

## Dolores finalmente descansa...

*Jessica Riveri  
Sicóloga,  
Trainer en PNL,  
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.  
Directora GESTOR PNL, Chile.*

*Dolores* le llamaron sus padres al nacer; hoy sus hijos le dicen, *Má*, su esposo cariñosamente la llama *Dolly*. En su familia la llaman *Cecilia*- su segundo nombre; en el trabajo sus alumnos le dicen, *Miss Dolores*; sus nietos por su parte la llaman *Oma*. También recuerda que su padre cariñosamente la llamaba *Petita* cuando pequeña, sus amigos en la adolescencia se referían a ella como la *Bella*, por lo de *Bella Durmiente*, por lo buena que era para dormir. Su hermana cuando se enojaba con ella le decía, *Dolo*.

Son muchas las maneras de llamarla: *Dolores, Má, Doly, Cecilia, Miss Dolores, Oma, Petita, Bella, Dolo* y quizás existen más.

Ella vive en Chile, en el Chile de hoy, y no puede dormir. Antes dormía bien, sólo que ahora, después de tantas emociones fuertes, se quedó como con el dedo pegado en el timbre, en una constante actitud de alerta, su cabeza no para. Se acuesta pensando en todo lo que tiene que hacer y da vueltas y vueltas.

*Dolores* toma conciencia de lo importante que es descansar, sobre todo cuando uno ha estado expuesto a situaciones estresantes. Y si, a veces somos como los niños que necesitamos ser ayudados para inducir el sueño. Para entrar saludablemente a ese estado de descanso y sueño. Entonces esta la noche la hace una noche especial.

Crea un ambiente tranquilo, quizás sentada o quizás ya en su cama, se da un momento de conexión consigo misma. Para ello, en silencio, dirige su atención a la respiración.

*Cómo entra el aire y cómo sale... Y en ese silencio invita a **Dolores** a descansar, siempre sa-lu-da-ble-men-te des-can-sar. Luego inspira e invita a **Cecilia** a descansar, también ella mientras respira comienza a sentir relajación,... siempre sa-lu-da-ble-men-te; ahora inspira y **Má** también descansa, **Miss Dolores** está respirando... exhalando.... des-can-san-do sa-lu-da-ble-men-te y automáticamente; todas ellas van des-can-san-do sa-lu-da-ble-men-te... **Doly, Dolo**... des-can-san-do sa-lu-da-ble-men-te, Así cada vez que inhala va sintiendo descanso de tantas diversas maneras... Hay tantas maneras de sentir relajación, Ahora invita a la pequeña **Petita** a descansar, sintiendo relajación, siempre pro-te-gi-da-men-te, y quizás sintiendo sensaciones nuevas invita a la joven **Bella**, a descansar.... des-can-san-do sa-lu-da-ble-men-te y au-to-má-ti-ca-men-te... Ahora **Oma**, la abuela, la pequeña **Petita** todas ellas descansan, Ahora...*

Ahora es tu turno, invita a todos tus Yoes a descansar... identifica todas las maneras que has sido nombrado y a cada una de ellas invítalas a descansar\_ así como Dolores, que finalmente descansa, hoy.

Siempre *des-can-san-do sa-lu-da-ble-men-te* y *pro-te-gi-da-men-te*, AHORA.

