

UN LUGAR DE PAZ

Ejercicio de Atención plena.

Walser, R. D.& Westrup D (2007)



UN LUGAR DE PAZ

Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría que comenzaras este ejercicio colocando tus pies directamente en el suelo y sentado en tu silla de tal manera que tu espalda quede recta pero no rígida.

Asegúrate de que tu cabeza este en ángulo recto con respecto a sus hombros y coloca los brazos en una posición cómoda a los lados.

Cierra suavemente los ojos.

(Haga que los clientes se concentren en respirar durante unos minutos como lo han hecho en los ejercicios de atención plena anteriores).

Ahora me gustaría que centres tu atención en tu imaginación.

Imagina un lugar al que disfrutes ir, un lugar en la naturaleza que consideres hermoso y tranquilo.

Puedes estar en una montaña, o junto a un arroyo o lago, o en un parque o en el jardín de tu casa.

Ve si puedes lograr con tu imaginación que este lugar cobre vida.

Nota todos los colores y sonidos que están ahí.

Piensa en esto como tu lugar de paz.

(Deje tiempo para que los clientes formulen esta imagen en su mente).

Ahora que puedes ver este lugar, me gustaría que mantuvieras esta imagen mientras prestas atención a tu respiración.

Imagina que estás sentado en este lugar y solo estás respirando.

Permítete experimentar este lugar mientras observas y respiras

Observando con cuidado el lugar que ves.

(Haga que los clientes permanezcan con esta imagen y experiencia por unos minutos, permitiéndoles que se enfoquen tanto en la imagen como en la respiración).

Ahora, liberando tu atención de tu respiración y de este lugar, me gustaría que pusieras tu atención suavemente en la imagen de esta sala y este grupo de personas... y cuando estés listo o lista, abre los ojos.

Referencia:

El texto es un resumen y traducción libre de

Walser, R. D.& Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.

Si deseas más información comunícate con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

Facebook/[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)