

# PRACTICAS DE RELAJACION

## LECCION 5

### **Imágenes libres.**

Antes de seguir le recomendamos repetir nuevamente la lección anterior.

A continuación vamos a proceder con las imágenes libres. Dispóngase en perfecto relax externo, interno y mental. Deje entonces correr libremente las imágenes que van apareciendo.

Observe aquellas imágenes de las situaciones de su vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de su trabajo, imágenes de sus amigos, de sus familiares. Advierta cómo algunas de ellas le provocan malestar, le provocan especial tensión muscular. Tenga en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tome adecuada nota de ellas, sin intentar trabajar con esas imágenes todavía. Simplemente, déjelas correr en su mente y observe aquellas que le provocan especial tensión.

Repita varias veces este ejercicio de imágenes libres. Repítalo y tome nota reiteradamente hasta comprender cuáles son las imágenes que provocan tensión en usted y en qué partes de su cuerpo las tensiones se expresan con más fuerza.