

Visualización

A continuación el **PAE** te ofrece un ejercicio cuyo objetivo es revivir momentos alegres de tu vida para que esta emoción contagie tu vida diaria. Te sugerimos que realices este ejercicio en un lugar silencioso y sin interrupciones, apaga tu celular, siéntate en un lugar cómodo y disfruta estos momentos que estas a punto de dedicarte a ti mismo...

Si durante el ejercicio aparecen pensamientos o sonidos que distraen tu atención trata de concentrarte nuevamente en inhalar y exhalar lentamente. Lo más importante es que disfrutes este ejercicio.

Una vez sentado y dispuesto a iniciar el ejercicio te pido que cierres tus ojos, inhala y exhala lentamente, cuenta 1,2,3 al inhalar y 1, 2, 3 al exhalar y cada vez que exhales te concentraras más en ti

Inhala 1, 2, 3
Exhala 1, 2, 3
Inhala 1, 2, 3
Exhala 1, 2, 3
Inhala 1, 2, 3
Exhala 1, 2, 3

Disfruta respirar lentamente y siente como paulatinamente todo tu cuerpo se va relajando. Una vez relajado trae a tu mente una experiencia de alegría durante tu vida, puede ser un cumpleaños, el nacimiento de tu hijo, un reconocimiento o éxito laboral, un viaje, o simplemente un evento que te proporcionó felicidad.

Recuerda todos los detalles de este evento, observa el lugar de esta experiencia, los sonidos que existen, las personas que te rodean, disfruta los olores, los colores, observa cómo estás vestido. Ahora concéntrate en la emoción que tienes en ese momento, concentra tu atención en las sensaciones que tienes en tu cuerpo, tu temperatura, la tensión o relajación de tus músculos, los pensamientos que tienes, **DISFRUTA LA EMOCIÓN QUE TE EMBARGA.**

Conserva y guarda esta emoción y ahora tráela a tu vida cotidiana, visualízate en tu trabajo, en tu casa, con tu familia, tu pareja, tus hijos, amigos siendo más alegre, recuerda que esta emoción es algo que ya has vivido o experimentado, trae a este momento y visualízate como piensas, cómo actúas y qué sientes cuando te llenas de esta emoción de alegría.

Una vez que hayas disfrutado esta experiencia, poco a poco comienza a moverte, mueve tus manos, tus pies, tu cabeza y cuando estés listo, ve abriendo tus ojos, mientras los abres, recuerda cómo se siente esta emoción de felicidad y cómo llena todo tu cuerpo. Durante tu día trae a tu mente esta emoción y disfruta los efectos que tiene sentirte más alegre.