



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book 15

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

INDICE

E-book Nro. 15- COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Cuando quiera descubrir cosas acerca de sus pacientes, observe, observe sus conductas. Milton Erikson

CONOCIENDO A LOS CREADORES

John Grinder - PNL y PNL de Nuevo Código

Reportaje

Pág. 1, 2 y 3

MITOS Y DESMIENTES DE LA PNL

Mirando la mirada

Por Diana Frumento

Pág. 4

COMO PROGRAMAR TU MENTE

Experimentando sin esfuerzo

Por Hernán Vilaró

Pág. 5 y 6

RESCATANDO CONCEPTOS

Releyendo a ...

Richard Bandler - Use su cabeza para variar

Pág. 7

HO' PONOPONO

Hacia los nuevos modelados

Por Joe Vitale

Pág. 8 y 9

EL PODER DE LA METÁFORA

La magia en acción

Estrategias PNL

Pág. 10

DESDE EL REINO METAFÓRICO ... LA INVITACION de O.M. Dreamer

Pág. 11

Textuales de RICHARD BANDLER

Una vez preguntaron a Tony Robbins que era el poder personal y luego me la preguntaron a mí. Mi respuesta fue diferente. El dio una buena respuesta pero mi respuesta fue completamente diferente. Yo creo que poder personal es saber lo que haces bien y lo que no haces bien, así sabes que es lo siguiente que tienes que aprender. Eso es realmente poder personal y te hace una persona con poder. No se trata de tener poder sobre otra gente sino volverte más inteligente. La gente que nos volvemos más inteligentes podemos hacer más cosas todo el rato. La gente que aprenden grandes palabras... Yo suelo oír mucha basura sobre gente que me dice que Programación Neurolingüística en una palabra muy grande y que debería de ponerle mejor nombre... bueno, ¡¡¡perdónenme!!!



Yo no uso el nombre de Programación Neurolingüística con mis clientes. Cuando la gente me pregunta de que vivo, a veces les digo que soy un fontanero, otras veces que soy un hipnotizador. Programación Neurolingüística es el nombre que le di a las técnicas que desarrollé y a diferentes formas de orientación para ayudar a los seres humanos. Es sobre dar lecciones y no sobre hacer terapia y si tienes que diagnosticar algo y le pones un nombre entonces tienes que arreglarlo y yo solo doy clases a la gente de cómo ser más inteligentes y no tengo que decirles si son auditivos digitales o que la luna aparece sobre el signo de escorpio.

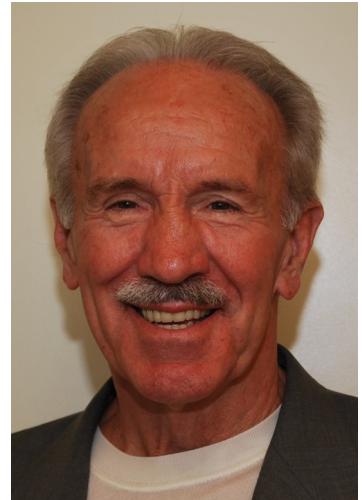
CONOCIENDO A LOS CREADORES

John Grinder - PNL y PNL de Nuevo Código

Reportaje

John Grinder es uno de los creadores de la Programación Neuro Lingüística. Graduado en Psicología a principios de los 60 en la Universidad de San Francisco, John Grinder ingresó en ejército de los Estados Unidos hasta llegar a la graduación de Capitán de las Fuerzas Especiales durante los años de la Guerra Fría, durante un período de tiempo trabajó para la Agencia de Inteligencia de su país. Se doctoró en Lingüística en la Universidad de California, San Diego siendo colaborador de grandes estudiosos y científicos como George A. Miller, uno de los padres de las neurociencias cognitivas y de Noam Chomsky, lingüista creador de la gramática transformacional y ensayista de renombre internacional.

En los años 70, crea junto a su colaborador en aquella época Richard Bandler lo que hoy en día es conocido como PNL. Más tarde, en los 80, revisa sus postulados y formas de trabajo dando lugar a lo que Grinder denominó Nuevo Código de la PNL.



P: ¿Puedes explicarnos brevemente de qué se trata la PNL?

Grinder: La PNL surgió como expresión de nuestra curiosidad acerca de cómo los seres humanos hacen las cosas. Mi compañero en aquella época, Richard Bandler, y yo nos afanamos en descubrir las pautas que hacían que una persona tuviera comportamientos y habilidades excelentes para la comunicación y trabajamos como equipo para crear una manera que nos permitiera comprender y comportarnos como la persona a la que queríamos "modelar". Fuimos muy osados y estudiábamos a grandes magos de la terapia como Fritz Perls, el padre de la terapia gestáltica o al prestigioso Milton Erickson. Que ha sido considerado el hombre que situó a la hipnosis clínica al nivel científico que merece.

P: ¿Para qué podía servirles eso?

Grinder: Nuestra intención era descubrir qué patrones de comunicación usaban grandes terapeutas de aquella época. Queríamos encontrar la piedra filosofal que permitía a las personas lograr cambios. En esos momentos, desarrollamos nuestra agudeza sensorial, nuestra capacidad de observar, escuchar, sentir, y también perfeccionar nuestra manera de preguntar para obtener informaciones relevantes que nos permitieran captar cuáles eran las habilidades de las personas que observábamos y cómo era su modo de ver y reaccionar frente al mundo. Eso nos permitió reproducir lo que estas personas hacían e incluso creer lo que estas personas creían. ¡Y nos salía la mar de bien! Eso nos animó a seguir investigando.

P: ¿Y de ahí surge la PNL?

Grinder: Así es. Sería el estudio de los programas inconscientes que permiten que nuestra neurología se exprese a través de todo tipo de lenguaje. Esos programas se extienden a todo nuestro funcionamiento y a cómo nos enfrentamos (o disfrutamos) a la vida, a nuestra realidad.

