

La Visualización: Un recurso valioso al alacnace de todos

El uso de la visualización de forma consciente y creativa es una técnica que utiliza la imaginación para crear el escenario deseado. Y aunque parezca algo que no solemos emplear, el uso de la imaginación es una capacidad natural que utilizamos constantemente, seamos conscientes o no de ello. Lo bueno de usarla deliberadamente es que visualizamos aquello que queremos, en lugar de hacerlo de forma inconsciente y automática creando imágenes en nuestra cabeza, que nos alejan mucho de lo que nos gustaría que ocurriese, debido principalmente a muchos conceptos negativos que tenemos arraigados.

¿Por qué será que nos resulta más fácil imaginar los peores resultados tales como que perdemos el trabajo, tener un accidente o una enfermedad? ¿Nos habremos acostumbrado a estar en alerta debido a las continuas situaciones de estrés? ¿Cómo podemos mejorar este estado y mejorar nuestra salud y calidad de vida?

El ritmo frenético en el que nos encontramos y las imágenes frecuentes de desastres y calamidades tanto reales como en la ficción a las que nos hemos acostumbrado en la sociedad actual, nos llevan a crear imágenes constantes que no son nada beneficiosas para la salud física, mental y emocional de nuestro cuerpo.

Uso consciente de la visualización

Sin embargo, muchas son las personas que cada vez trabajan más con su mente

e ideas para crear aquello que desean, consiguiendo el éxito en aquello que se proponen.

Muchos deportistas, empresarios, y otras personas de éxito han utilizado la visualización de forma consciente para la consecución de sus metas. La fórmula es sencilla: utilizar la imaginación, es decir, nuestra capacidad para crear una imagen mental, creando así una representación lo más clara posible de lo que queremos conseguir, y mantener esta imagen repetidas veces, hasta conseguir dicho objetivo.

Todo el poder creativo de la visualización se centra en el presente, por eso es importante que la imagen la sintamos como si realmente la estuviéramos experimentando ahora, en el momento de la visualización.

Los objetivos que nos propongamos pueden ser muy variados: restablecer el



equilibrio en la salud si se ha perdido, mejorar en el trabajo, mejorar nuestras relaciones, y en definitiva conseguir aquello que queremos cambiar en nuestra vida.

Cada vez que observamos que estamos imaginando situaciones que no queremos, o pensando en cosas que nos preocupan y que no sabemos cómo resolver, la técnica de la visualización puede ayudarnos a cambiar estas imágenes por otras más constructivas y creativas. Permitiéndonos visualizar aquellas cosas tal y cómo nos gustaría que fueran, producirá los cambios que estábamos deseando, e incluso más allá de lo que pudimos imaginar.

Uso terapéutico de la visualización

El uso de la visualización con fines terapéuticos ha sido muy utilizado a lo largo de los tiempos. Crear una imagen que refleja salud, armonía o bienestar, en aquellos casos en los que hay una enfermedad, y producirla habitualmente en la pantalla mental, es una forma muy valiosa de ayudar al cuerpo a recuperarse. El proceso es sencillo, ya que el cerebro no distingue si la imagen que estamos experimentando en nuestra mente es real o no y la da por válida. La física cuántica ha demostrado que aunque las cosas que nos rodean parecen sólidas, a niveles sutiles todo es energía. Físicamente todos somos ener-

gía y la energía sigue al pensamiento que le da forma.

Una creencia no es más que una idea a la que le hemos dado energía y valor. Las ideas se pueden cambiar, cambiando así la manifestación. Un artista va creando su propia obra, modificando, cambiando, dando forma hasta obtener aquello que quería expresar. De la misma forma cada uno de nosotros podemos ir creándonos una vida armoniosa y acorde a lo que consideramos mejor. Cuando estás convencido de que algo puede ser, y tienes una imagen real de ello, es fácil que esto se manifieste rápidamente, tanto si la imagen está basada en algo bueno para ti, como en algo que te hace sufrir. En cualquiera de los casos es una opción real.

¿Cuántas veces hemos empleado nuestra energía en pre-ocuparnos de asuntos y crear imágenes que nos hacen sentir mal, ya sea recordando algo del pasado o imaginando situaciones que nunca llegaron a ocurrir? ¿Y si hubiésemos empleado toda esta energía en crear opciones válidas y positivas para esas situaciones? El secreto del triunfo radica en sentir, imaginar y visualizar la meta como la única opción posible. Y de hecho así termina siendo.

Aunque al principio utilizamos la visualización como una técnica para conseguir nuestras metas, a medida que la practicamos, vamos creándonos pensamientos cada vez más en armonía hasta ser conscientes en cada momento de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, de los detalles mágicos y singulares que tienen lugar a cada instante. Esto nos permite alcanzar una vida mucho más plena y consciente ■

Fuentes Consultadas



Técnica de Visualización

Hay muchas formas y ejercicios de visualización que podemos poner en práctica, pero la manera básica que es aconsejable en toda visualización es:

- ✓ Buscar el espacio y la forma para conseguir relajarse. Para practicar la visualización nuestro cuerpo ha de estar relajado. Aunque la forma de conseguirlo puede lograrse mediante muchas técnicas, quizás una forma sencilla es mediante la respiración profunda y consciente. Esta clase de respiración nos ayuda a detener la ansiedad y el ajetreo mental. A medida que vamos practicando la relajación, en distintos momentos, ésta se vuelve más efectiva y más fácil nos resulta.
- ✓ Formarse una idea clara de lo que deseamos. Es muy importante la intención de lo que se quiere conseguir y cuanto más específica sea, más evidente será el resultado.
- ✓ No hay una forma correcta para visualizar, simplemente sucede de forma natural, sin forzarla. No sólo se trata de "ver", sino también de sentir, oler, experimentar lo más posible los detalles de la situación que queremos proyectar.
- ✓ Mantener la imagen creada y repetirla a menudo durante el día, sobre todo antes de acostarnos.
- ✓ Confiar plenamente en que es real y posible. ¡El éxito está garantizado! ¿Cómo sería lo que deseamos si no pudiéramos fracasar?
- ✓ La visualización siempre tiene que ser positiva y en presente.