

## Ejercicios de relajación para soñar despierto

---

Haga una pausa y tómese 10 minutos para soñar despierto:

1. **Póngase cómodo.** Siéntese, quédese parado o acuéstese en una posición cómoda. Elija un lugar tranquilo donde nadie lo interrumpa. Relaje sus músculos lo más posible.
2. **Respire profundamente.** Respire lenta y profundamente, exhalando el aire desde el abdomen.
3. **Imagine.** Cierre los ojos e imagine que está en un lugar que le gusta mucho.
4. **Recuerde los sentimientos que le provoca ese lugar.** Recuerde cómo se siente cuando está en ese lugar. Use la mayor cantidad de sentidos posible.
5. **Regrese suavemente.** Abra los ojos lentamente y recuerde dónde está en este momento. Exhale el aire y regrese a sus actividades cotidianas.