

# Cómo “surfear” los impulsos

## guion de meditación guiada

---

La técnica de “surfear” los impulsos se utiliza para controlar los comportamientos no deseados. Cuando la ponga en práctica, usted sobrellevará el impulso, como un surfista que remonta una ola.

*breve pausa* \_\_\_\_\_

Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Cierre los ojos o deje que su mirada se pierda un poco.

*breve pausa* \_\_\_\_\_

Al igual que una ola del océano, un impulso ganará fuerza gradualmente, alcanzará su punto máximo y luego se desvanecerá.

*breve pausa* \_\_\_\_\_

Cuando un impulso está creciendo o se encuentra en su punto máximo, a veces se siente como si nunca fuera a desaparecer. Eso puede hacerle sentir incómodo o como si *tuviera la necesidad* de actuar respecto al impulso. Recuerde que sólo son sensaciones.

*breve pausa* \_\_\_\_\_

Observe en qué punto se encuentra usted en la ola de su impulso. ¿Está ganando fuerza el impulso, alcanzando su punto máximo o comenzando a desvanecerse?

*pausa de 20-30 segundos* \_\_\_\_\_

Recuerde que los impulsos son temporales. Por muy intenso que sea el impulso, acabará debilitándose y desapareciendo, aunque usted no actúe respecto a él.

*pausa de 10 segundos* \_\_\_\_\_

El objetivo de surfear los impulsos no es cambiar sus pensamientos y sentimientos. Más bien, usted debe tratar de aceptar lo que está experimentando.

*breve pausa* \_\_\_\_\_

Tómese un momento para analizar sus pensamientos. Simplemente observe las palabras o imágenes en su mente.

*pausa de 30-45 segundos* \_\_\_\_\_

Ahora cambie su atención a sus sentimientos. Usted puede tener sentimientos incómodos, como la ira, la tentación o la culpa. Incluso los sentimientos incómodos están bien.

# Cómo “surfear” los impulsos

## guion de meditación guiada

---

*Pausa de 30-45 segundos* \_\_\_\_\_

Ahora practicaremos una técnica de relajación llamada visualización. Esto le ayudará a seguir “surfeando” su impulso.

*breve pausa* \_\_\_\_\_

Utilice todos sus sentidos para imaginar la siguiente escena.

*breve pausa* \_\_\_\_\_

Imagine que está parado en una hermosa playa de arena. Usted siente la calidez del sol en la cara y una suave brisa en la piel.

*pausa de 15-25 segundos* \_\_\_\_\_

Usted comienza a caminar lentamente por la costa. Con cada paso, la arena cruje bajo sus pies.

*pausa de 15-25 segundos* \_\_\_\_\_

Los pájaros cantan en la distancia y las olas del mar retumban constantemente en la orilla.

*pausa de 15-25 segundos* \_\_\_\_\_

Usted da un paso hacia el océano y se sitúa al borde de las olas. El agua fresca se precipita sobre la parte superior de sus pies.

*pausa de 15-25 segundos* \_\_\_\_\_

El aire es cálido y huele a sal.

*pausa de 15-25 segundos* \_\_\_\_\_

Usted mira hacia el océano y nota que el agua contiene muchos tonos de azul y verde. Cuando las olas llegan a su punto máximo, brillan bajo la luz del sol, antes de desaparecer en la orilla.

*pausa de 30 segundos* \_\_\_\_\_

Usted sigue de pie en la orilla, asimilando las sensaciones de la playa, el océano y las olas.

*pausa de 60-90 segundos* \_\_\_\_\_

# Cómo “surfear” los impulsos

## guion de meditación guiada

---

Las olas del océano son como su impulso. Son poderosas durante un corto periodo de tiempo, pero al poco tiempo alcanzan su punto máximo y luego se desvanecen. Usted no tiene que reprimir su impulso ni tratar de cambiarlo. Simplemente se desvanecerá por sí solo.

*breve pausa*

---

Ahora, empiece a concentrarse en su respiración. Durante los próximos minutos, practique la respiración lenta y profunda. Esto le ayudará a reducir el estrés y la ansiedad.

*breve pausa*

---

Inhale durante 4 segundos, retenga el aire en sus pulmones durante 4 segundos y luego exhale lentamente durante 6 segundos.

Al inhalar, concéntrese en llenar completamente sus pulmones con aire.

*breve pausa*

---

Para empezar, sígame mientras le guío a través del ciclo de respiración. Comencemos:

*breve pausa*

---

Inhale, 2, 3, 4

Retenga, 2, 3, 4

Exhale, 2, 3, 4, 5, 6

Inhale, 2, 3, 4

Retenga, 2, 3, 4

Exhale, 2, 3, 4, 5, 6

Inhale

*pausa de 3 segundos*

---

Retenga

*pausa de 3 segundos*

---

Exhale

*pausa de 5 segundos*

---

# Cómo “surfear” los impulsos

## guion de meditación guiada

---

Inhale

*pausa de 3 segundos* \_\_\_\_\_

Retenga

*pausa de 3 segundos* \_\_\_\_\_

Exhale

*pausa de 5 segundos* \_\_\_\_\_

Siga practicando por su cuenta durante unos minutos.

*pausa de 60-90 segundos* \_\_\_\_\_

Durante la respiración profunda, es normal que su mente divague. Cuando note que esto sucede, simplemente vuelva a prestar atención a su respiración, notando cómo se siente al respirar lenta y profundamente.

*pausa de 120-180 segundos* \_\_\_\_\_

Ya casi ha terminado el ejercicio. Antes de continuar con su día, tómese un momento más para analizar sus pensamientos y sentimientos. Fíjese si su impulso ha cambiado.

*pausa de 30-45 segundos* \_\_\_\_\_

Cuando se sienta listo para hacerlo, abra los ojos y estírese.

*pausa de 15 segundos* \_\_\_\_\_

Esto concluye el ejercicio de cómo surfear los impulsos. Si quiere seguir practicando, puede volver a empezar el ejercicio tantas veces como necesite.