

# Visualización

Ejercita tu imaginación con la visualización



ENCUENTRA UN LUGAR  
TRANQUILO Y CÓMODO

Donde puedas concentrarte sin  
distracciones

2

CIERRA LOS  
OJOS Y RESPIRA  
PROFUNDO  
HASTA QUE  
EMPIECES A  
SENTIRTE MAS  
RELAJADO



3



IMAGINE YOUR HAPPY PLACE

Puede ser un lugar real o imaginario donde  
te sientes tranquilo y en paz.

4



ADD THE DETAILS

¿Qué oyes, sientes, ves y hueles?

5



Conserva este  
**AWESOME FEELING**

Vuelve a este lugar siempre  
que necesites relajarte.

<b>GUIDED IMAGERY</b>	<b>LA VISUALIZACIÓN</b>
Exercise Your Imagination with Guided Imagery	Ejercita tu imaginación visualizando
Step 1	Paso 1
<b>FIND A QUIET COMFORTABLE PLACE</b>	<b>ENCUENTRA UN LUGAR TRANQUILO Y CÓMODO</b>
Where you can focus without distractions.	Donde puedes concentrarte sin distracciones.
Step 2	Paso 2
<b>CLOSE YOUR EYES &amp; BREATHE DEEPLY UNTIL YOU START TO FEEL MORE AT EASE</b>	<b>CIERRA LOS OJOS &amp; RESPIRA PROFUNDAMENTE HASTA QUE TE SIENTAS MÁS RELAJADO</b>
Step 3	Paso 3
<b>IMAGINE YOUR HAPPY PLACE</b>	<b>IMAGINATE EN TU LUGAR FELIZ</b>
It can be a real or imaginary place where you feel calm and peaceful.	Puede ser un lugar real o imaginario donde te sientas calmado y tranquilo.
Step 4	Paso 4
<b>ADD THE DETAILS</b>	<b>AGREGA LOS DETALLES</b>
What do you hear, feel, see and smell?	¿Qué oyes, sientes, ves y hueles?
Step 5	Paso 5
<b>HOLD ONTO THIS AWESOME FEELING</b>	<b>AFÉRRATE A ESTE SENTIMIENTO INCREÍBLE</b>
Come back to this place whenever you need to relax.	Vuelve a este lugar siempre que necesites relajarte.