

# **PRACTICAS DE RELAJACION**

## **LECCION 7**

### **Conversión de imágenes tensas cotidianas.**

Vamos a trabajar ahora la conversión de las imágenes cotidianas. Esta práctica se basa en lo explicado sobre la capacidad que tienen las imágenes de crear tensión muscular y también en su capacidad de ayudar a la relajación.

Si ha trabajado en las lecciones anteriores de un modo correcto con sus imágenes, ha comprendido perfectamente esta verdad. Usted conoce por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana le crean especial tensión.

Tome nota antes de comenzar con esta práctica, de cuáles son esas situaciones. Para ello repase todo lo que hace en su vida diaria. Examine las relaciones que sostiene con otras personas: en su trabajo, en su hogar, en la vida social, con el sexo opuesto, etc.

Hay personas que le crean especial malestar; ya sea porque usted está en situación de jefe o en situación de subordinado, en situación de padre, o de hijo, de maestro o de discípulo, etc. En diversas situaciones, se encuentra con distintas personas, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorre mentalmente estas situaciones, podrá tomar nota de las que más le molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias.

Cuando tenga esto revisado perfectamente, comience luego de un relax profundo, a recordar esas personas, a imaginar esas situaciones.

Detenga las imágenes. Mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a relajar los músculos. Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable.

Comprenderá que no es difícil imaginar ahora esa persona que le provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con Ud., en una relación francamente mejorada. Observe los puntos agradables de esa persona y cambie a una situación más satisfactoria.

Observe situaciones en que las cosas son difíciles, pero descubra que aún en esas situaciones pueden ser apreciados algunos aspectos positivos.

Busque el lado bueno de las cosas. Haga positivas esas imágenes, deles agrado, deles un cierto toque placentero. Si convierte las situaciones o las imágenes de aquellas personas en

algo positivo y, al mismo tiempo, relaja en profundidad sus músculos, tendrá grandes avances.

Repita este ejercicio de conversión de imágenes cotidianas varias veces, antes de pasar a la próxima lección.