P: A eso es lo que llamas el código antiguo, aprender a modelar a través de preguntar, observar, escuchar, y estudiar lo que las personas hacen y aprender a reproducir esas cosas.

Grinder: Y también aprender cómo haces tú mismo las cosas cuando te salen bien. ¡Eso es como copiarte a ti mismo! Es bueno saber que en muchas ocasiones funcionaste de manera apropiada y el conocer cómo lo hiciste te puede resultar muy útil.

P: Entonces, ¿En qué se diferencia el Nuevo Código del antiguo? ¿Sigue siendo PNL o es otra cosa?

Grinder: ¡Pues claro que es PNL! ¡La PNL es un filosofía de vida! El nuevo código se diferencia en que pensamos que si los programas eran casi siempre inconscientes, debíamos proponer un trabajo con ese inconsciente. Darle mayor importancia. En colaboración con Judith De Lozier, empezamos a profundizar en ese trabajo, que luego he ido actualizando constantemente con la ayuda imprescindible de mi esposa, que me acompaña siempre, Carmen Bostic St. Clair. Trabajar con el inconsciente, es decir, esa parte de nuestra mente que no controlamos. Fíjate, no podíamos dejar que nuestra mente consciente se ocupara de cosas tan complejas como la curación, el cambio, etc.

Dar un espacio a esa parte del cerebro que suele estar en dominada por el hemisferio derecho para hacerse cargo de funciones básicas de nuestro ser. En el código antiguo preguntábamos a las personas qué tipo de cambio era el que necesitaban, y las personas nos respondían conscientemente.

CONOCIENDO A LOS CREADORES

John Grinder - PNL y PNL de Nuevo Código

Reportaje

Con el tipo de pensamiento que, seguramente, no sólo no había resuelto sus problemas sino que lo empeoraba. Ese trabajo no se le puede dar a la parte consciente de la persona.

Es muy complicado. El código nuevo propone una solución que está más allá de lo que la persona puede pensar. La mente inconsciente puede resolver el problema de un modo impensable para nosotros. diálogo interno.

P: ¿Propones ser más intuitivos?

Grinder: Muchos problemas se complican si pensamos.

Cuando tienes dudas, por ejemplo. ¿Me casaré con Juan o con Antonio? Nuestra mente consciente, racional, no puede ir más allá que la de hacer listas de pros y contras. Sin embargo el amor no es algo racional. No puedes encontrar respuestas en la lógica cuando la propuesta no comparte esa misma lógica. La lógica del amor no es racional.

¿Cómo sabe alguien si tu media naranja será Juan o Antonio?



P: Uno lo siente. Creo que sientes que es así.

Grinder: Este es un ejemplo para lo que quiero decir. ¿Lo ves? Seguramente tu mente inconsciente obtiene de manera rápida los datos suficientes para tomar una buena decisión. Tal vez lo llames intuición. Yo pienso que tienen que ver con nuestra sabiduría interior. Si haces caso omiso de esa "intuición" y sigues pensando, seguramente lo vas a complicar.

P: Entonces ¿Cómo podemos entender eso cuando nos encontramos enfermos?

Grinder: Entiendo la enfermedad como una falta de conciencia en escuchar los síntomas que nos suceden. Si tenemos falta de conciencia, tendremos falta de respuesta de nuestro organismo. O tendremos respuestas equivocadas. Cuando me refiero a la sabiduría inconsciente hago hincapié en como nuestro inconsciente puede colaborar en nuestra curación. ¡Cuidado! No estoy diciendo que no haya que utilizar los avances de la medicina, ni la alta tecnología, al contrario, pienso que nuestra intuición inconsciente puede colaborar con los enfoques médicos, sean cuales sean, en agilizar los procesos de sanación de nuestro organismo.

P: Así pues, ¿nuestra mente puede ser un asistente médico?

Grinder: El mejor. Hay que tener cuidado en cómo afrontamos los procesos curativos ¿no crees? mira, muchas veces recibimos un diagnóstico y una maldición. Primero nos dicen el diagnóstico, tiene usted tal o cual cosa y luego viene la maldición, predicen un resultado. Las palabras que nos dicen nos marcan, de modo que es posible que sigamos ciegamente aquello que nos han dicho. Llamamos a eso sugerencias pos hipnóticas. Es como la orden que te da un hipnotizador, como los mensajes subliminales, los sigues y ya está. Es por ello, que al estar en contacto con nuestro inconsciente podemos recuperar el sendero de lo que nuestro propio organismo necesita. Escucha tus síntomas, son mensajes que estás recibiendo de una sabiduría superior.

P: ¿Sugieres entonces que no pretendamos dominar los síntomas?

Grinder: Algo así. El síntoma aparece como algo involuntario, no está bajo el control de nuestra voluntad. Es algo que emerge y debe ser reconocido y atendido.

P: Llevamos ya 100 años con Psicología ¿Crees que a pesar de ello el mundo va peor?

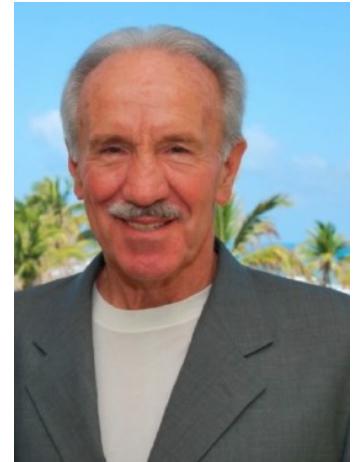
Grinder: No, no. No creo que el mundo vaya peor. Ni siquiera a pesar de la psicoterapia. El caso es que los terapeutas estén bien afinados. No podemos pretender un mundo perfecto, pero cuando uno no está bien puede tener tendencia a ver el mundo de una determinada manera. Eso es un error gravísimo a mi modo de ver. Un terapeuta tiene que estar libre de sus propios fantasmas, sino los irá encontrando en su consulta cuando hable con sus clientes. Un trabajo de evolución personal es indispensable en un profesional de la salud.

