

# PROTOCOLO PARA FOBIAS

**Antes de iniciar el protocolo, se le pedirá al cliente 3 imágenes**

**(el momento de la fobia, un momento tranquilo antes y un momento tranquilo después)**

- Relajación: respira profundamente, inhala, sostén el aire 1,2,3,4 exhala relajando tu cuerpo (3 veces)
- Ahora continúa respirando por la nariz, a tu propio ritmo, sin forzar tu respiración.
- Y poco a poco empieza a imaginar que vas caminando y entras a un teatro, puedes ver la sala, la pantalla, las butacas y la sala de proyección.
- Entra y siéntate en una de las butacas. Puedes ver la pantalla con las tres escenas. Una parte de ti sale volando a la sala de proyección.
- Desde la sala de proyección proyecta la película de principio a fin en blanco y negro. La película se queda congelada en la última escena en blanco y negro. Vuelas de regreso a tu cuerpo en la butaca.
- Sales ahora de tu cuerpo y vuelas a la pantalla, a la imagen congelada, tocas la pantalla, todo cambia a color y rebobinas la película hasta la primera escena.
- Sales de la pantalla y vuelas a tu butaca.
- Ahora sales volando otra vez y vuelves a la sala de proyección, prendes el proyector, ves la película rápidamente de principio a fin, queda congelada en la última escena en blanco y negro.
- Regresa a la butaca, desde ahí sal volando a la pantalla, toca la pantalla, entra en la película, cambia a color y rebobina a la primera imagen.
- Sal de la pantalla, vuela a tu butaca.
- Vuela otra vez a la sala de proyección, ves la película rápidamente, se congela

en la última escena, regresa a tu cuerpo en la butaca.

-Sal de tu cuerpo volando y toca la pantalla en la escena congelada, entra a la pantalla, cambia a color y rebobina la película hasta la primera escena.

Regresa a la butaca, desde la butaca ves la película de principio a fin rápidamente, se congela en la última escena en blanco y negro.

-Sal volando, toca la pantalla, entra, cambia a color, rebobina.

-Sal y regresa a la butaca.

-Mira la película muy rápido de principio a fin, se congela en la última, sal volando, toca la pantalla, entra, cambia a color, rebobina, sal y regresa a tu butaca.

-Inhala profundo

-Te paras y sales tranquilamente del teatro

-Muy bien, vamos a regresar al aquí y al ahora

-Inhala.....exhala, ve sintiendo tus pies...

-te sientes bien, ¿verdad?