

Concéntrate en una experiencia negativa (logro no alcanzado, fracaso en los estudios, dificultades en el trabajo, pérdida, derrota deportiva, etc.) a lo largo de tu vida desde pequeño hasta adulto.

Una vez elegida la situación, concéntrate exclusivamente en ella, tratando de evocar los pensamientos y sensaciones presentes tan vívidamente como sea posible y mantén la atención unos minutos hasta que se de una indicación. Si te encuentras muy incómodo/a o sientes la tentación de apartar estas imágenes de tu mente, no te preocupes; será tan solo un par de minutos y estamos para acompañarte en todo momento.