

Guía para la relajación en casa. Instrucciones para la frente y los ojos

Ficha 2.4

1.º Tensa la frente y los ojos

Frunce el entrecejo como si estuvieras enfadado, cierra con fuerza los párpados para no dejar pasar nada de luz.

2.º Siente la tensión en la frente y en los ojos

Imagínate que eres un robot. Fíjate en las sensaciones de tensión en la frente, en los ojos. Nota la tensión en la frente, en los ojos.

(Quédate 5 segundos sintiendo la tensión en la frente y en los ojos).

3.º Relaja la frente y los ojos

Relaja poco a poco la frente, los ojos. Alisa la frente, no aprietes los párpados, relaja los ojos. Relaja, afloja, suelta los músculos...

4.º Siente la relajación en la frente y en los ojos

Imagínate que eres un muñeco de trapo. Fíjate en las sensaciones agradables de la relajación en la frente, en los ojos. Nota la relajación en la frente, en los ojos.

(Quédate medio minuto sintiendo la relajación en la frente y en los ojos).

Repite el ejercicio alargando el cuarto paso.