CONOCIENDO A LOS CREADORES

John Grinder - PNL y PNL de Nuevo Código

Reportaje

P: Esto de la Evolución Personal, suena a crecimiento personal.
Grinder: Si, puede. Lo llamo el arte de ser impecable. La evolución personal para mi es percibir el propio cambio como camino de vida. Poner el foco de nuestra atención en el aprendizaje. Ser curiosos. Marcel Proust decía, "No hace falta ver distintos lugares, sino ver los mismos lugares con distintos ojos". Ver la vida con nuevos ojos significa no caer en la rutina ni en la complacencia. Estas dos cosas nos roban la posibilidad de apreciar lo que nos propone lo desconocido.



P: Eso debe de ser útil también para la vida de pareja. ¿No es así?
Grinder: Claro. Las buenas intenciones no son suficientes. La rutina está llena de buenas intenciones, por ejemplo.

P: Óscar Wilde decía "Con las mejores intenciones se consiguen los peores efectos"...
Grinder: Ja, Ja! ¡Estoy de acuerdo con Óscar! No podemos caer en los gestos previsibles. Hay que ser genuino. No permitamos que un gesto de amor se convierta en un gesto sin significado. Creo que hay que acompañar el gesto con un significado profundo. Creo que las cualidades básicas de un buen practicante de PNL son las mismas que necesita un buen amante, ja, ja, la congruencia personal, la inteligencia, una gran curiosidad, desarrollar una fobia a repetirse y, sobre todo, un excelente sentido del humor.

P: Has hablado de la curiosidad. ¿De qué manera es una herramienta Interesante en el día a día?
Grinder: ¡Debería estar en el examen para ser humanos! Pienso que venimos a esta vida a aprender, yo soy un gran curioso. Me gusta estar conectado con lo que me rodea, los últimos avances científicos, la nutrición, la medicina. La mejor manera de aprender es suspender el conocimiento previo, acercarse a las cosas desprovistos de lo que ya sabemos. A eso le llamo el estado de no-saber. Te permite aprender cada vez más y más. También sobre uno mismo. Conóctete a ti mismo, pero para ello necesitas estar curioso acerca de ti mismo. No estar juzgándote desde lo que crees que sabes, o lo que crees que es correcto.

P: Bueno, en realidad la gente siempre andamos diciéndonos lo que debemos hacer o no.
Grinder: ¡Y así nos va! Precisamente ese es el punto importante de lo que deseo decir. Ese diálogo interior suele ser limitante, a veces es positivo, pero casi siempre lo usamos para decírnos cosas negativas. Nuestra mente consciente interfiere en el cuidado a la integridad del entorno en forma de cosas que nos decimos a nosotros mismos o mediante bloqueos generados por su incapacidad de hacer frente a las situaciones que no controla o frente a las emergencias que pueden suceder.

En el Código Nuevo, propongo un salto a un nivel superior. No se trata de modificar el diálogo interno. Se trata de no tenerlo. Si tenemos un estrecho contacto con nuestra sabiduría inconsciente, vivir en el ahora. Yo no tengo diálogo interno. Sólo actúo.

P: Parece difícil, ¿requiere mucho entrenamiento?
Grinder: Bueno. Como todo ¿no? El objetivo de todo aprendizaje es el de dominar la habilidad hasta el punto en que se convierta en inconsciente, es decir, que surja sin necesidad de darte auto instrucciones. No te hables a ti mismo. Presta atención a lo que está rodeándote y responde a ello. Si tu mente está bien, la respuesta será la correcta.

P: ¿Eso es lo que enseñas en tus seminarios de PNL?
Grinder: En los seminarios estamos trabajando con nosotros mismos. Practicando. Si una persona practica lo suficiente y lo pasa bien puede estar lista para el cambio. Y estar atenta a las consecuencias. Para seguir adaptándose a ese cambio y lograr una mejora que sea ecológica. Uno debe estar bien para que todo vaya mejor.

MITOS Y DESMIENTES DE LA PNL

Mirando la mirada

Por Diana Frumento

Uno de mis placeres “PNLeros” es ir hacia atrás en la historia y descubrir los modelos esenciales de esta disciplina en personajes muy antiguos.

Porque siempre les estaremos agradecidos a Bandler y Grinder por su trabajo y la apertura que esto generó para que muchos otros, Dilts, los Andreas, Gilligan, James, Robbins..., siguieran el camino del proceso y estructura en la comunicación.

En este devenir, también, en forma paralela, han aparecido disciplinas que rozan la misma temática. Poniendo el eje en la gestualidad y sus significados.

Puntualmente me quiero referir a un tema de alto impacto en el entorno y que desde hace muchos años resuena en el medio uruguayo... y seguramente en otros también.

“Si nuestros ojos se mueven hacia la derecha estamos mintiendo”

¿Han contactado con esta frase?



Pues yo sí, en uno de mis primeros cursos hace 20 años más o menos y hace unos días en el comienzo del Practitioner de PNL, volvió la misma pregunta...
Pienso que la confusión se genera a partir de la palabra “construido”.
Probemos, piensa en un recuerdo placentero, como aparece ese recuerdo.

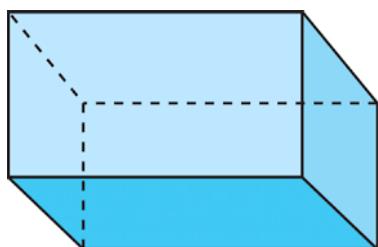
Hay una imagen?

Te ves a tí en esa imagen? O la vuelves a vivir como si fuera ahora, percibiendo sólo el entorno?



