

Inducción de relajación:

Sujeto sentado y razonablemente cómodo en una silla (con descansa brazos). Manos descansando sobre los descansa brazos de la silla.

¿Sus brazos están cómodos en la silla? ¿Sus pies están cómodos en el suelo? Obtenga un acuerdo sobre una serie de "hechos" para permitir que el sujeto diga "sí" y esté de acuerdo con usted y lo reconozca. Ya ha comenzado un patrón. Desea que el sujeto esté de acuerdo con usted. De esta manera, obtiene la participación de su sujeto.

¿Sus pies están cómodos en el suelo? Plantea el tema de la comodidad y obtiene una respuesta positiva. ¿Y su mano está cómoda aquí?

¿Le importaría mirar al frente a ese punto de la pared? (señale con su dedo y haga una pausa) Y solo siga mirándolo. Y mientras continúa mirándolo, me gustaría que sienta sus pies descansando sobre el piso. Y me gustaría que sienta sus manos descansando sobre los descansa brazos de la silla. (pausa) Combine la fijación de los ojos con la relajación del cuerpo: se siente tan tranquilo, la silla se siente tan cómoda. ¿Le parece cómoda esta silla? Tiene un buen descansa brazos en el lado derecho y un buen descansa brazos en el lado izquierdo. El respaldo de la silla tiene la pendiente correcta. ¿Le queda bien en la espalda? Le ha dado una tarea a su sujeto y el la llevará a cabo de la manera como se le ha dado. ¿Qué es lo que usted está diciendo? "Me gustaría que sienta los pies en el suelo". De esa manera, ha definido su propio rol y también ha definido el rol del sujeto. Ha definido su papel: "**Quiero que mire hacia ese lugar y que sienta** los pies en el suelo y las manos en los descansa brazos de la silla". Pero también ha definido el papel de su sujeto: "... **sentir los pies y las manos**". Le dio una tarea y él va a llevar a cabo esa tarea.

A medida que continúa mirando ese punto en la pared, sus piernas se sentirán pesadas, relajadas y cómodas. Usted vincula el "mire a ese punto" con sentirse cómodo y relajado. Y a medida que continúa mirando ese punto, sus muslos podrían volverse pesados, relajados y cómodos. Puede sentir la sensación de pesadez. Y ahora, a medida que continúa esa sensación de relajación, ésta puede extenderse sobre todo su cuerpo mientras esperamos a su mano y brazo izquierdos. Lentamente, a medida que se siente más y más relajado, ésta sensación comienza a extenderse por todo su cuerpo, incluso sus ojos pueden comenzar a sentirse pesados y a cerrarse lentamente. Y ahora usted respira profundamente y se relaja más y más profundamente, esperando a que su mano y brazo izquierdos,

puedan volverse más y más ligeros y pronto comenzarán a levantarse.
Ahora voy a tocarle la muñeca. (prueba de catalepsia).