

Respira profundamente.
Te sientes relajado, pesado, cálido.
Imagina que tu cuerpo flota en el aire.
Flota y gira en el aire.
Tu cuerpo empieza a fundirse con el universo y empiezas a latir al compás del mundo entero.
Te conviertes en el mundo o en el universo entero
Nota como tu mente o tu conciencia es solamente una chispa o una llama en el centro de la inmensidad de tu propia historia.

Imagina en tu interior un parque. Con caminos...bosques...prados...casas...arroyos....y fuentes.

Dentro de este parque se encuentran todos los momentos de tu vida.
Todas las etapas que has vivido a todas las edades y en todos los lugares.
Tu mundo interior contiene todo lo que te ha ocurrido...todo lo que has pensado...y todo con lo que has soñado...

Al parque llegan varios caminos....imagínate de pie en uno de ellos
Mira al suelo y examina la superficie.
Fíjate en el color y en la textura, en las matas de hierba.
Escucha el canto de los pájaros y el sonido de la brisa que recorre las copas de los árboles.
Percibe el dulce aroma del aire fresco y de las plantas en pleno crecimiento.
Siente la caricia del viento en el rostro y el calor del sol en la piel.
Este es tu lugar privado, tu mundo interior, aquí puedes estar como quieras, aquí eres tu quien manda y quien está encargado de todo.
Empieza a andar por el camino, que se mueve a través del tiempo....puedes visitar cualquier época de tu vida sólo andando por aquí.....este camino es tu vida.

Este camino empieza en la edad que tienes ahora mismo y conforme vas dando pasos , vamos restando años, a los dos lados del camino hay imágenes, imágenes tuyas en algún momento de tu vida.....las cuales ves como si estuvieras viéndolas por televisión.....imágenes de los 10.....los.....8.....los 6.....los 4

En tu paseoobservas a lo lejos.....una estructura.....al acercarte ves una puerta, que abres. Has

entrado a tu pasado: estás en tu dormitorio de cuando eras un niño y te ves jugar. Recuerda cómo te sentías, qué sentías.

Recuerda ahora un momento de aquella época en que fueras muy, muy feliz.

Recuerda también algo que fuiste capaz de hacer y que te hizo sentir muy, muy orgulloso.

Despídete de esa escena con tranquilidad. Ve volviendo a tu yo actual y sal de la estructura.

Sigue el camino hasta llegar hasta un sitio agradable donde tumbarte, puedes imaginar lo que quieras,...prados.....mar.....montañas

Cierra los ojos imaginarios sabiendo que cuando los abras, se habrán convertido en los de verdad

Volverás al mundo real y serás de nuevo tu mismo

Recuerda el lugar de donde partiste, recuerda lo que acaba de pasar y di para tus adentros que ha sido un buen trabajo. Has empezado bien.

Te sientes renovado y revitalizado..... cuenta despacio hasta tres, abre los ojos.....y ve moviéndote despacio.

(Continúa en la siguiente página)