



Alicia Pérez Vega
Pz. Pintor Amalio García del Moral
Blq. 11 Local 5A
41005 Sevilla
Tfno: 606036590

Técnica de relajación, control de la ansiedad.

Este es un ejercicio muy sencillo, que suelo recomendar en mi consulta. Para hacerlo, simplemente hay que buscar un sitio cómodo, en el que puedas aislarte un poco del ajetreo y permanecer en calma y silencio. Te aconsejo el comienzo de la mañana, antes de empezar las actividades cotidianas, o por la noche, cuando se aproxima la hora de descansar, aunque se puede hacer en cualquier momento, en especial cuando tengas motivos de tensión o ansiedad.

Vaciarme

Despierta la conciencia del propio cuerpo. Siéntete dentro de ti mismo, de ti misma, en contacto con tu cuerpo. Suéltate de golpe, relajando todos los músculos varias veces. Concentra la atención en tu mente, aquietando, pacificando, vaciando... Concéntrate en tu respiración, dejando que el aire limpio llene tus pulmones y renueve todo tu cuerpo en la inspiración, para vaciarte de las ansiedades y malestares a medida que vas expulsándolo en la expiración. Haz el ejercicio al compás de tu respiración. De todos los miedos que pueblan mi vida... vaciarme.

De mi idea sobre mí misma, sobre mí mismo... Vaciarme

De todo lo que debería ser y no soy... Vaciarme.

De mi idea sobre mi hijo, mi hija, mi esposo, mis padres... Vaciarme

De mis fracasos... Vaciarme.

De todo el dolor de mi vida... Vaciarme.

De mis sufrimientos presentes... Vaciarme.

De mis prisas, mis impaciencias... Vaciarme.

Del rencor que guardo a aquella persona... Vaciarme.

De los recuerdos que me hieren... Vaciarme

De lo que va mal en mi familia, mi matrimonio, mi trabajo, mi grupo... Vaciarme

De mis culpabilidades... Vaciarme

De mis temores y de mis dudas... Vaciarme

De mis ansiedades... Vaciarme