En la primera imagen aparezco; es imposible que haya percibido esto, a no ser que estuviera frente a un espejo, si puedo “construirlo” en mi mente, que puede hacer mucho más que la realidad, ¿se animan a realizar esto en volumen? Pueden transformarse en un objeto tridimensional real?

Puedo plasmarlo en mi imaginación desde un “visual construido” miro hacia la derecha, ahora luego que lo percibí en el dibujo, puedo evocarlo desde un “visual recordado” miro hacia la izquierda, y sólo para ampliar la perspectiva... los accesos pueden variar para cada persona. Esto hace aún mas difusa la afirmación que motiva este artículo.



Esto es si me imagino algo, y luego lo recuerdo como si lo estuviera viviendo (Asociado) miro hacia el recordado, aunque no lo haya vivido... si por el contrario vivo realmente algo y luego lo recuerdo como si fuera una foto donde yo aparezco miro hacia el construido.
Cómo todo en la interacción entre sistema nervioso y lenguaje verbal y no verbal (base de la PNL) no tiene un manual específico. Lo enriquecedor de contactarnos con la formación en PNL, es que nos permite realizar percepciones “a medida” en cada situación.

Esto promoverá la desactivación de lecturas de mente e imaginaciones que distorsionan la realidad. Actividad en que los seres humanos somos casi expertos.

Los invito a probar, percibir y ampliar el espectro de la realidad.

COMO PROGRAMAR TU MENTE

Experimentando sin esfuerzo

Hernán Vilaró

¿Qué pasaría si existiera una técnica que no requiriera esfuerzo de tu parte que te esté permitiendo reprogramar tu mente sin esfuerzo y de forma automática? ¿Estarías interesado/a en aprenderla y aplicarla?

Si tu respuesta es sí, entonces el leer este artículo es la inversión más importante de tu tiempo porque aquí aprenderás una técnica que tiene sus basamentos en nuestra biología para reprogramar tu mente sin esfuerzo y de forma automática.



Y antes de revelarte esa técnica, me gustaría contarte el basamento teórico detrás de la misma.

Como sabes y habrás sentido, tu cuerpo se siente diferente en diferentes horarios horario del día y de la noche, a esto se le conoce como Reloj Biológico ó Ritmo Circadiano.

¿En qué forma está unido tu Reloj Biológico con tu programación mental?

Simple: Tu mente subconsciente está más abierta para ser influenciada por la mañana y por la noche.

¿El motivo? A la mañana cuando recién te despiertas tu mente consciente requiere tiempo para alcanzar su máximo potencial.

A la noche al estar cansado por todas las actividades realizadas durante el día ocurre lo mismo, la mente necesita recuperarse.

Esos horarios, ni bien te despiertas y justo antes de irte a dormir, son los horarios que vas a poder estar utilizando de ahora en más para programar tu mente de forma efectiva.

¿Qué hacía yo antes de aplicar ese conocimiento en mi vida?

En el horario de la mañana llenaba mi mente con un telediario o noticiero que lo único bueno que me mostraba era "El Clima" TODO lo demás eran eventos de inseguridad, robos, asesinatos, miedos etc...

Y No solo desperdiciaba ese tiempo valioso, sino que además programaba mi mente de forma negativa.

¿Y a la noche que hacía? Mayormente miraba una película... de terror.

¿No es muy buena combinación no te parece?

Porque estaba generando el efecto bola de nieve y YO estaba adentro de la bola girando y girando...

Todo eso cambió cuando descubrí la técnica que quiero compartir contigo el día de hoy.

Seguramente has escuchado que el reino de nuestros sueños está dominado por nuestra mente subconsciente, cuando vamos a dormir nuestra mente consciente descansa.

Sin embargo, antes de ir a dormir envía la última orden a nuestra mente subconsciente.

Si te vas a dormir preocupado pensando en lo malo que fue tu día, al otro día es muy posible que no te despiertes de la mejor manera...



En cambio si antes de irte a dormir te enfocas en cuan agradecido estas por la vida que tienes y las posibilidades que te esperan el día de mañana y pensando en todo lo que tienes que hacer, al otro día te vas a despertar y tomar acción de una manera mucho más energética.

La mente subconsciente hace mejor su trabajo cuando la mente consciente está en un estado de suspensión o inactiva, por ese motivo Bandler, Erickson y los grandes trainers en sus seminarios siempre enseñan a través de historias, lo hacen para que puedan enviar esa información directamente a tu mente subconsciente.

COMO PROGRAMAR TU MENTE

Experimentando sin esfuerzo

Hernán Vilaró

Lo que te propongo es que empieces a utilizar algo que quizás nadie nunca te enseño, la programación mental que no cuesta absolutamente nada. La programación mental antes de irte a dormir. Para hacerlo lo único que tienes que hacer es

1) Justo antes de irte a dormir, relajarte y luego empezar a imaginarte asociado habiendo logrado lo que quieras al otro día. Ejemplo si al otro día quiero limpiar mi placard, me visualizo y me duermo con la imagen de mi placard completamente limpio y yo mirándolo contento diciéndome "Excelente".

2) Con esa imagen con sonidos y sobre todo sensaciones y sabiendo y confiando en que mi mente subconsciente va a hacer un increíble trabajo en hacerlo realidad al día siguiente dormís.

Enseñé esta técnica a un grupo de Psicología Social de 20 personas y luego pedí que anotaran día por día sus experiencias ni bien se despertaban, aquí sólo algunas de ellas...

"Me Desperté temprano, contento con más fortaleza"

"Me siento bien, relajada y este trabajo me ayudó a conciliar el sueño de otra manera"

"Dormí contento y tranquilo. Resalto lo de tranquila/o porque es algo que me costaba mucho lograr."

