

Imágenes Guiadas



Las imágenes guiadas son el uso de la relajación, la visualización y la imaginación para mejorar el bienestar, la salud y el estado de ánimo.

Se puede hacer solo o con un terapeuta.

1. Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse y relajarse.

- Asegúrese de estar cómodo.
- Puede utilizar los métodos de respiración profunda o tensión y relajación para relajarse más.

2. Limpie su mente de distracciones y visualice un escenario pacífico. Puede tratar uno de estos ejemplos:

- Imagine su lugar favorito (real o imaginario) o un lugar al que le gustaría ir, como un lago tranquilo, una playa soleada o una hermosa zona montañosa.
- Imagine que su dolor o malestar es una corriente eléctrica y puede apagarla apagando el interruptor.
- Imagine que cualquier dolor que tenga puede disolverse en una nube y puede alejarse flotando.
- Imagine tener una conversación con su dolor o enfermedad; finja que su dolor o enfermedad puede hablar e imagine lo que diría y lo que podría responder.
- Imagine que es una flor o el sol y puede sentir sus pétalos o rayos flotando en el aire.
- Imagine que encuentra una llave, y luego una puerta que entra a una habitación donde puede dejar todo su dolor e incomodidad.

3. Independientemente de lo que decida imaginar, trate de imaginarlo con todos sus sentidos.

- ¿Qué tan cálido o frío es?
- ¿Qué huele?
- Si pudiera imaginar tocar algo, ¿cómo se sentiría?
- ¿Qué sonidos escucha en su imagen?
- ¿Qué colores ve?

No hay una forma correcta o incorrecta de practicar la visualización guiada. Comience con solo unos minutos y trabaje gradualmente para desarrollar su enfoque a 10-20 minutos para obtener el máximo beneficio.