

BRAZO EXTENDIDO SOBRE BASTÓN.

Ahora estira tu mano hacia el frente, cierra los ojos, dirige tu mirada hacia el frente y levanta tu mirada hacia el techo... ahora estira tu brazo dominante hacia el frente, con tu puño cerrado imagina que la pones sobre un bastón, siente como presionas ese bastón hacia abajo y el bastón impide que bajes tu puño...

Cuando yo diga SUEÑA, imaginaras que ese bastón desaparece... empezaras a bajar tu brazo lentamente y sentirás como tu cuerpo se relaja muy profundo... siente la fuerza de tu puño presionando el bastón... SUEÑA (chasqueo dedos)... el bastón desaparece y tu brazo baja lentamente... muy lentamente...

Déjate llevar, relájate... siente como baja tu brazo y estas entrando en una relajación muy profunda... 10 veces más relajado, 10 veces más profundo... voy a contar de 10 a 0, en cada número que diga entraras en un estado cada vez más profundo y cada vez más profundo... 10... más profundo, 9... cada vez más profundo, 8... más profundo, 7... más profundo, 6... más profundo, 5... más profundo, 4... más profundo, 3... más profundo, 2... más profundo, 1... completamente más relajado... estas entrando en un trance más profundo...

Con los ojos cerrados... relájate... levanta la vista a la frente, pon la lengua en el cielo del paladar, respira, respira lenta y profundamente... Siente como entra el aire a tus pulmones, relajando tu cuerpo, siente como fluye ese oxígeno por tu sangre, llenado de oxígeno todo tu cerebro... déjate llevar más profundo, mucho más profundo...