"Me dormí con un lindo pensamiento y me desperté con una muy buena energía"

Lo único que resta es que tú lo pongas en práctica y experimentes tus nuevos resultados.

Trainer Hernán Vilaró
PNL 2.0 - <http://www.pnlp2.com.ar>



Etapas del Sueño

Usualmente quienes duermen pasan a través de cinco etapas: 1, 2, 3, 4, y sueño REM (movimiento rápido de los ojos). Estas etapas progresan cíclicamente desde 1 hasta REM luego comienzan nuevamente con la etapa 1. Un ciclo de sueño completo toma un promedio de 90 a 110 minutos. Los primeros ciclos de sueño cada noche tienen sueños REM relativamente cortos y largos períodos de sueño profundo pero más tarde en la noche, los períodos de REM se alargan y el tiempo de sueño profundo desciende.

Etapa 1 es el sueño liviano cuando se entra y sale del sueño y se puede despertar fácilmente. En esta etapa, los ojos se mueven lentamente y la actividad muscular se enlentece. Durante esta etapa, muchas personas experimentan contracciones musculares repentinas precedidas de una sensación de estar cayendo. En la etapa 2, el movimiento de ojos se detiene y las ondas cerebrales se vuelven más lentas con sólo un estallido ocasional de ondas cerebrales rápidas. Cuando una persona entra en la etapa 3, ondas cerebrales extremadamente lentas llamadas ondas delta se intercalan con ondas más pequeñas, más rápidas. En la etapa 4, el cerebro produce ondas delta casi exclusivamente. Las etapas 3 y 4 son referidas como sueño profundo, y es muy difícil despertar a alguien de ellas. En el sueño profundo, no hay movimiento ocular o actividad muscular. Es cuando algunos niños experimentan mojar la cama, caminar dormidos o terrores nocturnos.



En el período REM, la respiración se hace más rápida, irregular y superficial, los ojos se agitan rápidamente y los músculos de los miembros se paralizan temporalmente. Las ondas cerebrales durante esta etapa aumentan a niveles experimentados cuando una persona está despierta. También, el ritmo cardíaco aumenta, la presión arterial sube, los hombres experimentan erecciones y el cuerpo pierde algo de la habilidad para regular su temperatura. Es el tiempo en que ocurren la mayoría de los sueños, y, si es despertada durante el sueño REM, una persona puede recordar los sueños. La mayoría de las personas experimentan de tres a cinco intervalos de sueño REM cada noche.

RESCATANDO CONCEPTOS

Relyendo a ...

Richard Bandler

Quedarse atascado en una manera particular de comprender el mundo - cualquiera que ella sea - es la causa de tres de las principales enfermedades humanas sobre las cuales me gustaría influir.

La primera es la seriedad, como en "mortalmente serio". Está bien que decidas actuar, pero ponerse mortalmente serio al respecto sólo te cegará y se te cruzará en el camino.

Tener la razón, o estar seguro, es la segunda enfermedad. La certidumbre provoca que la gente deje de pensar y de darse cuenta.

Toda vez que se sientan absolutamente seguros, es un signo infalible de que no han captado algo. A veces conviene ignorar algo en forma deliberada por algún tiempo, pero si están absolutamente seguros me temo que lo perderán para siempre. Es fácil que la certidumbre se apodere de ustedes. Incluso la gente que no está segura, generalmente está segura de no estarlo.

O están seguros de su seguridad, o están seguros de su inseguridad. Rara vez se encuentra a alguien que no esté seguro de su duda o no esté seguro de su certeza. Ustedes pueden crear esa experiencia, pero generalmente no se topan con ella. Le pueden preguntar a alguien "¿Está usted lo suficientemente seguro de estar inseguro?" Es una pregunta estúpida, pero no estará seguro nunca más después que se la planteen.

La tercera enfermedad es la importancia, y la auto-importancia, es la peor de todas. Tan pronto algo se torna "importante", otras cosas dejan de serlo. La importancia es una buena manera de justificar el ser mezquino y destructivo, o de hacer cualquier otra cosa que sea lo suficientemente desagradable para requerir de justificación.

Estas tres enfermedades son la forma como la mayoría de la gente se queda atascada. Ustedes pueden resolver que algo es importante, pero no pueden ponerse realmente serios sobre ello a menos que estén seguros de que es importante. En ese momento, se cesa incluso de pensar.

Para la mayoría de las personas, "quedarse atascado" es anhelar algo y no obtenerlo. Muy pocas personas pueden detenerse en este punto y cuestionar su certeza de que eso es realmente tan valioso para ellos. Sin embargo, hay otra clase de "quedarse pegado" que nadie advierte: No querer algo y no tenerlo. Esta es la mayor de todas las limitaciones, pues ni siquiera sospechan que están atascados. Me gustaría que pensaran en algo que ahora saben que es muy útil o placentero...

Ahora retrocedan a un momento anterior en su vida, cuando ni siquiera sabían de ello, o sabían sobre ello pero no significaba nada para ustedes...

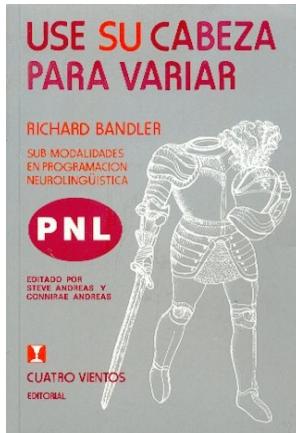
Ignoraban realmente lo que se estaban perdiendo, ¿verdad? No tenían idea entonces de cuan atascados se hallaban, y les faltaba motivación para cambiarlo. Juraban que su comprensión era una representación precisa y adecuada del mundo. Ahí es donde se está realmente atascado.

