



@elvirallorentebio

METÁFORA  
*el lago en la montaña*





## Metáfora de anclaje de estabilidad

- Objetivo
- Beneficios
- El lago en la montaña
- Recuerda





## Objetivo

Esta metáfora te guía a conectar con un centro interno de estabilidad y calma, incluso cuando afuera haya turbulencia, juicios o ansiedad.



## Beneficios

- Desidentificación de los estímulos externos (críticas, pensamientos, síntomas).
- Anclaje emocional en una imagen sólida (montaña) y en una sensación profunda de calma (lago).
- Recordatorio interno de que siempre hay una parte de ti intacta, inmutable y accesible.
- Reducción del juicio y la autoexigencia, al cultivar una mirada de observador sereno.



## El lago en la montaña

Quizá... puedas imaginar una montaña.

Una montaña que ha estado allí mucho antes de que alguien la mirara.

A veces sopla el viento fuerte... otras veces apenas se escucha un murmullo. A veces llueve torrencialmente... otras veces el sol la acaricia con suavidad.

Pero la montaña... sigue siendo montaña. Inmóvil. Estable. Entera.

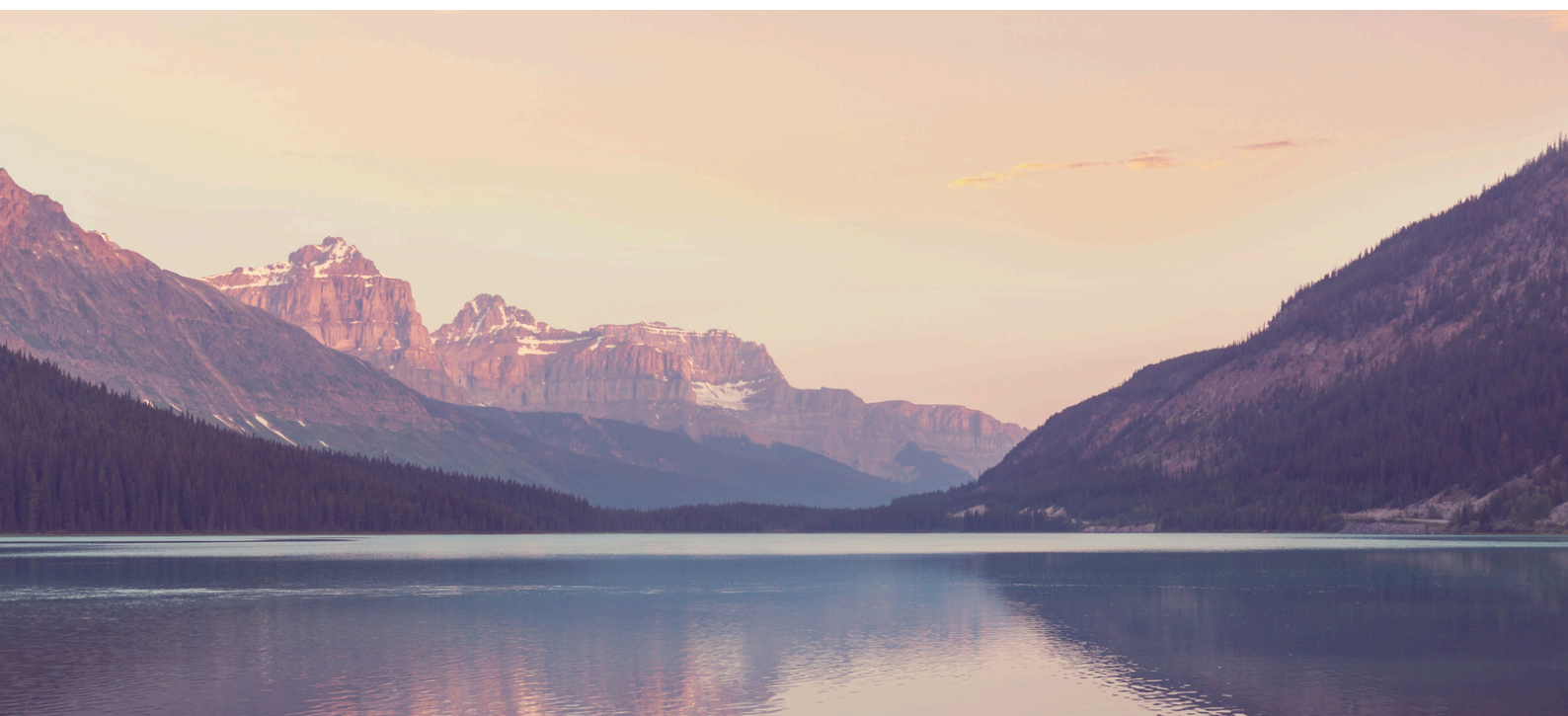
Y justo en su interior, en un valle escondido, hay un lago.

El viento puede agitar la superficie, las gotas de lluvia pueden crear ondas... pero en el fondo del lago... siempre hay quietud.

Ese lugar profundo al que nada llega, donde todo permanece en calma.

Y mientras piensas en todo esto, quizás notes que, igual que esa montaña y ese lago, hay una parte de ti... que permanece firme y tranquila... aunque afuera haya tormenta, ruido, movimiento.

Esa parte está en ti. Siempre ha estado. Y puedes volver a ella cuando lo necesites.

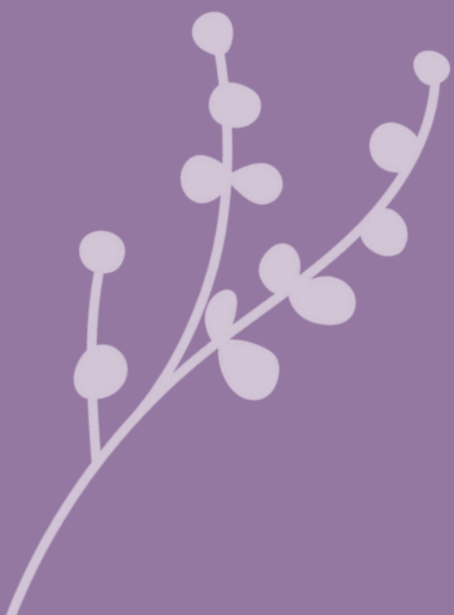




## *Recuerda*

**La tormenta pasa... y en ti siempre permanece la montaña firme y el lago profundo. Desde ahí, nada puede definirte salvo tu propia calma.**





[@elvirallorentebio](#)