

1. Imágenes libres

A continuación vamos a proceder con las imágenes libres. Dispongámonos en perfecto relax externo, interno y mental. Dejemos entonces correr libremente las imágenes que vayan apareciendo.

Observemos aquellas imágenes de situaciones de nuestra vida diaria. Imágenes de la relación con otras personas, imágenes propias de nuestro trabajo o estudio, imágenes de amigos, de familiares.

Tratemos de advertir cómo algunas de ellas nos provocan malestar, nos provocan especial tensión muscular. Tengamos en cuenta esas imágenes y, posteriormente al ejercicio, tomemos adecuada nota de ellas, **sin intentar trabajar con esas imágenes todavía**. Simplemente, dejémoslas correr en la mente y observemos aquellas que nos provocan especial tensión.

2. Dirección de imágenes

Procedamos como en la lección anterior. Luego de un buen relax, dejemos correr libremente las imágenes. Observemos aquellas que nos provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, detengámosla, visualicémosla bien, y descubramos en qué puntos del cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarnos de esa imagen, reteniéndola en la mente, **relajemos los músculos**. Relajémoslos completamente, hasta que podamos visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión.

Probemos una, dos, tres veces. Dejemos correr las imágenes. Observemos aquellas que nos provocan especial tensión. Detengamos esas imágenes que originan tensión y comencemos a relajar los músculos profundamente, hasta que esas mismas imágenes dejen de colocarnos en situación tensa.

Es importante que adiestrarnos en este ejercicio varias veces. En lo posible apliquémoslo en la vida diaria, o antes de ir a dormir cada noche.

En esta lección hemos aprendido a dirigir nuestras imágenes.