

Mi lugar seguro

Elige un lugar donde te sientas tranquilo, real o inventado, y descríbelo con detalle para poder volver a él con la imaginación. Si la palabra seguro te incomoda, llámalo tu lugar tranquilo o tu lugar propio.

Mi lugar

nómbalo en pocas palabras. Puede ser real o inventado.

Lo que veo

colores, luz, qué hay cerca y qué hay a lo lejos.

Lo que escucho

sonidos de fondo, o el silencio.

Lo que huelo y lo que siento en la piel

temperatura, aire, texturas.

Mi frase ancla

una frase corta que te devuelva ahí.

Cuándo lo voy a usar

las situaciones concretas en las que quieres recurrir a él.

El lugar puede llenarse de imágenes no deseadas, dejar de parecer tranquilo o aumentar la ansiedad. Estas reacciones están descritas. Si ocurre, abre los ojos y deja el ejercicio. Coméntalo con un profesional.

