

EL SUPERHÉROE QUE SANA CON SU CORAZÓN

Un cuento para imaginar, creer y sanar



Por:

OCTAVIO LANDA

Te voy a contar un cuento...
Vamos a viajar al país de la imaginación.
¡Ahí todo es posible!
Cierra tus ojitos e imagina todo lo
lo que te voy a contar



En este cuento, tú eres un superhéroe.
¡Tienes muchos poderes!
Puedes volar, levantar coches con una
mano y hacer muchas cosas mágicas.



Vamos a respirar juntos,
muy tranquilitos.

Respira despacito. Imagina
cómo el aire entra por tu naricita
ahora sácalo. Otra vez, despacito
entra... y despacito sale



Ahora vas a ponerte tu traje de superhéroe. Es hermoso, con los colores y formas que más te gustan. El traje está hecho a tu medida, ¡perfecto para ti! Tienes que estar relajado para que el traje se ponga bien. Ahora, siéntelo en tus brazos, en tus piernas... ¡Ya lo tienes puesto!



Imagina que puedes volar. Te mueves por el cielo, entre las nubes. Das vueltas y vueltas con tu traje de superhéroe.

Ahora descansas sobre una nube, ¡estás tan tranquilo y relajado.



Miras hacia el cielo y llamas a Diosito para que baje junto a ti. Con tus súper poderes, puedes sentir cómo Diosito entra en tu cuerpo. Juntos, tú y Diosito, van a curarte.



Imagina que Diosito pasa sus manos por todo tu cuerpo, especialmente por las partes que están enfermitas. ¡Te estás curando con tus poderes y los de Diosito! Tienes vista de rayos X, y puedes ver cómo tu cuerpo se está curando.



Eres un superhéroe, porque estás hecho de lo mismo que Diosito y el universo. ¡Tienes esos súper poderes porque eres igual a Diosito!



Ahora hablas con tu corazón y tu cerebro.
Les dices que trabajen juntos. Imagina
un rayo de luz que los une, y juntos
se mueven como si estuvieran bailando
al ritmo de una canción.



Imagina que tu cuerpo está lleno de glóbulos blancos. Son pequeños angelitos. Hay cientos, miles, ¡muchísimos! Son un ejército de angelitos en tu cuerpo. Con tus súper poderes, les dices que cambien las células tristes por células felices y sanas.



Los angelitos trabajan rápido y felices.
Cambian una célula oscura por una célula
brillante y llena de vida, como una florecita.
Los angelitos hacen esto en todo tu cuerpo,
cambiando células tristes por células alegres.



Cuando terminan, los angelitos se despiden con alegría. Ahora te miras y ves que estás completamente sano. No hay más células malas. Todo tu cuerpo está sano. ¡Siéntelo!
¡Estás sano!



Como ya estás sano, puedes jugar, correr y saltar. ¡Estás muy feliz! Agradeces a Diosito por haberte ayudado. Lo abrazas fuerte y le das las gracias, porque con tus poderes puedes ver que ya estás sano.



Ahora vuelas de nuevo, disfrutando de tu vida, ¡porque ya estás sano! Das vueltas por el cielo, sintiendo lo agradecido que estás por tu salud.



Te acuestas otra vez en la nube.
Poco a poco, te quitas el traje de
superhéroe y lo guardas con
cuidado, para la próxima vez
que viajes.



Respiras profundamente varias veces.
Muy lentamente, regresas del país
de la imaginación... y abres tus ojitos





Querido superhéroe:

Dentro de ti vive una fuerza poderosa, una luz que todo lo puede.

Esa luz viene de Diosito y del amor que te rodea.

Cada respiración, cada sonrisa, cada pensamiento bonito... te ayuda a sanar.

Nunca olvides que tú eres fuerte, valiente y lleno de amor.

¡Tú puedes con todo!

