

## Conversión de imágenes tensas cotidianas

Vamos a trabajar ahora la conversión de 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 hemos trabajado en las lecciones anteriores de un modo correcto con nuestras imágenes, habremos comprendido perfectamente esta verdad. Conoceremos entonces por experiencia qué situaciones de la vida cotidiana nos crean especial tensión.

Antes de comenzar con esta práctica, tomemos nota de cuáles son esas situaciones. Para ello, repasemos todo lo que hacemos en la vida diaria. Examinemos las relaciones que sostenemos con otras personas: en la situación de trabajo o de estudio, en el hogar, con amigos, en la vida social, con el sexo opuesto, etc.

Hay personas que nos crean especial malestar; ya sea porque estamos en situación de jefes o en situación de subordinados, en situación de padres o de hijos, de maestros o de discípulos, etc. En diversas situaciones, nos encontramos con distintas personas, algunas de las cuales nos provocan esa especial tensión o especial desagrado.

Si recorremos mentalmente tales situaciones, podremos tomar nota de las que más nos molestan, para luego hacer desaparecer esas molestias.

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

Detengamos las imágenes. Mantengamos aquellas imágenes en las que nos veamos en situaciones difíciles... y comencemos, poco a poco, a relajar los músculos. Pero, agregando ahora algo muy importante: **añadimos nuevas imágenes**, que **conviertan** la situación favorablemente.

Comprenderemos que no será difícil imaginar ahora esa persona que nos provocaba tensión, imaginarla en una relación diferente con nosotros, en una relación francamente mejorada. Observemos los aspectos agradables de esa persona y cambiemos a una situación más satisfactoria.

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

Busquemos el lado bueno de las cosas. Tornemos positivas esas imágenes, démosles agrado, démosles un cierto toque placentero. Si convertimos las situaciones o las imágenes de aquellas personas en algo positivo y, al mismo tiempo, relajamos en profundidad los músculos, tendremos grandes avances.

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