

Guión para la visualización guiada para practicar la calma

Usando la hoja de trabajo [“Practica la calma”](#) repasa la siguiente práctica de visualización guiada:

1. Vuelve a la imagen de tu sentimiento inicial. Visualiza el color, la forma y la textura de esa imagen. Imagina sacar el sentimiento de aquel lugar de tu cuerpo dónde te imaginaste que residía.
2. En el espacio ahora vacío, reemplaza la forma de tu sentimiento inicial con la que describiste como de paz, calma o felicidad. Recuerda el color, la textura, la forma y el olor de esa sensación. Si apuntaste una canción o un sonido favorito, deja que suene en el fondo del ojo de tu mente.
3. Respira profundamente mientras te imaginas la nueva imagen que has creado, dejando que la sensación de paz, calma y felicidad llene completamente el espacio vacío donde originalmente residía la emoción negativa.

Encontrar emociones negativas es inevitable, pero tienes el poder de visualizar un lugar que es seguro y lleno de sensaciones de paz, calma y felicidad. A través de la visualización guiada tienes la habilidad de calmar tus sentimientos y tus reacciones a estas emociones.