

## **OBSERVA UN OBJETO**

***Teoría: Programación Neurolingüística***

***Estimula: Los Sentidos***

- Escucha música suave, que se traduzca para ti, en relajación.
- Realiza varias veces la respiración abdominal en 4 tiempos: 4 segundos para inhalar, 4 segundos para retener, 4 segundos para exhalar, 4 para descansar.
- Elige cualquier objeto que se pueda mover y colócalo sobre una mesa.
- Ahora relájate y enfoca toda tu atención en el objeto.
- Obsérvalo atentamente. Detállalo.
- Analiza el color, la forma, la textura, el olor de este objeto, y asócialo contigo, con tu vida.
- Ahora, cierra los ojos.
- Respira suave y profundamente, a tu propio ritmo.
- Observa nuevamente el objeto, ahora con tu imaginación. De esta manera se establecerá la conexión entre el objeto y el pensamiento que te produce.
- Deja que tu mente lo asocie con cualquier significado. El primero que se te ocurra.
- Analiza el color, la forma, la textura y el olor.
- Revisa en tu mente lo que te recuerda. No importa qué pienses, eso está bien.
- Respira suave y profundamente varias veces.
- A la cuenta de tres, actívalte.

- Al abrir los ojos, escribe una historia fantástica, donde el elemento principal es el objeto.
- Dibuja una composición del cuento que acabas de crear. Colócale mucho color.

Soy:

*Inteligente*

*Respetuoso*

*Creativo*

*Responsable*

*Valioso*

*INSTRUCCIONES: ESCRIBE UNA HISTORIA FANTÁSTICA DONDE EL ELEMENTO PRINCIPAL SEA EL OBJETO QUE OBSERVASTE EN LA VISUALIZACIÓN.*

*Valioso*

*Valioso*

*Responsable*

*Responsable*

*Lógico*

*Lógico*

*Capaz*

*Capaz*

*Importante*

*Importante*

*Creativo*

*Creativo*

*Inteligente*

*Inteligente*

*Inteligente*

*Creativo*

*Lógico*

*Importante*

*Capaz*

Soy:

*Inteligente*

*Respetuoso*

*Creativo*

*Responsable*

*Valioso*

*Valioso*

*Responsable*

*Lógico*

*Capaz*

*Importante*

*Creativo*

*Inteligente*

*INSTRUCCIONES: DIBUJA UNA COMPOSICIÓN DEL CUENTO QUE ACABAS DE CREAR. CONECTA TU HEMISFERIO DERECHO COLOCÁNDOLE MUCHO COLOR AL DIBUJO.*

*Inteligente*

*Creativo*

*Lógico*

*Importante*

*Capaz*

*Inteligente*

*Creativo*

*Importante*

*Capaz*

*Lógico*

*Responsable*

*Valioso*