EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

**La cima de la montaña.**

Para realizar esta visualización, tendremos que poner en funcionamiento todas las condiciones previas, ya conocidas, para poder comenzar con garantías de éxito.

Secuenciación:

Cierra los ojos…

Imagínate que estás apartándote del lugar donde vives… deja atrás los ruidos y las prisas cotidianas.

Imagina que cruzas un valle y que te acercas a una sierra… visualízate en ella… estás subiendo por un camino tortuoso… encuentra en él un sitio donde pararte

Encuentra ahora un sendero por el que puedes subir… busca un lugar cómodo donde pararte.

Cuando lo hayas encontrado y llegado a ese punto, tómate algo de tiempo para examinar toda la tensión que hay en tu vida.

Concede mentalmente a la tensión y al estrés formas y colores… Míralos con cuidado y luego déjalos en el margen del sendero en el que te encuentras.

Continúa subiendo por el camino hasta que llegues a la cima de una montaña… mira desde allí arriba… ¿Qué ves?… Busca un lugar atractivo y cómodo y dirígete hacia él.

Fíjate en los alrededores… ¿a qué te recuerda?… Fíjate en las vistas, en los olores, en los sonidos… Repara en cómo te sientes… Instálate y, poco a poco, empieza a relajarte.

Ahora te sientes totalmente relajado… experimenta la sensación de estar total y completamente relajado… Descansa de tres a cinco minutos… Mira a tu alrededor otra vez…

Recuerda que éste es tu lugar especial para relajarte al que puedes venir siempre que lo desees.

Vuelve de nuevo a tu habitación y recuerda que todas estas imágenes son fruto de tu imaginación, las has creado tú y puedes recurrir a ellas siempre que desees relajarte.

Pedro Galán Paniagua.