**TAREA Nº2.** DISEÑAR UNA VISUALIZACIÓN QUE SIRVA PARA TRATAR CONTENIDOS DE UNA MATERIA DE CLASE, CREATIVIDAD O CUALQUIER ASUNTO RELEVANTE.

# -TÍTULO: Visualización para la mejora de la autoestima.

# -AUTORA: María Romero Ortega.

**-POSICIÓN:**

**-MATERIALES:** Colchoneta y dispositivo con música.

**-TIEMPO:** Treinta minutos aproximadamente.

# -MÚSICA: Enya - Caribbean Blue

**-OBJETIVOS:**

* Encontrarte con la persona fuerte que eres.
* Estabilizar tus emociones.
* Descubrir recursos internos que te ayuden a reinventarte.
* Sentirte libre, feliz y tranquila.
* Descubrir el amor que llevas dentro.
* Fluir con la naturaleza marina.

**-DESARROLLO DE LA VISUALIZACIÓN:**

Imagina que estás cerca del mar…..

En estos momentos lo estás viendo…es bello….azul….tranquilo…y transparente….Poco a poco, lo vas viendo más cerca….porque vas caminando descalzo hacia la playa….Ahora tienes la oportunidad de verlo más cerca…

Observas sus pequeñas y suaves olas…cómo van y vienen hacia ti…  
Sientes los pies sobre la arena brillante y dorada….  
Sientes como las pequeñas olas llegan hasta tus pies y los masajean….

Ahora, levanta la vista y observa las gaviotas que vuelan lentamente sobre el agua… disfruta de su vuelo y sus movimientos…

Respira profundamente y llena de aire tus pulmones, con el aire puro y limpio del mar…Tomas aire puro y limpio varias veces…siente la energía del aire entrando por tus pulmones…disfrutas del momento…

Abre tus brazos, sonríe y gira un par de veces sobre ti mismo…  
Expresa con una voz potente: Soy… (dices tu nombre y una cualidad positiva que tengas)…

Ahora te ves caminando por la playa, por una enorme playa de arena dorada…  
Sientes una brisa suave y cálida sobre tu cara y cuerpo…sientes bienestar y calma…

Tus pies rozan la arena húmeda y juegan con las pequeñas olas que vienen hacia ti…

Pisas con fortaleza y decisión la arena…dejas unas huellas bien definidas en la arena…Unas huellas de confianza, libertad y poder personal…

Se te ocurre entonces dibujar un símbolo en la arena…sabes que este símbolo significa mucho para ti…

Al lado del símbolo que dibujaste, escribe unas palabras positivas…unas palabras que junto con el símbolo que has dibujado, representen tu poder y motivación personal…

Sigue caminando por esta enorme playa de arena dorada...con la cabeza en alto y con una gran sonrisa…Miras hacia el mar y descubres que viene flotando hacia ti…Un objeto que no distingues muy bien…viene lentamente…Viene lentamente, suavemente….con el ir y venir de las olas…Es un regalo que hace latir a tu corazón con energía… ¿qué será?..

El regalo finalmente llega a ti, gracias a una pequeña ola que lo empuja hacia tus pies…Tomas entre tus manos el regalo…y decides abrirlo…Descubres algo precioso, bello y positivo… Lo llevas contigo…Sabes que ese regalo que han traído las olas del mar te representa, eres tú.

Te reconoces como un ser valioso…que confía en si mismo…en su poder personal y en la vida.

Poco a poco…te vas despidiendo de esta bella playa y el mar…conservas en tu memoria los momentos vividos y tu regalo…

Respiras profundamente (3 veces). Cuenta hasta cinco (1-2-3-4-5).

Vas moviendo poco a poco tu cuerpo: espalda, brazos, piernas, cabeza…abres los ojos lentamente. Estira los brazos hacia arriba y bosteza varias veces.

Después de cada visualización pregúntate: ¿de qué me doy cuenta? ¿cómo me ayuda este ejercicio en mi autoestima?