

Actividad de visualización auto dirigida

Utiliza esta hoja de trabajo como ayuda para visualizar el resultado que deseas para una situación o reto futuro en particular, como un examen, un evento deportivo, una conversación difícil o un trabajo difícil que tienes que hacer.

1. Elige una situación en la que concentrarte. Puede ser real o imaginaria. Descríbela brevemente con palabras o con un dibujo en el siguiente cuadro:

2. Cierra los ojos por un momento e imagina el escenario. ¿En qué tipo de espacio estás? ¿Qué tan brillante es la luz? ¿Qué tan clara es la imagen que ves? ¿Es más como una serie de fotografías o una película? ¿Puedes verte a ti mismo? ¿Ves a otras personas?

3. ¿Qué sonidos escuchas? ¿Escuchas o hay música? ¿Hay voces? ¿Estás diciendo algo?

4. ¿Notas algún olor o sabor?

5. Finalmente, imagina cómo se siente tu cuerpo físicamente cuando tienes la experiencia que te propusiste tener. ¿Estás lleno de energía? ¿Relajado y tranquilo? ¿Que sientes en los dedos de las manos, pies, estómago, cabeza? Describe todas las sensaciones que experimentas.

Utiliza la visualización cada vez que desees estar más concentrado(a), menos estresado(a) o mejor preparado(a). Cuanto más lo intentes, más te familiarizarás con el proceso y como te sirve a ti. ¡Con el tiempo es posible que descubras que lo haces sin darte cuenta!