

RELAJACIÓN NERVIO VAGO GIRAR CABEZA.

"hola, me alegra mucho que hayas decidido tomarte este tiempo para ti mismo. A veces, en medio del ajetreo diario, nos olvidamos de lo importante que es relajarnos y cuidar de nuestro bienestar. ¿No te parece? (Pausa)

Así que, permítete este momento para simplemente estar aquí, conmigo. No hay nada más que debas hacer o pensar. Simplemente, déjate llevar por mi voz y permítete experimentar una profunda sensación de calma y tranquilidad. (Pausa)

Mientras estás ahí, cómodamente sentado o acostado, puedes empezar a notar tu respiración. No es necesario que la cambies, simplemente observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo de manera natural y suave. (Pausa)

Y mientras te enfocas en tu respiración, quizás notes que tu cabeza se siente un poco más pesada o más ligera. Si es así, está bien. Puedes permitir que tu cabeza se mueva suavemente hacia un lado, como si estuvieras mirando algo interesante en la distancia. (Pausa)

Ese pequeño movimiento de tu cabeza puede ayudar a relajar el nervio vago, que recorre desde tu cerebro hasta tu abdomen. Y a medida que tu nervio vago se relaja, puedes sentir cómo una sensación de calma se extiende por todo tu cuerpo. (Pausa)

Ahora, puedes mover tu cabeza suavemente hacia el otro lado, tomándote el tiempo que necesites. Y mientras lo haces, puedes imaginar que cada músculo de tu cuerpo se relaja aún más profundamente. (Pausa)

Puedes continuar girando tu cabeza suavemente de un lado a otro, a tu propio ritmo, permitiendo que la relajación se profundice con cada movimiento. Y quizás notes que, con cada respiración y cada movimiento, te sientes más y más tranquilo, más y más relajado. (Pausa)

Y mientras continúas explorando esta sensación de relajación, puedes permitirte soltar cualquier tensión o preocupación que hayas estado cargando. Puedes imaginarte envuelto en una sensación de paz y calma, sabiendo que estás exactamente donde debes estar en este momento. (Pausa)

Ahora, simplemente permítete disfrutar de este estado de profunda relajación. No hay nada más que necesites hacer, nada más en lo que necesites pensar. Simplemente, permítete estar aquí, en calma y en paz. (Pausa)

Y cuando estés listo, puedes permitir que esta sensación de relajación se integre en todo tu ser, sabiendo que puedes volver a este estado de tranquilidad siempre que lo necesites.