

Era la primera vez que yo acudía a una consulta de ese tipo, iba con muchas dudas. Empezamos la terapia y al principio me costaba mucho relajarme y entender el procedimiento. Durante unos cuantos días continuaban mis dudas; pero poco a poco, me fui encontrando más tranquila, más relajada, más cómoda, era como que llegaba sin apenas energía y salía cargada de ella, una sensación muy agradable.

Entonces empecé a poner en práctica las pautas que María me iba enseñando, empezando por la respiración (importantísima para la relajación) y pude volver a dormir, a descansar... mis dudas empezaron a desaparecer y encontraba respuesta a muchos interrogantes.

Mi cabeza pasó de ser como un puzzle totalmente desordenado a un conjunto de piezas colocadas debidamente.

Me fui encontrando cada vez más a gusto conmigo misma, mi autoestima fue subiendo, aprendí a vivir conmigo y a acompañarme en todo momento.

Creo que fue una buena experiencia y si en algún otro momento de mi vida me siento con la necesidad de repetir, lo haré sin ningún tipo de dudas.

Barcelona, febrero de 2006