**TECNICA 1 AUTOHIPNOSIS MEDIANTE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA.**

Iniciar con proceso de respiración.

Vamos a iniciar este ejercicio poniendo tensos los pies, ténsalos y mantén ahí la tensión durante 10 o 12 segundos, mientras mantienes la tensión dobla los dedos lo más fuertemente que puedas.

Mientras mantienes la tensión recuerda cuanto han trabajado y trabajan para ti tus pies, han caminado y caminan muchísimo… te apoyan y te han sostenido muchísimo… ahora afloja la tensión y deja que se relajen.

Respira hondo… para relajarte más… dentro de unos instantes sentirás un mejor bienestar… cada vez mayor a medida que continua esta experiencia. Vuelve a tensar los pies, mantén la tensión… toma conciencia de la tensión… estira los pies y los doblas hacia arriba, levanta los talones… y toma consciencia de esa parte de tu cuerpo que te sostiene y te apoya tanto… **mantén la atención**… **mantén la atención**... **mantén la atención.**

Ahora afloja la tensión y te sientes mucho mas cómod@, mucho más agusto y tranquil@... Al salir el aire de tu respiración, hechas fuera la tensión… te sientes mucho más relajad@, porque sabes que estas comenzando un proceso que va a cambiar tu estado mental y te va a permitir hacerte sugestiones para hacer cambios durante todo el día, durante toda la semana.

Ahora continua con las pantorrillas, siente la tensión de tus pantorrillas. Puedes tensar esos músculos y mantenerlos muy apretados. Al tensar esos músculos tomas consciencia de toda esa tensión, respira profundamente y retienes el aire