# Otros métodos para la relajación

1.- Asociación libre.

Es un ejercicio en el que permanezco atento a los contenidos de la mente, no me centro en la respiración ni pretendo dirigirlo más que observando lo que surge en él, pueden ser imágenes o pensamientos, realizo el ejercicio sin adherirme o rechazar sus contenidos, si me identifico con cualquier imagen o pensamiento que surja abandono el ejercicio de relajación.

2.- Cambio de la atención.

En algunas ocasiones resulta difícil la relajación debido a que al detenerse para hacer el ejercicio, la mente se ve asaltada por pensamientos de carácter negativo, de este modo la relajación queda obstruida por el fluir de pensamientos que la imposibilitan.

A veces tales pensamiento son simples nimiedades que se repiten sin cesar y que no tienen influencia alguna en la vida real, cuando sucede así y parece que no nos podremos librar de los mismos es interesante practicar el ejercicio que se expondrá mas adelante. En todo caso si los pensamientos nos recuerdan alguna tarea pendiente de importancia quizás sea interesante resolverla para que ceda la situación.

No podemos impedir que los pájaros de la preocupación sobrevuelen nuestras cabezas, pero si podemos impedir que aniden sobre ellas.

Ejercicio de cambio de la atención:

Aunque el ejercicio es de control de la atención, tiene un efecto relajante al librarnos de los pensamientos negativos y permitir una relajación más intensa posterior. Hemos de recordar que todas las personas disponen en potencia de la posibilidad de controlar eficazmente sus pensamientos, si ello no sucede así es quizás porque nunca se ha emprendido una acción deliberada en ese sentido.

En primer lugar realizaremos una lista de acciones agradables, de experiencias satisfactorias que hemos tenido o nos gustaría experimentar, al menos hemos de contar con diez elementos en esa lista, tras ello nos dedicaremos a pensar en el primer elemento de la lista durante al menos treinta segundos, después pasaremos al siguiente punto y así hasta el final; en cinco minutos habremos realizado un recorrido voluntario sobre diez puntos que nos resultan especialmente satisfactorios y nuestra voluntad de atención habrá estado presente. Cuando lo anterior resulte fácil haremos que surja de forma consciente el pensamiento que nos incomoda, lo dejaremos que se haga presente y lo substituiremos de forma brusca por el siguiente de la lista, pudiendo comprobar con el paso del tiempo que algo que al inicio parecía imposible se convierta en sencillo. Conforme mejor pueda representarme las experiencias agradables de forma realista el resultado será más eficaz, recuerdo los sonidos, los colores, olores y el conjunto de las percepciones del instante en cuestión, ello favorecerá el control voluntario de la activación del pensamiento.

Con el paso del tiempo comprenderé que puedo tener los pensamientos que deseo, y que cuando surja alguno que me desagrada puedo cambiarlo sin caer bajo su influencia negativa.

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

| | |
|---|---|
| | http://hipnosis.es |
| | http://facebook.com/hipnosisclinica |
| | http://facebook.com/hipnosis.sociedad |
| Tienda OnLine | http://hipnosis.biz |
| Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales | http://hipnosis.pro |
| Clínicas de Hipnosis | http://hipnosis.info |
| Clínica de Hipnosis OnLine | http://hipnosisvalencia.info |
| Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web | http://hipnosisclinica.es |
| Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación | http://cocaina.es |