Fijación de Resultados

Respira lenta y profundamente  
Y con tus ojos cerrados  
Toma conciencia de tu cuerpo  
De tus brazos, de tus pierna  
De las tenues luces que aún percibes  
Y mientras escuchas  
El suave sonido de tu respiración  
Te sientes más y más, y más  
Relajado o relajada

Y en este momento,   
Puedes imaginar frente a tì  
Una pantalla, donde estás tú  
Y puedes verte físicamente  
Puedes apreciar esos aspectos   
Que asocias a ese sobrepeso  
Que deseas solucionar  
Ves tu cuerpo y tu salud

Especialmente en los espacios  
Esos lugares donde diariamente estás  
Que pueden ser en tu casa  
En tu oficina o en tus lugares de estudio  
En esos espacios donde compartes con amigos  
O con tu familia

Y en esos lugares,  
Puedes ver lo que haces  
que actividades forman parte  
de tu rutina diaria  
cómo caminas  
cómo te comportas  
que es lo que haces y está  
directamente relacionado  
con ese sobrepeso que quieres eliminar

y toma conciencia  
de tus pensamientos en esos momentos  
de tus sensaciones   
de tus emociones  
que es lo que sientes  
en que parte de tu cuerpo lo sientes  
logras oír tus pensamientos?

Que piensas de esa persona  
Que está frente a ti  
Y que eres tu mismo  
Porqué ha llegado a ese estado  
Físicamente y de salud  
Que dificultades ha tenido para   
Para lograr su estado ideal  
Porqué ha llegado a esta condición  
De sobrepeso

Y realmente,   
quien es esa persona   
en el fondo de su mente  
en el fondo de su corazón  
quie es?  
Más allá de ese estado temporal  
Más allá del sobrepeso  
Del estado de salud  
Más allá de su cuerpo físico  
Quien es esa persona que está frente a ti

Cuál es su posición en el universo  
en tu ciudad  
en tu trabajo  
en tu familia  
de que forma este sobrepeso  
afecta tu salud  
tu calidad de vida  
la imagen que proyectas  
el ejemplo que puedes dar  
mira en que formas esta condición  
te ha limitado  
para lograr mayor trascendencia  
y rol más activo y pleno   
en el universo que te rodea.

Y en este punto   
puedes imaginar  
como esa imagen que esta frente a ti  
se transforma  
para tomar esa figura que deseas tener  
y con ella, la sensación de vitalidad  
y de salud  
Puedes ver ese estado físico  
la ropa que puede vestir  
incluso puedes oír sus pensamientos  
lo bien que se siente