

EL MIAU

"Ahora que te encuentras en este estado profundo de trance, quiero que te imagines en una hermosa playa. Siente la arena suave bajo tus pies, la brisa cálida acariciando tu piel y el sonido relajante de las olas. Te sientes completamente cómodo y en paz en este lugar. (Pausa)

Mientras caminas por la playa, te encuentras con un gran espejo de cuerpo completo. Te acercas al espejo y observas tu reflejo. Miras atentamente y notas que tu reflejo comienza a cambiar. Gradualmente, tu imagen se transforma en un hermoso y majestuoso gato/gata. (Pausa)

Observa los detalles de este magnífico felino. Su pelaje brilla con un lustre saludable, sus ojos son penetrantes y sabios, y sus garras son de un brillante color plata. Siente la fuerza, la gracia y el poder que emana este gato/gata. (Pausa)

Ahora, te das cuenta de que tú eres ese gato/gata. Sientes tu cuerpo felino, ágil y poderoso. Experimentas una profunda sensación de comodidad y confianza en esta forma. Eres el epítome de la gracia, la astucia y la determinación. (Pausa)

Comienzas a caminar por la playa en tu forma felina. Tus sentidos están heightened - puedes oler la sal en el aire, escuchar el más mínimo sonido, y tu visión es nítida y clara. Te sientes alerta y vivo. (Pausa)

De repente, te percatas de un movimiento en la arena. Hay ratones y ratas por todas partes, infestando la playa. Estos roedores representan tus pensamientos obsesivos y preocupaciones. En tu forma felina, despiertas tu instinto natural de cazar y eliminar esta plaga mental. (Pausa)

Con gran agilidad y determinación, comienzas a perseguir estos pensamientos negativos. Usas tus afiladas garras de plata para atraparlos y eliminarlos uno por uno. Cada vez que atrapas un ratón, sientes una liberación, como si un peso se levantara de tu mente. (Pausa)

Continúas cazando, completamente enfocado en tu tarea. Con cada ratón que eliminas, te sientes más fuerte, más enfocado y más en control. La caza se vuelve más fácil a medida que avanzas, y tu mente se siente cada vez más ligera y clara. (Pausa)

Finalmente, has eliminado hasta el último ratón. La playa está limpia y serena una vez más. Tu mente está tranquila, libre de los pensamientos obsesivos que antes te plagaban. Tomas un momento para disfrutar de esta sensación de paz y claridad mental. (Pausa)

Ahora, quiero que crees un anclaje. Cada vez que sientas que los pensamientos obsesivos empiezan a aparecer en tu mente, inmediatamente te transformarás en este

poderoso gato/gata con garras de plata. Con cada transformación, te volverás más hábil y efectivo en eliminar estos pensamientos negativos. (Pausa)

Comienza a traer tu conciencia de vuelta al presente, sabiendo que tienes esta poderosa herramienta a tu disposición. Cuando abras los ojos, te sentirás renovado, empoderado y en control de tu mente. Los pensamientos obsesivos ya no tienen poder sobre ti. Eres el maestro de tu mente, ahora y siempre".