



## Ejercicio de relajación: Imágenes visuales para relajarse (Usando Nuestra Imaginación)

---



**Dejar de lado o soltar la bolsa.** Imagine que usted lleva sobre sus hombros una bolsa muy pesada, llena de responsabilidades y preocupaciones. Después de relajar los músculos y sentarse con los ojos cerrados, imagine que deja de lado esta gran bolsa. En los breves momentos cuando lleve a cabo la relajación, ya no tiene que preocuparse, no es responsable de nada. Lo único que tiene que hacer es relajarse.