

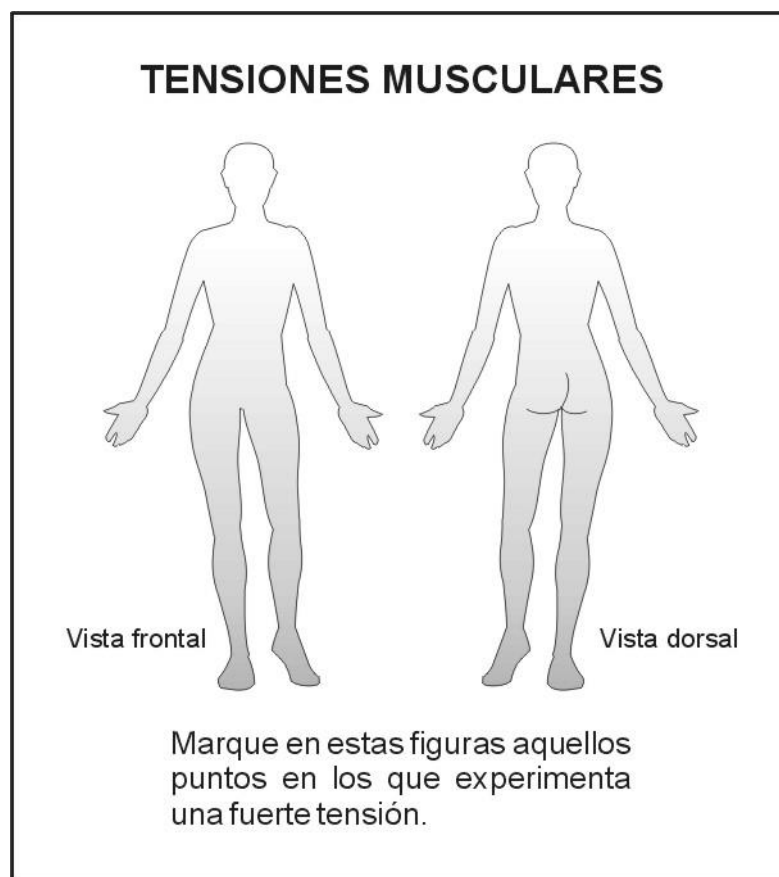
LECCION 5

Imágenes libres.

Antes de seguir le recomendamos repetir nuevamente la lección anterior.

A continuación vamos a proceder con las imágenes libres. Dispóngase en perfecto relax externo, interno y mental. Deje entonces correr libremente las imágenes que van apareciendo.

Observe aquellas imágenes de las situaciones de su vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de su trabajo, imágenes de sus amigos, de sus familiares. Advierta cómo algunas de ellas le provocan malestar, le provocan especial tensión muscular. Tenga en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tome adecuada nota de ellas, sin intentar trabajar con esas imágenes todavía. Simplemente, déjelas correr en su mente y observe aquellas que le provocan especial tensión.



Repita varias veces este ejercicio de imágenes libres. Repítalo y tome nota reiteradamente hasta comprender cuáles son las imágenes que provocan tensión en usted y en qué partes de su cuerpo las tensiones se expresan con más fuerza.

LECCION 6

Dirección de imágenes.

Proceda como en la lección anterior. Luego de un buen relax, vaya dejando correr libremente las imágenes. Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.

Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes no lo coloquen a usted en situación tensa.

Es importante que se adiestre en este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en la vida diaria, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.

En esta lección número seis usted ha aprendido a dirigir sus imágenes.