IMAGINACIÓN GUIADA.

Esta técnica de relajación utiliza la respiración diafragmática pero, en este caso, **tu atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma.** Por ello, cuando quieras practicarlo es mejor haber practicado antes con la respiración diafragmática, que es un ejercicio más fácil, aunque esta técnica de relajación también es sencilla.

Los pasos a seguir son los siguientes:

- **1. Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática.** Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.
- **2. Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado,** como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.
- **3. Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos.** Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.
- **4. Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración.** Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.