

Técnica de visualización.

Armijo, Ana. 2013.

Consiste en realizar una visualización para **sentir que has conseguido tu meta**, pero no sólo eso, también te ayuda a **echar atrás la mirada y ver cómo has hecho el camino**, lo que puede ayudarte a desbloquear y ver nuevas alternativas a realizar hoy para conseguir mañana eso que tanto deseas.

- 1) Preparar el entorno:

Es importante que mientras realizas el ejercicio **nadie te distraiga**.

Busca un momento de soledad, donde puedas **estar tranquilo**.

Baja la luz, pon **música relajante**, o quédate en silencio, como tu prefieras.

- 2) Preparar el cuerpo:

Siéntate con la **espalda recta** y los **dos pies apoyados** en el suelo. Deja las manos sobre tus rodillas.

Cierra los ojos.

Respira de manera profunda, relajada. Inspira por la nariz y llénate de aire.

Espera por la boca y nota como en cada respiración te sientes algo más tranquilo, un poco más relajado. Realiza **10-15 respiraciones completas**, abdominales.

Visualización guiada. Dentro de 5 años:

«Imagínate a ti mismo dentro de 5 años. Tienes la vida que deseas, has conseguido aquello que hoy quieres obtener. Todos tus sueños se han hecho realidad.

Hoy es el día en que lo consigues.

Te ves a ti mismo viviendo aquello que tanto has deseado, por lo que tanto has luchado. Ya es tuyo, por fin lo has conseguido.

Céntrate en este momento, disfrútalo, siéntelo con cada pensamiento, con cada poro de tu piel. Te sientes bien, te sientes feliz.

Visualiza bien este momento: dónde estás, con quién lo estás compartiendo.

Cómo vas vestido.

Qué estás escuchando, qué te dicen, que contestas.

Que colores te rodean, qué luz hay.

A qué temperatura estás, qué momento del día es.

Visualiza cada detalle de este maravilloso momento. Disfrutalo, vivelo! Siéntelo!

Sientes toda la energía que te recorre el cuerpo. Tienes una energía inmensa.

Ahora visualiza cómo has llegado a este punto. Qué camino has recorrido para conseguir estar hoy aquí disfrutando del éxito. Echa la mirada atrás, a hace 5 años.

Recuerda cómo comenzó todo, qué pasos diste, qué decisiones tomaste durante ese primer año, que te acercaron a estar donde estás hoy.

Recuerda quién te ayudó y cómo lo hizo, qué actitud tomaste ante los obstáculos que te paralizaban.

Te imaginas a tí mismo dando los pasos necesarios para estar hoy aquí, donde siempre has querido estar. Recuerdas de dónde sacaste la energía y la voluntad de seguir. Las acciones que tomaste, tu determinación en conseguirlo.

Hoy te ves a ti mismo recorriendo de nuevo ese camino: tomando decisiones, planteando las mejoras a realizar, superándote a ti mismo cada día. Hoy sabes que eres capaz de conseguirlo y sabes cómo hacerlo».

Lo has visualizado, lo has sentido, lo has creado. Ahora esta visión está en ti. Sabes lo que tienes que hacer, es el momento de hacerlo.

Abre los ojos. Respira. Sientes la energía que tienes dentro, las ideas que te fluyen.

Coge papel y lápiz y escribe los pasos que vas a dar para sentirte pleno, feliz, poderoso.

Recuperado de: <https://www.a3coaching.com/2013/12/la-visualizacion-como-herramientas-de-exito/>