

PLAYA PARADISIACA

"Ahora que has enfrentado y expresado esas emociones profundas, quiero invitarte a transportarte a un lugar de sanación y renovación. Imagina que te encuentras en una hermosa playa paradisíaca, con arena suave y blanca, y un mar cristalino que se extiende hasta el horizonte. (Pausa)

El sonido de las olas gentiles y la brisa fresca te envuelven, creando una sensación de paz y tranquilidad. Este es un espacio seguro y acogedor, un lugar donde puedes dejar ir cualquier residuo de dolor, miedo, ira o cualquier otra emoción negativa que pueda haber quedado después de la confrontación emocional. (Pausa)

Ahora, imagina que caminas hacia la orilla, permitiendo que tus pies se sumerjan en el agua cálida y reconfortante. Mientras el agua fluye sobre tus pies, siente cómo cualquier residuo emocional negativo comienza a disolverse y desvanecerse, siendo llevado por las olas hacia el vasto océano. (Pausa)

Con cada respiración, sientes que te liberas más y más de estos residuos, permitiendo que sean transformados por la energía purificadora del mar. Poco a poco, sientes una sensación de ligereza y claridad emergiendo dentro de ti, como si estuvieras siendo purificado por la esencia misma de la naturaleza. (Pausa)

Ahora, imagina que en el centro de tu ser, una pequeña luz comienza a brillar, tan cálida y radiante como el sol que ilumina la playa. Esta luz representa la felicidad, la paz y la armonía inherentes a tu ser. Con cada respiración, permite que esta luz se expanda, llenando todo tu ser con su resplandor. (Pausa)

Mientras la luz se expande, sientes una sonrisa comenzando a formarse en tu rostro, una sonrisa tan brillante como la luz del sol reflejada en el océano. Esta sonrisa es una expresión de la felicidad y la paz que has encontrado dentro de ti. (Pausa)

Ahora, me gustaría que crearas un anclaje para esta sensación de felicidad, paz y armonía. El anclaje será cerrar tu puño derecho. Mientras cierras tu puño derecho, permite que la sensación de felicidad, paz y armonía se intensifique, asociando este gesto con estas emociones positivas y con la imagen de esta playa paradisíaca. (Pausa)

Excelente. Ahora, sabe que siempre que cierres tu puño derecho, podrás acceder instantáneamente a esta sensación de felicidad, paz y armonía, y transportarte mentalmente a esta playa paradisíaca. Es un recurso que siempre está disponible para ti, en cualquier momento que lo necesites. (Pausa)

Ahora, puedes comenzar a traer tu conciencia de vuelta a la habitación, manteniendo contigo esta sensación de felicidad y paz. Puedes mover suavemente tus dedos y tus pies, tomando una respiración profunda del aire fresco y puro de la playa, y cuando estés listo, abriendo los ojos,

sintiéndote renovado, lleno de la energía revitalizante del océano y con una sonrisa que irradia desde tu corazón".