

EJERCICIO VACIO MENTAL TOTAL (ELIMINA INSOMNIO)

Con los ojos cerrados... y tumbado muy confortablemente... en una posición muy cómoda para ti... sintiendo todo tu cuerpo relajado... deja que las cosas ocurran... y déjate llevar... déjate llevar por esta agradable sensación de dejarte llevar... para realizar este ejercicio... vas a tener que utilizar la VISUALIZACION... LA IMAGINACION Y LA MEMORIA.

Ahora inserta en tu mente una imagen muy conocida y muy familiar para ti... como por ejemplo tu habitación... el comedor de tu casa... un jardín... un parque...un lugar muy conocido por ti... el que tu prefieras... tienes que ver esa imagen con los ojos de tu mente... tienes que visualizarla nítidamente... eso es fácil para ti... ya que es un lugar muy conocido por ti... y te sientes muy familiarizado con ese lugar...

Ahora repite mentalmente... para mí solo existe ese lugar... solo tengo en mi mente ese lugar... solo pienso en ese lugar... ahora concéntrate en todos los detalles de esa imagen creada por ti... paredes... suelo... techo... ventanas... muebles... cuadros... plantas... y cualquier objeto que tenga... concéntrate en todos los detalles de ese lugar...

Ahora uno por uno... vas a ir suprimiendo y eliminando mentalmente... todos los elementos de ese lugar... ve eliminándolos... hasta eliminarlos todos... y llegar al vacío total... un vacío total... ahora tienes la mente en blanco... lo has eliminado todo... mantente en ese vacío por algunos instantes... disfruta y deleítate de la agradable sensación de reposo... que produce tener la mente vacía de todo pensamiento...

Ahora te sientes en paz contigo mismo... sientes como toda la tensión ha abandonado tu cuerpo... como toda preocupación ha abandonado tu mente... te sientes tan tranquilo y tan relajado... que caes en un sueño profundo... agradable y placentero.