**Milagro de cinco minutos (Por Timothy Trujillo)**

[00:00:00] Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Cada vez que exhalas, te relajas de forma natural. Sintoniza con esa relajación y permítete relajarte más con cada exhalación.

Con cada respiración, puedes permitir que un color agradable te dé una sensación de fuerza y calma. Permita que todos los sonidos a su alrededor y cada pensamiento que tenga le hagan relajarse más.

Imagina que tienes grifos imaginarios conectados a tus manos y pies. Visualiza o imagina que esos grifos se abren de par en par para permitir que cualquier tensión o malestar fluya fácilmente fuera de tu [00:01:00] cuerpo. En tu mente visualiza y en tu cuerpo experimenta este flujo convirtiéndose con el tiempo en un goteo y luego en un simple goteo.

También puedes imaginar un grifo conectado en cualquier lugar de tu cuerpo en el que sientas que ahora te beneficiarías de una mayor relajación o comodidad. Mientras sigues soltando, permite que cada músculo y cada nervio se relajen por completo, se sientan cómodos y a gusto.

A medida que continúe relajándose, permita que fluya a través de usted una sensación ligera y ligera, que le haga sentirse totalmente [00:02:00] ingrávido. Deja que esta sensación te haga sentir como si estuvieras flotando hacia arriba, cada vez más alto, atado con seguridad como un globo de helio o una cometa atada a una larga cuerda. A medida que deriva, permita que esta sensación le haga soltar todas las preocupaciones.

preocupaciones o malestares. Déjese llevar mentalmente a un lugar muy agradable. Un lugar en el que se sienta a salvo, seguro, cómodo y en completo control. Permítase experimentar estas cualidades de seguridad, protección y comodidad. [00:03:00] Ahora voy a contar del 20 al 1. Mientras lo hago, permite que tu comodidad y relajación se dupliquen con cada número.

Cuando llegue al número 1, permítete asentarte tranquilamente justo donde estás. Permítete permanecer relajado. Y perfectamente cómodo de pies a cabeza. Veinte. Diecinueve. Dieciocho. Ahora a la deriva y acomodándose. Diecisiete. Dieciséis. Quince. Tan relajado. Y tan a gusto. [Catorce. Trece. Doce. Once. Dejando que la calma y la comodidad sean tuyas ahora.

Diez. Nueve. Ocho.

Siete. Seis. Cinco.

Cuatro, tres, dos, uno. Ahora déjate acomodar perfectamente. [00:05:00]

Ahora voy a contar del uno al cinco. Mientras lo hago, permítete volver a la plena vigilia. Permite ahora que esos grifos te llenen de fuerza. 1. Esta calma reconfortante es siempre tuya. 2. Lo expresas en todos los ámbitos de tu vida. 3. Siente que la fuerza se mueve a través de ti. 4. Siéntete confiado y más alerta. 4. Tus ojos ahora se sienten como si hubieran sido enjuagados en frías aguas de manantial que están refrescando cada célula de tu cuerpo.[00:06:00]

Cinco. Deja que tus párpados se abran. Respira profundamente. Y siente ahora una calma pacífica en todo tu cuerpo.