

Camino de la playa

Estoy tumbad@ con los ojos cerrados.....

Me voy alejando de los ruidos y exigencias cotidianas, comienzo a visualizarme con todo tipo de detalles descendiendo por un camino que desemboca en la playa.....

Me veo recorriendo el camino.....

Hace un día cálido, el sol me calienta y la sensación es agradable.....

Una fresca brisa en mi frente me refresca.....

Siento como los pies se hunden levemente en la arena caliente y me gusta, es una sensación agradable.....

Veó el horizonte, el azul del mar..... el azul del cielo..... tengo la sensación de estar rodeado de azul, un azul que me relaja, me invade, me sosiega.....

Percibo los olores del mar, escucho el sonido del viento.....

Me tumbo en la arena caliente y me relaja, los granos de arena comunican su calor a mi espalda y disuelven la tensión.....

El cielo azul, el mar azul me relajan.....

El sonido del viento me relaja.....

El sonido de las olas me relaja.....

Siento la relajación y la calma.....

Me permito permanecer en este estado unos momentos...

Me preparo para abandonar el ejercicio.....

Regreso a mi habitación, y tomo conciencia del estado de relajación en que me encuentro, me doy cuenta que puedo volver a esta playa interior a relajarme cuando lo desee, se que mi imaginación es una fuente de calma y de paz.