

## VISUALIZACIÓN CON ALUMNOS DE 2º ESO

Nos sentamos en una postura cómoda procurando que la espalda se apoye en el respaldo de la silla y los pies estén conectados a la tierra. Empezamos a respirar, tomando aire por la nariz y expulsándolo por la boca y poco a poco vamos cerrando los ojos. Cada vez que expulsamos aires, sentimos que toda la tensión de nuestro cuerpo va desapareciendo.

Nos imaginamos que estamos en un lugar en el que nos sentimos muy a gusto y relajados. Puede ser una playa, la montaña, el campo. Cualquier lugar que nos haga sentirnos bien y conectados con la naturaleza. Seguimos respirando, sintiéndonos en calma y en paz y nos imaginamos que dibujamos un corazón. Puede ser sobre la arena de la playa, en un árbol, sobre una montaña o en cualquier lugar que escojamos. En el lado derecho del corazón nos imaginamos a nuestro papá. Vamos dibujando poco a poco su rostro. No pasa nada si no podemos dibujarlo, podemos dibujar una semilla o una célula. En el lado izquierdo dibujamos a nuestra mamá, dibujándola tal y como es. Tampoco pasa nada si no podemos dibujarla, dibujamos una semilla o una célula.

Nos imaginamos que podemos coger ese corazón, que hemos dibujado, con las manos y sentimos cómo está latiendo. Imaginamos que llevamos nuestro dibujo dentro de nuestro corazón y allí lo dejamos. Mágicamente, sentimos cómo nuestro corazón y el corazón que hemos dibujado laten al unísono. Mantenemos un ratito nuestras manos sobre nuestro corazón, sentimos su latido y le damos las gracias, porque, ese latido que escuchamos, es la fuerza de la vida y estamos conectados a ella gracias a él. Seguimos escuchando nuestro corazón y notamos cómo se siente cada vez más fuerte y más agradecido.

Ahora como profesora vuestra que soy, pongo en mi corazón, junto a mis padres, a todos vuestros padres y les doy las gracias por traeros a la vida, porque gracias a vuestros padres y a vosotros yo puedo ser vuestra profesora. Agradecemos nuevamente a la vida el estar aquí y despacio vamos abriendo nuevamente los ojos.