el aire despacio hasta contar 5... Repite 3 veces más este ejercicio.

Cuando finalices el ejercicio de respiración, continua con los ojos cerrados y empieza a imaginar como te vas alejando de los ruidos y de las exigencias cotidianas...

Comienza a visualizarte con todo tipo de detalles descendiendo por un camino que desemboca en la playa...

Te ves recorriendo el camino... hace un día cálido, el sol te calienta y la sensación es agradable... Una fresca brisa en tu frente te refresca.

Sientes como los pies se hunden levemente en la arena caliente y te gusta, es una sensación muy agradable...

Desde allí puedes mirar al horizonte, ves el azul del mar... Ves el azul del cielo...

Tienes la sensación de estar rodeado de azul, un azul que te relaja y te llena, te invade y te sosiega...

Percibes los olores del mar, de la arena, escuchas el sonido del viento...

Te tumbas en la arena caliente y te relaja, los granos de arena comunican calor a tu espalda y disuelven la tensión...

El cielo azul, el mar azul te relajan... El sonido del viento te relaja... El sonido de las olas te relaja... Sientes la relajación y la calma...

Te permites permanecer en este estado unos momentos y te preparas para abandonar el ejercicio...

Regresas a tu habitación, y tomas conciencia del estado de relajación en que te encuentras, te das cuenta de que puedes volver a esta playa interior a relajarte cuando lo desees.

Ahora sabes que tu imaginación es una fuente de calma y de paz.

