

Conversión de imágenes tensas biográficas

En esta lección vamos a trabajar con imágenes tensas de nuestra biografía. Para ello, elegiremos un recuerdo que nos provoque alguna tensión. **No es recomendable comenzar con situaciones muy dolorosas de nuestro pasado**, sino más bien con algún acontecimiento menor que aún hoy nos cause cierta tensión al recordarlo.

No estamos proponiendo, por ahora, hacer un examen exhaustivo de nuestra propia vida. Simplemente nos proponemos revisar fugazmente nuestro pasado, en el que seguramente podremos encontrar una situación difícil.

A continuación, nos tomaremos un breve tiempo para buscar en la memoria esa situación y, posteriormente, tomar nota de tal acontecimiento. (*)

Antes de comenzar el ejercicio de conversión de imágenes tensas biográficas, nos tomaremos unos minutos para realizar un relax completo. (*)

Evoquemos esa situación difícil de nuestro pasado. Dejemos correr las imágenes de aquella situación vivida. (*)

Detengamos las imágenes... mantengamos las imágenes en las que nos vemos en esa situación difícil. Observemos qué parte del cuerpo se tensa ante esas imágenes...

Comencemos poco a poco, a relajar los músculos, pero agregando ahora algo **muy importante**: intentaremos **convertir** esas imágenes. Les agregamos nuevos elementos que nos ayuden a transformarla: elementos positivos, algún toque de humor... Le agregamos nuevas imágenes que nos ayuden a transformar mentalmente esa situación. Jugamos con esas imágenes. Positivizamos ese acontecimiento difícil de nuestra vida, y al mismo tiempo vamos relajando completamente los músculos.

Realizaremos el ejercicio una vez más.

Evoquemos esa situación difícil de nuestro pasado. Dejemos correr las imágenes de aquella situación vivida.

Detengamos las imágenes... mantengamos las imágenes en las que nos vemos en esa situación difícil. Observemos qué parte del cuerpo se tensa ante esas imágenes...

Comencemos poco a poco, a relajar los músculos, pero agregando ahora algo **muy importante**: intentaremos **convertir** esas imágenes. Les agregamos nuevos elementos que nos ayuden a transformarla: elementos positivos, algún toque de humor... Le agregamos nuevas imágenes que nos ayuden a transformar mentalmente esa situación. Jugamos con esas imágenes. Positivizamos ese acontecimiento difícil de nuestra vida, y al mismo tiempo vamos relajando completamente los músculos.

A medida que vayamos avanzando en el manejo de esta técnica, iremos comprobando cómo las situaciones difíciles van perdiendo su carga negativa, hasta convertirse en imágenes más favorables y dando lugar a relajaciones más profundas y duraderas.