

IMAGINERÍA EN TE - EMDR PARA UBICAR Y FORTALECER NUESTRO ADULTO SANO

Cierre sus ojos y póngase cómodo en su silla. Respire lenta y profundamente, enfóquese en su respiración en este momento.

Toma conciencia de tu respiración, de tu tono muscular en la posición que estás, siente el aire y su temperatura al inhalarlo, siente ahora la temperatura algo más caliente al exhalar, toma conciencia de la temperatura del ambiente, el olor del ambiente, identifica los sonidos evidentes y aquellos que son lejanos, siente como tu abdomen se eleva al tomar el aire y siente como baja su volumen al eliminar el aire, siente la textura del sillón con tus manos, el sabor de tu boca, visualiza tus manos, tus pies, ten conciencia de todos tus sentidos por un momento.

Ahora tome conciencia y recuerde un momento de tu vida en el que se haya sentido fuerte, feliz y vital.

Examine su memoria en busca de experiencias, de momentos, en los que se sintió realmente vital, en los que cualquier lucha o afronte de alguna experiencia que pueda haber tenido pudo manejarla y superar sin un extremo o gran esfuerzo. Elija un momento en el que pueda haber tenido la ***sensación de saber quién era y dónde pertenecía en esta vida al salir airoso de ese momento y con vitalidad.***

Podría ser algo que ocurrió recientemente o un momento pasado. (Pausa de diez segundos).

Ahora, ***permítase regresar a ese momento*** donde salió con vitalidad.

¿Que ve? ¿Qué escucha? ¿Qué siente? ¿Qué sucede? ¿Cómo maneja de manera eficiente ese momento? ¿Quiénes son los personajes principales de la escena y cómo contribuyen a la sensación de vitalidad que tiene? **Note este momento con todos sus sentidos** (Pausa 10 segundos), observe lo que su mente le está diciendo sobre este momento, qué frases puede decir al haber manejado ese momento con vitalidad “Supere este momento”, “Me siento vital”, etc. Elija una frase.

¿Cómo describiría sus sentimientos? Realmente tome lo más vital de este momento ahora mismo. ¿Qué puede decirse en este

momento sobre quién es usted y qué es lo que más le importa? (15 segundos).

Si quisieras localizar en alguna parte de tu cuerpo esta sensación de fortaleza y vitalidad donde la ubicarías (10 segundos). Ok, empodera y ubica esa sensación en esa parte de tu cuerpo, se consciente de ello, muy consciente y toma unos segundos para guardar esa sensación en dicho lugar de tu cuerpo y ahora deja que eso fluya e irradie en cada célula de tu ser y repite para ti mismo “Aquí se establece mi Adulto Sano”, “Cada vez que lo requiera seré consciente de este lugar elegido de mi cuerpo”, “Aquí se localiza y empodera mi Adulto Sano” y decidiré sabiamente que hacer en ese momento. Esa sensación de bienestar llévala al corazón en este momento y con ambas manos da movimientos muy suaves y lentos de manera circular en tu corazón.

Ahora concéntrate una vez más en esa sensación de Tu Adulto Sano, di una sola palabra en tu mente que resuma ese momento y que represente a tu Adulto Sano: “Coraje”, “Calma”, “Paz”, Fortaleza, Decisión, es decir aquello que sabes que en algunos momentos más necesitas de tu Adulto Sano.

En este momento deseo que hagas los Toques del abrazo de mariposa 6 veces y luego respire lentamente y evalúa que sensación se genera, repitiendo la palabra que pueda representar a tu Adulto Sano que elegiste anteriormente coraje... fortalezarepetamos lo mismo dos veces más concéntrate una vez más en esa imagen de Adulto Sano, en la sensación en tu cuerpo y repite la palabra elegida y a la vez hagas los Toques del abrazo de mariposa 6 veces y luego respire lentamente y evalúa que sensación se genera ...vamos una vez más (Repetir)

Sabes que puedes volver a este punto, a este lugar en cualquier momento porque siempre lo tendrás en ti.

Ahora respira profundamente tres veces y visualiza el aquí y el ahora, el ambiente en el que estás sentado, tu vestimenta.

Voy a contar de 5 a 1 y cuando llegue a 1 abres lentamente tus ojos. 5... 4... 3... 2... 1 ¿Cómo te has sentido en esta experiencia?,

Abrazo o Toques bilaterales de Mariposa en EMDR

