



Visualización Creativa

La visualización se refieren a la creación o recreación de una experiencia en la mente con el objetivo de servir de ayuda para el cambio o para el refuerzo (según sea el caso) en nuestras actitudes, en nuestra forma de actuar y en nuestro sistema de creencias. Por ello, es una herramienta muy útil para la automotivación.

La visualización es una forma de simulación. Es parecida a una experiencia sensorial real (por ejemplo, ver, sentir u oír), pero toda ella tiene lugar en la mente, y busca ser un instrumento para avanzar hacia la concreción en la realidad de lo visualizado. Todo proyecto comienza en la mente de alguien, que, de alguna manera, lo visualiza y luego, a través de su actuación, lo hace realidad. La visualización utiliza la imaginación y la fantasía. Por la imaginación somos capaces de llevar a cabo todas las actividades porque nuestra mente puede recordar eventos y recrear imágenes y sensaciones de las mismas que nos ayudan a realizarlas. Por la fantasía nuestra mente también puede imaginar o representar acontecimientos que todavía no han ocurrido. Si bien, hay que insistir en que la visualización es una técnica de crecimiento personal que utiliza la imaginación y la fantasía con un objetivo: crear o proyectar lo que deseamos en la vida. A través de la visualización establecemos contacto con nuestra realidad subjetiva interior, y es ahí, en ese espacio, donde podemos sustituir las creencias negativas que nos obstaculizan, por creencias positivas que nos liberan.

Visualizar es simple pero eficaz. Positivizando nuestra mente, se positiviza nuestra realidad. Cuando somos capaces de aceptar que no somos víctimas impotentes ante la vida, sino sus auténticos creadores, y nos decidimos a modificar nuestros pensamientos, palabras y actitudes, llegamos a conseguir que las circunstancias que nos rodeen sean más satisfactorias.

¿Cómo visualizar?

Se puede visualizar simulando o recreando una experiencia en tu mente, tal y



como hemos mencionado, pero también, pongamos por caso, observando un póster, una fotografía, un dibujo... Puede realizarse en unos breves minutos o durante tanto tiempo como se desee. Se puede realizar sentado, andando o de pie.

Si optas por sentarte, cierra los ojos, con el fin de evitar todos los estímulos que pudieran entrar a través de los ojos. La visualización ofrece su máxima utilidad antes y después de cada actividad.

Para realizar o guiar una visualización se suceden los siguientes pasos:

- La visualización requiere conseguir un buen estado de relajación.
- Aprovecharemos todo aquello que nos relaja: silencio, luz tenue, aromas agradables, etc. La respiración ha de ser consciente, pausada y profunda.
- Una vez que te sientas relajado, empieza a visualizar lo que tú quieres conseguir ser, hacer o tener, utilizando la imaginación y la fantasía. Hazlo con tanto detalle como sea posible.
- Observa bien lo que "ves", escucha "lo que dices", siente cada palabra que "dices", "visualiza" cada palabra, siente la confianza de poseer esa imagen.
- Todas las escenas, sin excepción deben ser optimistas y deben acabar con un enfoque positivo. Puedes imaginar cómo superas un conflicto personal o emocional; cómo te enfrentas con éxito, a una situación difícil, puedes imaginar lo que desees.
- Respeta la lógica y la verosimilitud en el desarrollo de las escenas, con el fin de que la historia resulte creíble (por lo menos para ti).
- Durante la visualización unas personas "ven" la situación descrita, otras más bien la "perciben", otras tienen en cambio la sensación de "oír" o "comprender" frases o conceptos. Y, por supuesto, esta práctica puede despertar emociones.

Permite que se expresen, al liberarlas alcanzas mayor bienestar. Es importante mantener una actitud abierta y receptiva, sin pretender juzgar ni analizar las imágenes o impresiones. Se trata de abrirse a la experiencia intuitiva.