Qué se están perdiendo ahora? Las experiencias de sus vidas les sucedieron en un cierto orden. La mayor parte de esa secuencia no la planificaron, sólo sucedió. Gran cantidad de su comprensión se basa en esa secuencia que estableció al azar. Puesto que sólo hay una secuencia, sólo hay un conjunto de comprensiones, y eso los limitará. Si los mismos hechos les hubieran ocurrido en un orden diferente, sus comprensiones resultarían muy distintas y responderían en forma muy diferente.

Ustedes cuentan con una historia personal completa, que es el tesoro que van a usar para ir al futuro. El cómo lo usen determinará lo que va a producir. Si sólo lo emplean de un modo, estarán muy limitados. Habrá una serie de cosas que no notarán, lugares a los que nunca viajarán e ideas que nunca concebirán. Las proyecciones de una experiencia hacia adelante y hacia atrás son apenas dos de las infinitas maneras como se puede ordenar secuencialmente una experiencia.

Me gustaría instalar en ustedes lo que creo que es uno de los pasos más importantes en la evolución de su conciencia: Desconfiar del éxito.

Toda vez que se sientan seguros de algo y que logren éxito en una misma tarea varias veces, quiero que se pongan suspicaces respecto a lo que no están notando. Cuando hallan algo que resulta, eso no implica que otras cosas no resultarían también, o que no hay otras posibilidades interesantes en carpeta.



HO' PONOPONO

Hacia los nuevos modelados
Por Joe Vitale

La PNL nace de estudiar las estrategias de modelos de excelencia, para "Modelarlas" descubrir porque funcionaban, y cuales eran sus patrones para aprenderlos y poder lograr los mismos efectos.

La mayoría de los contenidos de la PNL, excepto el agregado del Coaching, Mente Holográfica y algunos nuevos modelos, data desde sus orígenes hasta los años 90, no hay mucho más. Pero el mismo principio que le dio origen, es su fuerza motora y su gran maravilla: el modelado de la excelencia humana. Y el universo a explorar en este sentido, es inagotable.

Compartimos aquí un artículo de Joe Vitale sobre la técnica de los chamanes hawaianos llamada Ho'ponopono, una invitación a descubrir su efectividad y simpleza, y modelarla para continuar el camino.

En hawaiano, Ho significa CAUSA y Ponopono significa PERFECCIÓN. A través de esta técnica, tenemos la capacidad de hacer lo correcto a nuestro propio Ser. Si deseas resolver un problema personal, trabaja sobre ti mismo.

Hace dos años, escuche hablar de un terapeuta en Hawaii quien curó un pabellón completo de pacientes criminales insanos sin siquiera ver a ninguno de ellos. El psicólogo estudiaba la ficha del recluso y luego miraba dentro de si mismo para ver cómo él había creado la enfermedad de esa persona. En la medida en que el mejoraba, el paciente se mejoraba.

La primera vez que escuche hablar de esta historia, pensé que era una leyenda urbana. ¿Como podía cualquiera curar a otro con solo curarse a si mismo? ¿Como podía aunque fuera el maestro de mayor poder de auto curación curar a alguien criminalmente insano? No tenía ningún sentido, no era lógico, de modo que descarté esta historia. Sin embargo, la escuche nuevamente un año después. Escuché que el terapeuta había usado un proceso de sanación Hawaiano llamado "oponopono". Nunca había oído hablar de ello, sin embargo no podía sacarlo de mi mente. Si la historia era totalmente cierta, yo tenía que saber más. Siempre había entendido que "total responsabilidad" significaba que yo soy responsable de lo que pienso y hago. Lo que esté mas allá, está fuera de mis manos. Pienso que la mayor parte de la gente piensa igual sobre la responsabilidad. Somos responsables de lo que hacemos, no de lo que los otros hacen – pero eso está equivocado.

El terapeuta Hawaiano que sanó a esas personas mentalmente enfermas me enseñaría una nueva perspectiva avanzada sobre lo que es la total responsabilidad. Su nombre es Dr. Ihaleakala Hew Len. Probablemente hayamos pasado una hora hablando en nuestra primera conversación telefónica. Le pedí que me contara la historia total de su trabajo como terapeuta. Él explicó que había trabajado en el Hospital Estatal de Hawaii durante cuatro años. El pabellón donde encerraban a los locos criminales era peligroso. Por regla general los psicólogos renunciaban al mes de trabajar allí. La mayor parte de los miembros del personal allí caían enfermos o simplemente renunciaban. La gente que atravesaba ese pabellón simplemente caminaba con sus espaldas contra la pared, temerosos de ser atacados por sus pacientes. No era un lugar placentero para vivir, ni para trabajar ni para visitar. El Dr. Len me dijo que él nunca vio a los pacientes. Firmó un acuerdo de tener una oficina y revisar sus legajos. Mientras miraba esos legajos, él trabajaría sobre sí mismo. Mientras él trabajaba sobre sí mismo, los pacientes comenzaban a curarse. "Luego de unos pocos meses, a los pacientes que debían estar encadenados se les permitía caminar libremente" me dijo. "Otros que tenían que estar fuertemente medicados, comenzaban a mermar su medicación. Y aquellos que no tenían jamás, ninguna posibilidad de ser liberados, fueron dados de alta". Yo estaba asombrado. "No solamente eso" continuó, "sino que el personal comenzó a gozar yendo a trabajar." "El ausentismo y los cambios de personal desaparecieron. Terminamos con más personal del que necesitábamos porque los pacientes eran liberados y todo el personal venía a trabajar. Hoy ese pabellón esta cerrado."

Aquí es donde yo tuve que hacer la pregunta del millón de dólares: "¿Qué estuvo haciendo usted con usted mismo que ocasionó que esas personas cambiaron?"



