



Vuelve a ser un niño

Tiempo: 5 minutos

En este guión, los participantes imaginan que vuelven a ser niños. Niños que se divierten jugando y moviéndose, que se sienten seguros de sí mismos e incondicionalmente amados.

Nota: Quizá quiera usar un ejercicio de relajación antes de esta visualización.

Guión

Entremos juntos en la tranquilidad de este momento con el cuerpo relajado y la mente en paz... Usted disfruta de una paz perfecta.

Abra la mente y expanda la imaginación...

Acompáñeme... Vea lo que yo veo... Oiga lo que yo oigo... Usted vuelve a ser un niño. Sí, un niño... Hermoso, cariñoso y libre... Exactamente como lo crearon... Es tan hermoso, tan maravilloso... Su cara tiene un brillo resplandeciente... En sus ojos destella una luz interior... Su deslumbrante sonrisa es puro encanto... Vuelve a ser un niño.

Lo veo moviéndose con perfecta gracia y elegancia, como si el mundo estuviera hecho para usted... Vuelve a ser un niño... Lo veo corriendo sin ningún esfuerzo, con los brazos abiertos, impaciente por conocer lo que le rodea... Persigue una simpática mariposa y ríe mientras ella lo esquiva y se aleja aleteando... Vuelve a ser un niño.

Tiene ganas de moverse... Necesita correr y jugar... Su ilimitada energía no lo deja estar quieto... Es feliz... Se divierte cada día, dando vueltas y haciendo piruetas. Espléndidamente adaptado a su edad. Libre... sí... libre para amar... para hacer... para ser. Vuelve a ser un niño.

Todas sus necesidades están cubiertas por la rica efusión de un padre y una madre cariñosos. Todo es posible porque usted se siente amado... Agradece... Cree...Confía. .

Venga a bailar para mí... Cante su dulce canción... Ame con su amor intenso, incondicional... Abra el corazón. Vuelve a ser un niño.

Si por casualidad se olvida a veces y dice: “Soy tan pequeño, apenas un chico”, habrá esta respuesta: “Soy tu fuerza. Tú eres fuerte”... Sienta la fuerza.

Si tiene dudas y piensa: “Cometo errores. Hay tantas cosas que desconozco”, habrá esta respuesta: “Soy tu conocimiento. Eres suficientemente sabio»... Sienta ahora esa sabiduría.

Si a veces piensa: «Tengo miedo, pierdo el valor y huyo», ésta será la respuesta: «Ánimo, mi niño. Esto no es más que ilusión. Estoy aquí a tu lado. Estás protegido... Eres un niño amado... Un hijo del universo... entero, y libre, y perfecto».

Pausa

Sienta que vuelve a su propio y maravilloso cuerpo... a su propia edad... con una sensación de integridad y dispuesto a todo.

Empiece a moverse y a desperezarse, y cuando esté preparado abra los ojos con la sensación de estar fresco y despejado.