

ESFERA DE LUZ (CIERRE)

"Ahora que has enfrentado y expresado esas emociones profundas, quiero invitarte a entrar en un espacio de sanación y renovación. Imagina que frente a ti aparece una hermosa esfera de luz blanca, pura y brillante. (Pausa)

Esta esfera de luz 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 das un paso hacia adelante y entras en esta esfera de luz. Al momento de entrar, sientes una sensación de calidez y comodidad envolviéndote, como si estuvieras siendo abrazado por la más pura compasión y amor. (Pausa)

Mientras estás dentro de la esfera, permite que cualquier residuo emocional negativo comience a disolverse y desvanecerse. Imagina que estos residuos son como pequeñas partículas de energía oscura que se desprenden de ti y se desvanecen en la luz. (Pausa)

Con cada respiración, sientes que te liberas más y más de estos residuos, permitiendo que sean transformados por la luz pura que te rodea. Poco a poco, sientes una sensación de ligereza y claridad emergiendo dentro de ti. (Pausa)

Ahora, imagina que en el centro de tu ser, una pequeña luz comienza a brillar. 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 que viene desde lo más profundo de tu ser. 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. (Pausa)

Excelente. Ahora, sabe que siempre que cierres tu puño derecho, podrás acceder instantáneamente a esta sensación de felicidad, paz y armonía. 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 y, cuando estés listo, abriendo los ojos, sintiéndote renovado, lleno de luz y con una sonrisa que irradia desde tu corazón".