

Cómo Hacer Imágenes Guiadas

Las imágenes guiadas es una forma de usar su imaginación para pasar tiempo en un lugar calmado y tranquilo.

Aquí explicamos como puede hacerlo. Empiece tomando una respiración profunda por la nariz.

Respire hacia adentro lentamente, y luego deje salir todo el aire por la boca. Vuelva a hacerlo de nuevo lentamente.

Siga respirando de esta manera - por la nariz y exhalando por la boca. De la cabeza a los pies, sienta como se relaja todo su cuerpo.

Puede sentirlo como una sensación calurosa o ligera -que se dispersa desde sus pulmones a su cuello y cabeza, luego baja por los brazos hasta los dedos de sus manos, por todo su cuerpo, hacia las piernas y hasta los dedos de los pies.

Quédese aqui un momento. Ahora cierre los ojos, si no los ha cerrado, e imagine un lugar tranquilo que le guste.

Puede ser un bosque. Un jardín. Una playa.

Una casa acogedora. Encima de un edificio mirando una ciudad iluminada.

Conforme se imagina este lugar, trate de usar los más sentidos posibles. ¿Qué es lo que ve?

En su mente, vea lo que tiene enfrente. Y con los ojos cerrados, vea del otro lado.

¿Qué ve? Imagine todo lo que le gustaría ver en este lugar que ha creado en su mente. ¿Qué siente en la piel?

Es posible que sienta calor, frescura, tal vez hasta una sensación de hormigueo. ¿Qué es lo que escucha en este lugar en su imaginación?

Escuche unas cuántas respiraciones. ¿Con cada respiración, se puede imaginar el olor que tendría ese lugar en el que se encuentra?

Quédese ahí el tiempo que desee. Permita que se vuelva real para usted. Cuando esté listo empiece a mover los dedos de las manos y los pies, conforme se despierte su cuerpo.

Lentamente abra los ojos. Note cómo se siente en la mente y en su cuerpo. Permita que todo sentimiento de calma y relajamiento se haga parte de quien es usted.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

