

## **ANCLAJES NATURALES**

Cierra los ojos y relájate, levanta la vista a la frente, pon la lengua en el cielo del paladar, respira, respira lenta y profundamente, ahora imagina y siente como en tu mano tienes un medio limón, muy ácido y muy jugoso; lo acercas a tu boca y exprimes el ácido jugo del limón dentro de tu boca, sientes como ese ácido jugo inunda tu boca de saliva... ahora repite mentalmente, mi boca se llena de saliva, fluida, abundante y agradable, mi boca se llena de saliva, fluida, abundante y agradable, mi boca se llena de saliva, fluida, abundante y agradable.