HO'PONOPONO

Hacia los nuevos modelados
Por Joe Vitale

"Yo simplemente estaba sanando la parte de mí que los había creado a ellos", dijo él. Yo no entendí. El Dr. Len explicó que entendía que la total responsabilidad de tu vida implica a todo lo que está en tu vida, simplemente porque está en tu vida, y por ello es tu responsabilidad. En un sentido literal, todo el mundo es tu creación. ¡Guau! Esto es duro de tragar. Ser responsable por lo que yo hago o digo es una cosa. Ser responsable por lo que cualquiera que esté en mi vida hace o dice es otra muy distinta. Sin embargo la verdad es esta: si asumes completa responsabilidad por tu vida, entonces todo lo que ves, escuchas, saboreas, tocas o experimentas de cualquier forma es tu responsabilidad porque ésta en tu vida. Esto significa que la actividad terrorista, el presidente, la economía o cualquier cosa que experimentas y no te gusta, está allí para que tú la sanes. Ello no existe, por decirlo así, excepto como proyecciones que salen de tu interior. El problema no está con ellos, está en ti, y para cambiarlo, debes cambiar tú. Se que esto es difícil de captar, mucho menos de aceptar o de vivirlo realmente. Achacar a otro la culpa es mucho más fácil que asumir la total responsabilidad, pero mientras hablaba con el Dr. Len, comencé a comprender esa sanación de él y que el Ho'ponopono significa amarte a ti mismo.

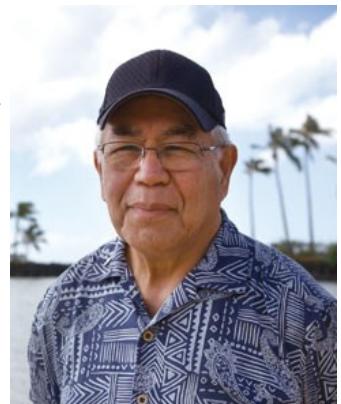
Si deseas mejorar tu vida, debes sanar tu vida. Si deseas curar a cualquiera, aún a un criminal mentalmente enfermo, lo haces curándote tú mismo. Le pregunte al Dr. Len como se curaba a sí mismo. Qué era lo que él hacía exactamente cuando miraba los legajos de esos pacientes.

"Yo simplemente permanecía diciendo 'Lo siento' y 'Te amo', una y otra vez" explicó él.

"¿Sólo eso?"

"Sólo eso."

"Resulta que amarte a ti mismo es la mejor forma de mejorarte a ti mismo, y mientras tú te mejoras a ti mismo, mejoras tu mundo"



Permíteme darte un rápido ejemplo de como funciona esto: un día, alguien me envía un e-mail que me desequilibra". En el pasado lo hubiera manejado trabajando sobre mis aspectos emocionales tórridos o tratando de razonar con la persona que envió ese mensaje detestable. Esta vez yo decidí probar el método el Dr. Len. Me puse a pronunciar silenciosamente "lo siento" y "te amo". No lo decía a nadie en particular. Simplemente estaba invocando el espíritu del amor para sanar, dentro de mí lo que estaba creando la circunstancia externa. En el término de una hora recibí un email de la misma persona. Se disculpaba por su mensaje previo. Ten en cuenta que yo no realicé ninguna acción externa para lograr esa disculpa. Yo ni siquiera contesté su mensaje. Sin embargo, sólo diciendo "te amo", de algún modo sané dentro de mí lo que estaba creando en él.

Mas tarde asistí a un taller de Ho'ponopono dirigido por el Dr. Len. Él tiene ahora 70 años de edad, es considerado un chaman abuelo y es algo solitario. Él alabó mi libro "El Factor Atractivo". Me dijo que mientras yo me mejoro a mí mismo, la vibración de mi libro aumentará y todos lo sentirán cuando lo lean. En resumen, a medida que yo me mejoro, mis lectores mejorarán.

"¿Y qué pasara con los libros que ya he vendido y han salido de mí?" pregunté. "Ellos no han salido" explicó él, una vez más soplando mi mente con su sabiduría mística. "Ellos aún están dentro de tí". En resumen, no hay afuera. Me llevaría un libro entero explicar esta técnica avanzada con la profundidad que ella merece.

"Basta decir que cuando quiera que deseas mejorar cualquier cosa en tu vida, hay solo un lugar adonde buscar: dentro de tí. Cuando mires, hazlo con amor". Éste es uno de esos mensajes que literalmente cambian la vida. Hemos oído muchas veces que nosotros creamos nuestra realidad, que el mundo es un reflejo de quien somos, que todos somos uno, que todo comienza y termina en tí, etc., etc. Pienso que ustedes los conocen a todos. Es otra historia ver cuanto comprendemos verdaderamente de la esencia de todas esas afirmaciones. Sin embargo, en mi humilde opinión, la simplicidad del mensaje en esta historia presiona nuestras teclas y hace caer la ficha. ¡Es tan simple!

A todos y cada uno de ustedes: ¡Lo siento! ¡Te amo!

EL PODER DE LA METÁFORA

La magia en acción

Por Estrategias PNL

10

La metáfora es una compleja o una simple historia, que afecta los diferentes niveles de conciencia debido a su significado. Es una manera de expresar una situación por otra para que la mente consciente e inconsciente entienda la asociación entre ellas. En la metáfora debe existir algún rasgo en común que ligue una situación con otra, para ser más efectiva y menos agresiva en su forma de expresión. Desde la etapa infantil con los cuentos de hadas, a lo largo de la adolescencia y en la edad adulta, estamos en contacto con metáforas sin darnos cuenta. Los niños aprenden sobre la obediencia, o desobediencia a través de un cuento, aprenden sobre las mentiras con Pinocho, los jóvenes continuamente hacen comparaciones de sus emociones con situaciones concretas, como después de un examen difícil: "siento que me quitaron un peso de encima", o "libre como el viento" en vacaciones, o con la pareja "es como hablarle a la pared".



