



La niña se rió y le dijo, "Cierra los ojos y respira profundo. Te enseñaré a cómo ir más despacio, a relajarte, y hasta a ver las cosas más claramente." Con una voz callada y relajante, la niña recitó estas palabras. "Vas a relajarte los pies. Te relajarás los pies. Los pies están relajándose. Tus pies están relajados." Sorprendentemente, todos los pies de la oruga se relajaron.



La niña continuó.

"Vas a relajarte los pies.

Te relajarás los pies. Los pies están relajándose.

Tus pies están relajados."

Los pies de la oruga se relajaron y bajaron ligeramente a la tierra suave.



La niña respiró profundamente y susurró.  
"Vas a relajarte el cuerpo. Te relajarás el cuerpo.  
El cuerpo está relajándose. El cuerpo está relajado."  
El cuerpo de la oruga se deslizó mientras  
estiraba en el pasto fresco.