



EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN

(Tu meta podría ser cualquier nueva realidad que te gustaría alcanzar en la vida. Puede ser un nuevo comportamiento, una nueva realidad para tu salud, tus relaciones o tus negocios).

Instrucciones:

Encuentra un momento en el que no te vaya a molestar nadie durante 10-20 minutos. Descuelga el teléfono y apaga el móvil. Pon un poco de música ambiental relajante. Siéntate o tumbate en una posición cómoda y asegúrate de que tienes la columna recta.

Respira profundamente repetidas veces y siente cómo la tensión y el estrés abandonan tu cuerpo al sacar el aire. Empieza una cuenta atrás desde 10 hasta 1. Al coger aire, hazte una representación del número 10 con el ojo de la mente (nometaalmente situado detrás de la frente). Al sacar aire, relaja una parte del cuerpo. Empieza con la cabeza en el 10, el cuello en el 9, el hombro en el 8, los brazos y las manos en el 7, etc. hasta que llegues a los dedos de los pies en el número 1.

A continuación, imagínate en un entorno relajante. Probablemente será un sitio en la naturaleza, como una playa, una cabaña en la montaña o una casa a orillas de un lago.

En este estado de relajación, ofrece gratitud al universo por la abundancia de la que ya gozas en la vida. (Puede ser algo así: *Mente Universal, quiero darte las gracias por la abundancia que hay en mi vida. Gracias por toda la ropa que me has suministrado y por la increíble comida que como todos los días. Gracias por mi salud. Gracias por mis 2 preciosos hijos, etc.*). Continúa con los agradecimientos durante un total de cuatro minutos.

A continuación, sigue con:

Querido Universo, gracias por crear (aquí pon el resultado de tu manifestación) en mi vida. Ahora proyecta mentalmente todas las imágenes del resultado de tu manifestación. Intenta ver tantos detalles y movimiento como sea posible: ¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Qué cosas y colores ves por allí? ¿Quién está contigo? ¿Qué dice la gente a tu

alrededor? Y lo que es más importante: ¿Cómo sienta tener la realidad de tu manifestación en tu vida?

Una vez hayas conectado con la emoción y el sentimiento de tu META, da las gracias una vez más al universo por darle vida. Pide la fuerza para confiar y relájate.

Ahora dite a ti mismo que pronto vas a salir de este estado de relajación. Cuenta lentamente de 1 a 10 y con cada número, recuérdate que en el diez, tus ojos se abrirán, estarás totalmente despierto y estarás lleno de un sentimiento de bienestar.

Cuando llegues a 10, abre los ojos.

Siéntate y relájate durante un momento antes de regresar a tus actividades.