

## Visualización guiada para conocer a tu Capitán

Tu Capitán es tu líder interno, esa parte que habita dentro de ti y que posee claridad y conocimiento. Esa o ese Capitán siempre está al mando y guía todas las partes de tu ser hacia la expresión más plena de tu propósito de vida. Tu Capitán sabe que tu vida es la que debe ser en este momento y, al mismo tiempo, sostiene la paradoja de querer más para ti. Esa parte de ti conoce tus fortalezas, tus talentos, tus dones y tus limitaciones, y tiene espacio para todo tu ser. Tu Capitán cree en ti plenamente y, pase lo que pase, te sostiene con ternura y suavidad, con compasión y con infinita paciencia.

Tu Capitán siempre ha estado ahí, esperando a encontrarse contigo, y siempre está disponible.

Colócate en una posición confortable que te permita relajarte. Vas a hacer un corto viaje para conocer a tu Capitán. Respira profundamente y, según expiras el aire, deja que tu cuerpo y tu mente se relajen. Percibe si hay puntos en los que sientes tensión y toma aire en esos lugares; suelta esa tensión y relájate.

Ahora respira otra vez, suelta el aire, y ahora deja que tu imaginación eche a volar... permítele que te lleve a un lugar de la naturaleza en el que te sientes segura o seguro... inventa, siente o ve ese lugar. Cualquier opción vale.

Según estés imaginando ese lugar... mira a tu alrededor. ¿Es el terreno llano? ¿Hay colinas? ¿Hay un bosque? ¿Un prado? Sea lo que sea lo que estés viendo, imaginando o sintiendo, está bien así. Observa el momento del día... puede que sea tu momento preferido del día. ¿Cómo es la luz en ese momento del día? Percibe los sonidos... ¿Se oye el viento en los árboles o el cantar de los pájaros? Tal vez haya un sonido de agua a proximidad. Toca algo, la corteza de un árbol, la suavidad de una hoja, una brizna de hierba sedosa... Toca algo. ¿Cómo es? ¿A qué huele ese lugar? ¿A tierra mojada, a playa cercana? Siente el olor o imagínatelo. Deja que se haga tan presente que casi puedas saborearlo.

Te has puesto a dar una vuelta por este lugar tan seguro para conocerlo mejor y oyes el sonido de alguien acercándose, tal vez el chasquido de una rama o el crujir de las hojas... Hay un ambiente de emoción. Estás a punto de conocer a alguien especial... y de repente avistas a esa persona... tu Capitán camina hacia ti, deseando encontrarse contigo.

Según se acerca:

- ¿Qué aspecto tiene? ¿Lleva el pelo corto o largo, lo tiene moreno o rubio?
- Observa lo que lleva puesto. ¿Cuál es su estilo personal?
- Mírale a los ojos a medida que se acerca. ¿Qué ves?
- Sumérgete en esa energía. ¿Cómo es la energía?

Saludaos de la manera que más te guste. ¿Qué sensación te produce? Observa lo que hay ahí en este momento.... Simplemente observa. Tu Capitán siempre ha estado contigo y ahora tenéis acceso tú a tu Capitán y tu Capitán a ti de una manera inédita.

Encuentra un rincón en este lugar seguro en el que podáis pasar un rato conversando... Sentaos cómodamente; o tal vez prefiráis dar un paseo o pararos a contemplar el panorama... Encuentra un lugar para mantener una conversación con tu Capitán.

Pregúntale: (Deja tiempo suficiente después de cada pregunta — haz una pausa de unos 20 a 30 segundos después de hacerla)

- ¿Cuál es la descripción de tu puesto de trabajo? (breve pausa)
- ¿Qué te encanta de tu puesto de trabajo? (breve pausa)
- ¿Qué es importante que yo sepa de ti? (breve pausa)
- ¿Qué quieres para mí? (breve pausa)
- ¿Qué necesito saber acerca de mi propósito de vida? (breve pausa)
- ¿Por qué nombre particular debería llamarte? (breve pausa)

Cuando vayas acabando la conversación, date cuenta de que tu Capitán tiene un regalo para ti. Recibe el regalo. Observa lo que es. Pregúntale si hay algo que deberías de saber acerca de este regalo. (Pausa)

Daos las gracias mutuamente, sabiendo que podrás reunirte de nuevo con tu Capitán siempre que quieras. Está ahí para ti, para apoyarte en tu viaje de cambio transformativo.

Ahora respira profundamente y aspira esta experiencia, recordando aquello que necesites recordar. Otra respiración para regresar a este espacio y a este tiempo. Otra profunda respiración. Abre los ojos, estírate, mueve un poco el cuerpo.

Cuando abras los ojos, por favor permanece en silencio y anota brevemente aquellas cosas que quieras recordar de tu viaje.