

Instrucciones para practicar la relajación progresiva para manejo de ansiedad

1. Te dices a ti mismo concéntrate en los parpados, y te dices que los relajas, hasta que cierres los ojos.
2. Haces lo mismo con cada parte de tu cuerpo, la frente, el cuero cabelludo, la nariz, los cachetes, los labios, el cuello, los hombros, los brazos, codos, manos, etc. Hasta llegar a los dedos de los pies.
3. Le puedes añadir en cada parte del cuerpo que menciones que le agradeces por formar parte de ti y por servirte.
4. Cuando llegues a los dedos de los pies...Te imaginas bajando una escalera de 10 pisos y cada vez que bajas un piso te dices, bajando, bajando, bajando, profundo, profundo, profundo. Esta escalera te va a transportar al lugar de paz que te grabé con los dedos (puedes unir los dedos para llegar al lugar de paz).
5. Una vez estés en el lugar de paz, tienes varias opciones:
  - a) Puedes quedarte ahí y meditar.
  - b) Puedes grabar la programación de manejo de ansiedad y colocarte unos audífonos en los oídos y darle *play* y escucharla.
  - c) Aprenderte de memoria la relajación progresiva y la programación y tú mismo/a decírtelo en silencio.