

OJOS CERRADOS CON VISTA ARRIBA, MIRADA FIJA EN UN PUNTO.

"Ahora con los ojos cerrados estás en este estado de relajación, me gustaría invitarte a explorar una técnica especial que puede ayudarte a profundizar aún más en tu calma interior y a aquietar cualquier pensamiento obsesivo que pueda surgir. (Pausa)

Esta técnica implica un suave movimiento de tu cabeza y un enfoque en tu mirada interna. Es un poco como la meditación de Pranayama, donde te enfocas en tu respiración y en tu ser interior. (Pausa)

Comenzaremos levantando suavemente la cabeza, como si estuvieras mirando hacia un punto en el techo. Puedes hacerlo lentamente, tomándote el tiempo que necesites. Mientras lo haces, mantén tus ojos cerrados, permitiendo que tu atención se dirija hacia tu interior. (Pausa)

Ahora, con tu cabeza levantada y tus ojos cerrados, imagina que estás mirando a un punto fijo en la distancia, como una estrella brillante en el cielo nocturno. Enfoca tu mirada interna en ese punto, permitiendo que tu atención se mantenga estable y tranquila. (Pausa)

Mientras mantienes tu enfoque, puedes notar que cualquier pensamiento obsesivo o distrayente comienza a desvanecerse. Es como si tu mente se aquietara, dejando sólo una sensación de calma y claridad. (Pausa)

Si algún pensamiento aparece, simplemente obsérvalo sin juzgarlo y permítele pasar, como una nube que flota en el cielo. Mantén tu enfoque suavemente en ese punto fijo, permitiendo que tu mente se aquiete cada vez más. (Pausa)

Mientras mantienes esta posición, puedes notar que tu respiración se vuelve más lenta y profunda de manera natural. Permite que cada inhalación te llene de calma y cada exhalación te permita soltar cualquier tensión restante. (Pausa)

Continúa enfocándote en ese punto fijo, respirando tranquilamente, permitiéndote estar completamente presente en este momento de calma y serenidad. (Pausa de 30 segundos a 1 minuto)

Ahora, puedes comenzar a bajar suavemente tu cabeza, tomándote el tiempo que necesites. Mientras lo haces, mantén contigo esta sensación de calma y claridad mental. (Pausa)

Tómate un momento para apreciar este estado de tranquilidad que has creado para ti mismo. Recuerda que puedes volver a este estado de calma siempre que lo necesites, simplemente enfocándote en tu mirada interna y permitiéndote estar presente. (Pausa)