

TECNICA CRISIS TRAPECISTA

Quiero que te imagines un circo, sabes que en el circo hay trapeceistas, los trapeceistas caminan con seguridad por la cuerda floja, que ya saben que si se caen debajo tienen la red protectora, esa red los protege amortiguando la caída, por eso caminan por la cuerda con mucha seguridad y soltura, pues bien tú eres uno de ellos.

Quiero que te veas a ti mismo con el traje de trapeceista, este traje es cómodo, elástico, ajustado, ahora te vas a visualizar vestido de trapeceista, en lo alto de la cuerda, caminando, caminando con seguridad, con mucha seguridad, sabes que debajo esta la red protectora, la cuerda floja representa tus problemas, vas caminando sobre estos problemas, si los problemas te vencen, tambaleas, pero debes luchar, pero debes luchar, deja de hacer equilibrios, déjate caer, abajo esta la red protectora, esa red amortigua tu caída, y a la vez te da fuerza y vitalidad, esa red te da la oportunidad de volver a levantarte, volver otra vez a empezar de nuevo, vuelves a empezar y vuelves a la cuerda, a la cuerda, a tu problema, vuelves a tu problema, hasta que lo vences, deja de luchar, deja de luchar continuamente con tus problemas, de vez en cuando déjate caer, deja que la red amortigüe tus problemas, y vuelve a levantarte con más fuerza, con más energía, vuelve a levantarte, con más fuerza, con más energía, con más vitalidad, para solucionar y vencer tus problemas, así que ya sabes, cada vez que te sientas angustiado, agobiado por tus problemas, solo déjate caer en la red, esa red te da seguridad, te da vitalidad, te da mucha fuerza mientras caes, hacia la red, descansa... descansa... descansa... descansa... descansa... descansa... descansa...

A partir de ahora, han dejado de molestarte y agobiarte tus problemas ahora sabes que tienes la red, a partir de ahora, a partir de ahora, sabes que cada vez que te agobian los problemas, aplázalos dales un tiempo y vuelve con energía renovada, vuelves con energías renovadas, vuelves con energías renovadas, para solucionar todos y cada uno de tus problemas.