Los grandes maestros han usado el lenguaje en forma de paráboles, alegorías, historias todas repletas de metáforas para provocar una mejor comprensión de sus discípulos y facilitar el aprendizaje porque estas expresiones metafóricas suelen ser más duraderas y permanentes en la memoria de los oyentes. Es más fácil recordar un cuento con el cual la persona se puede asociar, que datos fríos sin conexión ni relación. Si te fijas, en la vida cotidiana, la gente habla por medio de metáforas, para expresar sentimientos profundos ya sean positivos o negativos. Y al hacerlo de esta manera se clarifica mucho más el significado por esta comparación que suele ser muy acertada. En Programación Neurolingüística aprovechamos el uso de las metáforas para transmitir mensajes profundos y que cada persona haga su propia interpretación según sus programas. De esta manera cada persona entenderá el mensaje a su manera y para su propio beneficio, fomentar cambios y encontrar soluciones a situaciones que parecían insalvables. Los sueños están llenos de metáforas, algunas incomprensibles, porque es la mente inconsciente que los elabora, mezclando simbolismos con eventos reales. Y aunque estemos confundidos con el significado del sueño, nos despertamos sudando, o con taquicardia, o nos despertamos por las risas, sin entender mucho el significado.

¿Qué es realmente una metáfora? La palabra metáfora tiene sus raíces en el griego que significa "llevar más allá". Se trata de llevar la palabra de un sentido concreto a un significado abstracto o simbólico. Normalmente se hace una comparación entre dos cosas que aparentemente no tienen relación, sin embargo se crea un vínculo, como puede ser "labios de rubí" (es imposible tener los labios de rubí) al decirlo así enaltece la cualidad de los labios. El lenguaje metafórico es muy útil para desarrollar la creatividad y las nuevas ideas. Una vez que estas ideas en forma de metáfora se expresan, la persona toma lo que necesita para ayudarse en sus propias soluciones con la ayuda de su mente inconsciente. Esto es debido a que la metáfora ilustra en forma concreta y sencilla una idea, una sensación, o una emoción y el receptor filtra con mayor facilidad la imagen nueva porque en muchas ocasiones esta crea un impacto novedoso y totalmente diferente a la realidad. Incluso puede tener sentido del humor, ej. "después de la fiesta amaneció como araña fumigada."

Desde el punto de vista de los hemisferios cerebrales: el izquierdo = racional y el derecho = creativo, las metáforas influyen mucho más al hemisferio derecho que al izquierdo. El hemisferio izquierdo entiende las palabras por sí solas, y el hemisferio derecho les da el significado para que llegue el mensaje al inconsciente. El derecho sí logra hacer la conexión entre el "rubí" y los "labios", entre la "araña fumigada" y la "cruda y desvelada después de la fiesta". Y nada tienen que ver con el pensamiento lógico. Por esta misma razón que la metáfora con todo su simbolismo penetra sin problema en el hemisferio derecho, y por lo tanto llega al inconsciente del que escucha, sin obstáculos, provocando más opciones y alternativas. Esta parte creativa desarrolla más ideas y activa el pensamiento lateral.

En Programación Neurolingüística se usa muchísimo la metáfora porque esta no enjuicia, ni reclama, ni ordena, sino que simplemente explica de otra manera un hecho, una sensación, sin agresión. Y el inconsciente acomoda las ideas para ajustarse a los programas del que escucha. En la terapia es muy útil para ayudar en la relajación, para cambiar estados de salud y para entender el estado interno del paciente. Mientras más sencilla sea la metáfora, más fácil será de entender y el consciente la captará mejor. Las metáforas comunican de forma indirecta y resulta ser una de las herramientas más poderosas para transmitir mensajes profundos para generar flexibilidad y liberar capacidades dormidas.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

La invitación

Textos y poesía para el alma

LA INVITACIÓN

No me interesa lo que hagas para ganarte la vida.

Quiero saber que es lo que anhelas,
y si te animas a vivir el sueño de encontrar
lo que tu corazón desea.

No me interesa cuan viejo eres.

Quiero saber si te arriesgarías a parecer por un tonto
por amor, por tus sueños, por la aventura de estar vivo.

No me interesa que planetas están en
cuadratura con tu luna.

Quiero saber si has tocado el centro de tu propio dolor,
y si has sido abierto por las traiciones de la vida
o si te has marchitado y cerrado por el miedo a mayor dolor.

Quiero saber si te puedes sentar con el dolor, tuyo o mío, sin esconderte,
o tratar de arreglarlo.

Quiero saber si puedes estar con alegría, tuya o mía, si puedes danzar locamente
y dejar que el éxtasis te llene hasta la punta de los dedos, sin prevenirnos de ser cautelosos,
realistas, o de recordar las limitaciones de ser humano.

No me interesa si me estás diciendo la verdad.

Quiero saber si puedes decepcionar a otros para ser verdadero contigo mismo,
si puedes soportar la acusación de traición y no traicionar tu propia alma.

Quiero saber si puedes ver la belleza, aun mismo cuando no sea linda todos los días,
y si puedes alimentar tu vida de Su presencia.

Quiero saber si puedes vivir con el fracaso, tuyo o mío,
y pararte en el borde de un lago y gritarle al resplandor de la luna llena, ¡Si!

No me interesa saber donde vives o cuanto dinero tienes.

Quiero saber si te puedes levantar luego de una noche de pena y desesperación,
cansado y agotado hasta los huesos, y hacer lo que sea necesario hacer por los niños.

No me interesa saber quien eres, o como llegaste hasta aquí.

Quiero saber si te pararás en el medio del fuego conmigo y no te echarás atrás.

No me interesa donde, que o con quien has estudiado.

Quiero saber que te sostiene desde adentro, cuando todo lo demás se deshace.

Quiero saber si puedes estar solo con vos mismo, y si realmente te gusta
tu propia compañía en los momentos de soledad.

