

PROFUNDIZACIÓN Y ESTABILIZACIÓN EN DELTA PROFUNDO (EL COCO CELESTIAL) 10-15 MIN.

"Hola, me alegra que hayas decidido tomar este tiempo para ti, para permitirte relajar y sanar profundamente. A veces, en medio del ajetreo diario, nos olvidamos de lo importante que es cuidar de nuestro bienestar, ¿no es así? (Pausa)

Imagina que frente a ti aparece un hermoso coco celestial. Este coco es un símbolo sagrado de sanación y transformación. Observa su forma perfecta, su superficie suave y brillante. Nota cómo irradia una luz blanca pura desde su centro. Esa luz tiene una cualidad casi mágica, como si pudiera disolver todas tus tensiones y preocupaciones. (Pausa)

Ahora, cada vez que visualices este coco celestial, sentirás que te sumerges en un estado de relajación 10 veces más profundo. Con cada respiración, te sentirás 10 veces más relajado. Es como si este símbolo tuviera el poder de llevar todo tu ser a un estado de profunda paz y tranquilidad. (Pausa)

Siente cómo cada músculo de tu cuerpo comienza a relajarse. Desde la punta de tus pies hasta la cima de tu cabeza, una sensación de calma se extiende, disolviendo cualquier tensión que pueda haber. Tu mente también se aquieta, los pensamientos se ralentizan y una serena quietud te envuelve. (Pausa)

Ahora, visualiza que el coco celestial comienza a brillar aún más intensamente. Su luz se vuelve más cálida y envolvente. Al contemplar esta luz, sientes que te sumerges en un estado 50 veces más profundo de relajación. Todo tu ser se siente 50 veces más relajado y en paz. (Pausa)

Puede que notes que tu cuerpo comienza a sentirse más pesado o más ligero. Cualquier sensación que tengas está bien. Es simplemente una señal de que estás entrando en un estado muy profundo de relajación, donde la sanación puede ocurrir a nivel celular. (Pausa)

Ahora, escucha el suave sonido de tu respiración. Con cada inhalación y exhalación, sientes que te deslizas aún más profundo en este estado de relajación. El sonido de tu respiración es como una suave melodía que arrulla a tu mente y cuerpo a un estado de completa tranquilidad. (Pausa)

El coco celestial ahora irradia una luz aún más brillante. Al mirar fijamente a su centro, sientes que eres atraído hacia su interior. Con cada respiración, te mueves 100 veces más profundo en relajación, 100 veces más profundo en paz. (Pausa)

Al entrar en el coco celestial, sientes una profunda sensación de seguridad y confort. Aquí, en este espacio sagrado, nada puede perturbar tu paz. Tu cuerpo está completamente relajado, tanto que puede sentirse casi rígido, como si estuvieras en

un estado de catalepsia. Esta es una señal de que has alcanzado un estado delta muy profundo, donde la sanación más profunda puede ocurrir. (Pausa)

En este estado, tu mente está completamente en calma, como un lago tranquilo sin ondulaciones. No hay pensamientos, no hay preocupaciones, sólo una serena quietud. Simplemente permítete descansar en este estado de paz y tranquilidad. (Pausa)

Aquí, en este espacio de sanación, cada palabra que escuchas se graba profundamente en tu subconsciente. Tu mente está completamente abierta y receptiva a las sugerencias positivas para tu bienestar. Con cada palabra, sientes que tu confianza y fe en tu propia capacidad de sanar crecen más fuertes. (Pausa)

Quiero que sepas que estoy muy orgulloso de ti por permitirte este tiempo para sanar y crecer. Cada vez que entras en este estado de profunda relajación, permites que tu cuerpo y mente se renoven y regeneren. Estás despertando tu natural capacidad de auto-sanación, y eso es algo verdaderamente maravilloso. (Pausa)

Ahora, simplemente descansa en este estado de profunda paz y relajación. Permite que cada célula de tu cuerpo se bañe en la luz sanadora del coco celestial. No hay nada más que necesites hacer, simplemente sé y permite. (Pausa)

Cuando sea el momento adecuado para ti, comenzarás a traer tu conciencia de vuelta al presente. Traerás contigo esta profunda sensación de paz, renovación y confianza. Sabrás que puedes volver a este estado de sanación en cualquier momento, simplemente visualizando el coco celestial. (Pausa)