

LECCION 7

Conversión de imágenes tensas cotidianas.

Vamos a trabajar ahora la conversión de las imágenes cotidianas. Esta práctica se basa en lo explicado sobre la capacidad que tienen las imágenes de crear tensión muscular y también en su capacidad de ayudar a la relajación.

Si ha trabajado en las lecciones anteriores de un modo correcto con sus imágenes, ha comprendido perfectamente esta verdad. Usted conoce por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana le crean especial tensión.

Tome nota antes de comenzar con esta práctica, de cuáles son esas situaciones. Para ello repase todo lo que hace en su vida diaria. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el compañero o compañera sexual, etcétera

Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etcétera En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias.

Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience luego de un relax profundo, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones.

Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a relajar los músculos. Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable.

Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con Ud., en una relación francamente mejorada. Observe los puntos agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria.

Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, deles agrado, deles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.

Repita este ejercicio de conversión de imágenes cotidianas varias veces, antes de pasar a la próxima lección.

LECCION 8

Conversión de imágenes tensas biográficas.

Esta lección trata acerca de la conversión de imágenes biográficas. Es decir, de aquellas imágenes de personas, objetos y situaciones, que tienen que ver con momentos decisivos de su vida.

Usted debe comenzar por recordar su vida desde la primera infancia hasta estos días.

Dispóngase ahora a esta tarea. Tome los elementos de trabajo necesarios como para ir anotando lo que recuerde y proceda.

Comenzando desde la primera infancia, anote distintas situaciones, destacando aquellas que son especialmente problemáticas. Haga entonces una pequeña biografía, es decir, una pequeña historia personal. A medida que la vaya escribiendo irá recordando situaciones diversas, algunas muy difíciles y desagradables; otras, no tanto. Desde su niñez hasta su adolescencia, hasta su juventud, hasta el momento actual.

Podrá comprobar que esas cosas que han sucedido a lo largo de la vida y no se han comprendido bien, aparentemente pertenecen al pasado. Pero no es así de ninguna manera. Esas imágenes de situaciones difíciles están actuando en este mismo momento, aunque no lo advierta. Y, a veces, cuando algo hace recordar esas situaciones, surgen en usted enormes tensiones.

Como bien entiende, esta lección es especialmente importante por la profundidad que tiene el trabajo que ahora acomete.

Tome nota de su vida, investigue en su memoria, busque las situaciones difíciles y vaya comprendiendo que esas situaciones son una fuente extraordinaria de tensión y molestia.

Una vez realizada su biografía, donde ha tomado debida nota de tales acontecimientos, usted está en condiciones de ponerse a trabajar.

Ahora que ya conoce estas situaciones difíciles de su vida, comience por un relax profundo y vaya evocando aquellas situaciones difíciles para convertirlas en favorables, según se explicó en la lección anterior.

Conviértalas en imágenes favorables, alegres. Positivice aquellas situaciones difíciles de su vida y, al mismo tiempo, vaya relajando completamente sus músculos.

Usted ahora lo sabe y puede hacerlo. Una, dos, tres veces, o más si fuera necesario.

Proceda hasta que aquellas situaciones difíciles pierdan su carga negativa y sean convertidas en imágenes favorables, originando de ese modo, relajaciones profundas y duraderas.