

TECNICA CRISIS 15 ESCALONES + HABITACION

Quiero que te imagines que te encuentras en lo alto de una escalera, te encuentras en lo alto de una escalera, quiero que diseñes esa escalera a tu gusto, esa escalera está fabricada del material que tu prefieres, con el color que tu prefieres, como a ti te gusta, ponle también un pasamanos del material y del color que tu desees, decora la escalera, decórala a tu gusto, con una alfombra del color que a ti te guste, del tejido que más te guste, la escalera está compuesta por tramos de escalones y después de cada tramo le precede un descanso, visualízala, visualízala, visualízala muy bien, es una escalera muy bonita puesto que tiene la forma, la textura y el color que a ti más te gusta.

Ahora vas a bajar el primer escalón, y te sentirás distendido y relajado, otro escalón, y te sentirás distendido y más relajado, más relajado que antes, bajas otro escalón, y estarás más distendido y relajado que antes, mucho más relajado que antes, otro escalón y estarás más tranquilo, mucho más tranquilo, otro escalón y estarás más profundamente relajado, has llegado al primer descanso, y te sientes más lejos de todo, más distante de todo, todo está demasiado lejos para afectarte, vas a bajar el segundo tramo de escalones, bajas el primer escalón, y te sientes distendido y relajado, otro escalón, y estas más distendido, más relajado, más relajado que antes, más relajado que antes.

Ahora bajas otro escalón, estas más profundamente relajado, ahora haz llegado al segundo descanso y te sientes aún más lejos de todo, más distendido, más distendido, todo está demasiado lejos para afectarte, todo está demasiado lejos, para afectarte, ahora te dispones a bajar, el tercer grupo de escalones, bajas el primer escalón, y te sientes aún más distendido, más relajado, bajas otro escalón, y está aún más distendido, más relajado, más relajado que antes, otro escalón y estas aún más distendido, y relajado que antes, otro escalón y estas aún más tranquilo, mucho más tranquilo, otro escalón y estás aún más profundamente relajado, ahora has llegado al tercer descanso, y te sientes aún más lejos de todo, todavía más lejos de todo, más distante de todo, todo está demasiado lejos, para afectarte.

De nuevo te dispones a bajar, ahora al cuarto grupo de escalones, bajas el primer escalón y te sientes aún más distendido y relajado, otro escalón y está aún más distendido, más relajado que antes, otro escalón y estas más relajado que antes, estas aún más tranquilo, aún más profundamente relajado, aún más relajado, otro escalón, has llegado al cuarto descanso y te sientes aún más lejos, todavía más lejos de todo, más distante de todo, todo está demasiado lejos, para afectarte, finalmente te dispones de nuevo a bajar al quinto

grupo de escalones, bajas el primer escalón, y te sientes muy distendido, y relajado, otro escalón, estas aún más distendido, más distendido que antes, más relajado que antes, otro escalón estas todavía más distendido, y más relajado que antes, otro escalón y estas más tranquilo, más relajado, otro escalón, estas total y profundamente relajado, y ahora has llegado quinto y último descanso, si te sientes cansado, si te sientes demasiado lejos de todo, te sientes distante de todo, todo está demasiado lejos, todo está distante de todo, y demasiado distante como para afectarte.