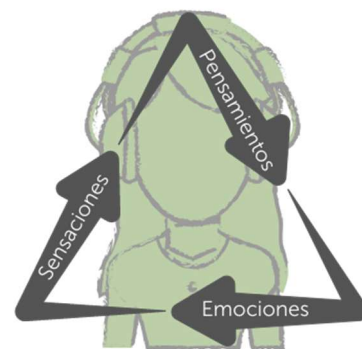


PONLE MÚSICA A TU PENSAMIENTO

Cuando dormimos, durante la fase de movimientos oculares rápidos o fase REM (por sus siglas en inglés "Rapid Eye Movement"), la mente trabaja para liberar las emociones negativas o intensas. Este proceso natural de autorregulación emocional ocurre durante el sueño, pero también lo podemos activar gracias al *wingwave*® y beneficiarnos en la vigilia. ¿Lo probamos?



Puedes decidir hacer el ejercicio con los ojos abiertos o cerrados. Lo que sea más cómodo para ti. Para que te beneficies de la estimulación bilateral de los hemisferios, necesitas utilizar auriculares. ¡Ah! y nunca, nunca, nunca te los pongas mientras conduces. ¡Vamos allá! Las instrucciones se muestran en verde y en cursiva un ejemplo de respuesta.

PASO 1.- Guía: Escoge un **PENSAMIENTO** o **imagen** que te provoque ansiedad o cualquier tipo de malestar: *Respuesta: "no tengo tiempo"*.

PASO 2.- G: Visualiza, delante de ti, una escena que represente muy bien este pensamiento:
R: Me veo delante del listado de trucos para integrar los hábitos de alimentación consciente, son muchos.

PASO 3.- G: Y ante la hoja de seguimiento ¿**qué sientes** al decirte "no tengo tiempo"? (**EMOCIÓN**) *R: Angustia.*

PASO 4.- G: ¿**Dónde sientes en tu cuerpo ahora angustia (SENSACIONES)**? Pon la mano dónde la sientas. *R: Opresión y contracción en el pecho (llevo la mano al pecho).*

PASO 5.- G: Sitúate ante esa imagen (visualiza el listado de trucos), repítete para ti "no tengo tiempo" como si esa fuera la voz de la angustia y déjate sentir esa angustia. Con la mano en el pecho, escucha la música el tiempo que necesites hasta que se rebaje la emocionalidad.



... minutos de música wingwave

PASO 6.- G: Ya puedes soltar la mano del pecho ¿Y qué piensas ahora en relación con el listado de trucos? *R: "tampoco es para tanto, haré lo que pueda"*.

PASO 7.- G: Pues como si esta frase fuera un mantra, repítetela lentamente mientras vuelves a escuchar la música durante unos minutos o el tiempo que quieras.



... minutos de música wingwave

PASO 8.- G: ¿Y qué sientes ahora al decirte "tampoco es para tanto"? *R: "paz"*.

PASO 9.- G: ¿Dónde sientes en tu cuerpo paz? Pon la mano dónde la sientas.
R: Siento relajación y expansión en el pecho (llevo de nuevo la mano al pecho).

PASO 10.- G: Piensa en el listado de trucos y simultáneamente piensa "siento paz" mientras escuchas la música el tiempo que quieras.



... minutos de música wingwave