

## Visualización guiada - un lugar especial

*Estas imágenes mentales guiadas te ayudarán a visualizar y a visitar tu propio lugar especial en el ojo de tu mente. Mientras recorres esta visualización guiada, puedes experimentar la calma y seguridad que se siente en ese lugar. Luego, podrás enfocar el ojo de tu mente en visitar este lugar seguro y volver a esos sentimientos de calma y seguridad cuando te sean de utilidad en tu vida.*

1. Encuentra una posición cómoda, en la que te puedas relajar y respirar fácilmente.
2. Comienza por observar tu respiración. Enfoca tu atención en llenar el vientre cuando inhalas y fíjate cómo se vacía cuando exhalas. Mientras continúas concentrándote en tu respiración, deja que toda la tensión e incomodidad se disuelvan en tus próximas exhalaciones.
3. Mientras continúas respirando deja que tu mente te lleve a un lugar seguro y cómodo. Simplemente deja que esto ocurra. El lugar puede ser familiar o nuevo. Si ves o escuchas algo que te incomoda, solo sigue adelante y cambia la imagen.
4. Cuando encuentres ese lugar especial, tómate unos minutos para apreciar lo que ves. Mira a tu alrededor ¿está adentro o afuera? ¿Qué te rodea?
5. También fíjate en lo que escuchas. Si estás afuera, observa si oyes el agua o los animales. Si estás adentro observa qué sonidos hay en ese lugar.
6. Ahora tómate un momento y observa cómo se siente ese lugar. ¿Hace frío o calor? ¿En qué tipo de superficie estás sentado o acostado? ¿Qué textura tiene la ropa que estás usando? ¿Cómo se siente tu cuerpo en ese lugar?
7. También tómate un momento para apreciar si hay algunos sabores u olores en ese lugar. Quizás huele a pasto si estás afuera o a algo que está cocinándose si estás adentro.
8. Ahora tómate unos momentos y mantente totalmente presente en este lugar seguro, observando todos tus sentidos. Sea lo que sea lo que te resulte más cómodo. Mientras estés en este lugar, fíjate en algo que antes estaba escondido y que ahora llama tu atención.

Quizás sea un sonido, una imagen, un objeto o un sentimiento. Este es un regalo especial para que lo uses siempre que necesites sentirte relajado y seguro.

9. Recuerda que este es un lugar que puedes visitar en cualquier momento que necesites sentirte seguro. Sólo necesitas respirar profundamente varias veces y pensar en este lugar.
10. Comienza a tomar conciencia de la superficie en la que estás sentado o acostado; fíjate como tu respiración vuelve a la normalidad y abre tus ojos cuando estés listo.