

# Cómo relajarse en diez minutos o menos

Boletín Mensual Junio de 2014



¿Alguna vez intentó relajarse con palabras lentas y reconfortantes? A continuación, encontrará un texto que le ayudará a hacerlo.

## Formas de usar el texto

Familiarícese con las indicaciones en el texto. Pronto, podrá relajarse solo repasando estos pasos en su mente. O grábese leyendo el texto. Luego, reproduzca la grabación cuando quiera tomarse un recreo.

También puede pedirle a un amigo que lea las palabras mientras usted se relaja. Luego, pueden intercambiar roles.

## Texto de relajación

Aquí está el texto. Inténtelo y vea si disfruta de los beneficios de la relajación.

Tal vez desee programar una alarma para no tener que mirar un reloj mientras intenta relajarse.

## Comience leyendo aquí:

Busque un lugar tranquilo y siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos.

Comience respirando profundo, dejando entrar el aire... profundo en los pulmones... y deje que el aire salga lentamente...

Inhale... 2... 3... 4... Mantenga la respiración... 2... 3... Exhale... 2... 3... 4... 5... Otra vez... 2... 3... 4... Pausa... 2... 3... Exhale... 2... 3... 4... 5... (Continúe respirando de manera lenta y regular.)

Ahora, dirija su atención a la mano derecha. Sienta cómo la piel en la palma de la mano derecha se vuelve cálida y se relaja. Sienta el calor en cada dedo... y en la palma... extendiéndose al dorso de la mano... a la muñeca... sienta cómo el brazo derecho va tomando calor... El brazo derecho comienza a sentirse muy pesado... y muy relajado. El brazo derecho está caliente, pesado y relajado.

Ahora enfóquese en la mano izquierda. Imagínese colocando la mano izquierda en agua cálida y relajante. Sienta cómo el calor le relaja la mano. Permita que la muñeca entre en el agua cálida y tranquilizante... y relájese. El brazo está volviéndose pesado. Permita que el brazo izquierdo se sumerja en el agua tibia. Sienta el brazo izquierdo caliente, pesado y relajado.

Ahora dirija su atención a las piernas. Sienta cómo las piernas se vuelven calientes. Sienta cómo el calor se extiende por los pies... a los tobillos... a la parte inferior de las piernas... las rodillas... y la cadera. Sienta las piernas más pesadas... muy pesadas y muy relajadas. Tiene las piernas calientes... pesadas... y relajadas. Imagine una brisa cálida soplándole en la cara... sienta la cara y la cabeza relajándose...

Imagínese el sol brillando sobre usted... entibiando la parte delantera de su cuerpo... permita que el pecho y el estómago se relajen en este calor... sienta el sol brillando... entibiándole la piel... relajando su cuerpo... mientras siente el cuerpo pesado, cálido y agradablemente relajado. Todo su cuerpo está caliente... pesado... y relajado... Note su respiración suave y pareja... relajada y profunda... que le lleva a una relajación aún más profunda... El cuerpo se siente muy pesado... cálido... y relajado...

(Disfrute la relajación durante un poco más de tiempo...)

Ahora comience a dirigir su atención lentamente al presente... note la superficie en la cual está recostado o sentado... oiga los sonidos en el ambiente...

Comience a despertar suavemente su cuerpo... mueva los dedos de manos y pies... mueva un poco los brazos y las piernas... estírese si lo desea... Cuando esté listo, abra los ojos... y recupere la lucidez.