

Guión de imágenes guiadas de práctica tranquila

Usando la hoja de trabajo "[Práctica de calma](#)" repase la práctica de imágenes guiadas a continuación:

1. Traiga de vuelta la imagen del sentimiento inicial. Imagínesse el color, la forma y la textura de esa imagen. Imagínesse sacar el sentimiento de ese lugar en el cuerpo donde imaginaba que residía.
2. En el espacio vacío, reemplace la forma del sentimiento inicial con la forma que nombró paz, calma o alegría. Traiga a la mente el color, la textura, la forma y el olor de este sentimiento. Si anotó una canción o sonido favorito, deje que se reproduzca en el fondo de la mente.
3. Respire profundamente mientras imagina la nueva imagen que ha creado, dejando que la sensación de paz, calma o alegría llene todo el espacio vacío donde originalmente residía la emoción negativa.

Tropezarse con emociones negativas es inevitable, pero tiene el poder de visualizar un lugar seguro y lleno de sentimientos de paz, calma o alegría. A través de imágenes guiadas, usted tiene la capacidad de moderar los sentimientos y la respuesta a esas emociones.