



**Sesión 4: ¡Emociónate, vive!**

# Método de la cuenta para relajar, respirar y visualizar

Ficha 4.3

**Uno, dos. Relaja los brazos...** No aprietes las manos... Ni los brazos... Afloja los dedos... Observa la relajación en los dedos... En las manos... En los brazos... En los hombros... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación en los brazos... En los dedos... En las manos... En los brazos... En los hombros... No sostengas los brazos... Muy bien... Muy bien...

**Tres, cuatro. Relaja la cara y el cuello...** No aprietes la frente... Ni los ojos... Afloja los dientes... Los labios... Relaja la lengua... El cuello... La nuca... Muy bien... Observa la relajación en la frente... En los ojos... En la boca... En el cuello... En la nuca... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación que descienden por la frente, los ojos, la boca, el cuello, la nuca... Muy bien... Muy bien...

**Cinco, seis. Relaja el cuerpo.....** No aprietes los hombros... Ni la espalda... Afloja el pecho... El estómago... Muy bien... Observa la relajación en los hombros... En la espalda... En el pecho... En el estómago... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación que descienden desde los hombros, por la espalda, el pecho, el estómago... No sostengas el cuerpo... Muy bien... Muy bien...

**Siete, ocho. Relaja las piernas...** No aprietes las piernas... Ni los pies... Afloja los muslos... Los gemelos... Los pies... Los dedos... Muy bien... Observa la relajación en los muslos... En los gemelos... En los pies... En los dedos... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación que desciende por los muslos, los gemelos, los pies, los dedos... Muy bien... No sostengas las piernas... Muy bien... Muy bien...

**Nueve, diez. Respira profundo y visualiza el mar...** Toma el aire lenta y profundamente por la nariz... Mantén el aire mientras cuentas mentalmente cinco... Echa el aire lentamente por la boca entreabierta... Muy bien... Imagina que estás tumbado en una playa tranquila... Contempla el cielo azul despejado... Escucha el suave rumor del mar en calma... Repite mentalmente “r-e-l-a-x-x-x-x-x”, “r-e-l-a-x-x-x-x-x”, “r-e-l-a-x-x-x-x-x”....

**Quédate tranquilo y relajado...** Disfruta de las sensaciones agradables de la relajación en todo tu cuerpo unos minutos... Muy bien...



**Sesión 4: ¡Emociónate, vive!**

Método de la cuenta para relajar,  
respirar y visualizar

Ficha 4.3



*Ahora vas a salir del estado de relajación poco a poco...* Muy bien... Mueve despacio los pies... Muy bien... Mueve despacio las manos... Muy bien... Abre los ojos... Muy bien... Muy bien...