

# LA MAGIA CONTINÚA

**Revista Digital de libre Distribución**

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

E-book 72

[www.redpnl.net](http://www.redpnl.net)

## LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 72 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

*La PNL es "una actitud" y una "metodología" que deja tras sí una estela de técnicas.*  
Richard Bandler

### **SOBRE LA AMISTAD, LA SOLEDAD Y LA VIDA SOCIAL**

Del libro Conversaciones

De Richard Bandler y Owen Fitzpatrick

Pág. 1 a 2

### **NUEVO CÓDIGO**

La gran aventura de la PNL

De Jorge Horacio González

Pág. 3 a 7

### **LOS MÉTODOS DE VISUALIZACIÓN, LA SALUD Y LA ECOLOGÍA**

Del libro Identificación y cambio de creencias

De Robert Dilts, Tim Hallbom y Suzi Smith

Pág. 8 a 10

### **LA HIPNOSIS**

Su renacimiento como modalidad de tratamiento

Por Milton Erickson

Pág. 11 A 13

### **MI AMIGO EL DINERO**

El poder del pensamiento positivo con PNL

Por Ana Luz Velazco Flores

Pág. 14 a 15

### **DESDE EL REINO METAFÓRICO ...**

El buscador. De Jorge Bucay

Pág. 16

## **Textuales de ANTHONY ROBBINS**

Todos soñamos ... En el fondo del corazón, todos quisiéramos creer que tenemos un don especial, que podemos ofrecer algo único, que somos capaces de comunicarnos con los demás de un modo muy personal, que podemos mejorar este mundo. ¿Cuál es una de tus aspiraciones? Quizá se trate de un sueño olvidado o del que empiezas a renunciar. Si tu sueño se hiciera realidad ... ¿cómo sería tu vida actualmente? Permítete soñar por un momento, piensa en lo que quieres de verdad en la vida. Lo que cuenta no son nuestros actos excepcionales sino lo que hacemos día a día. ¿quién es el padre de toda acción? ¿Lo que define, en última instancia, quiénes somos y a dónde vamos?

La respuesta es: nuestras decisiones. Son éstas las que dan forma a nuestro destino. Creo que, más que cualquier otra cosa, son nuestras decisiones - y no las circunstancias de la vida- las que determinan nuestro destino. Date cuenta de la fuerza de una decisión personal cuando se actúa en consecuencia de inmediato y con total convicción. El secreto consiste en asumir públicamente un compromiso tan importante que resulte imposible desdecirse. ¿Quién iba a imaginarse que el convencimiento de un hombre tranquilo y modesto -abogado de profesión y pacifista por convicción- tendría el poder de derrocar un vasto imperio? Aunque muchos pensaban que el sueño de Gandhi era irrealizable, su compromiso inquebrantable con sus convicciones logró convertirse en una innegable realidad. ¿Qué podrías conseguir tú si hicieras acopio de una cantidad similar de pasión, convencimiento y acción para crear un impulso imparabile?



## SOBRE LA AMISTAD, LA SOLEDAD Y LA VIDA SOCIAL

### Del libro Conversaciones

### De Richard Bandler y Owen Fitzpatrick

1

OF: *Richard, ¿por qué algunas personas luchan para hacer amistades y cuál es el secreto para hacer más amigos y mejorar la vida social?*

RB: A menudo la gente no sabe qué hacer. Si supieran que hacer, de hecho lo harían porque hacer es generalmente mucho más sencillo de lo que ellos dicen. Dicen, 'bueno, estoy solitario, así que debería salir y conocer gente.' Pero están solos porque no son buenos consigo mismos. Han creado una emoción llamada soledad y la sienten con tanta fuerza, que los detiene para salir y conocer gente. Ellos no saben cómo sentirse bien antes de conocer a alguien. Si lo supieran, al conocer a alguien, la persona querría relacionarse con ellos. Pero ellos salen sintiéndose mal y al estar rodeados de gente, provocan que la gente también se sienta mal y no quieran juntarse con ellos.

Estas personas no saben cómo comenzar con la actitud correcta, la cual es sentir esperanza. Si tomas todas las malas sensaciones que tienes dentro de ti y simplemente las empiezas a girar en dirección opuesta una tras otra, girando y girando, eventualmente esas sensaciones corporales parciales, cambiarán para convertirse en sensaciones en todo el cuerpo, totales, agradables. Yo creo que una vez que comienzas a sentirte bien y a arder más, más atractivo serás y las personas se sentirán atraídas a ti.

Era sencillo y me gustó: Presta atención a cómo te sientes, pon tus sensaciones de soledad que están girando, a girar en dirección opuesta y genera sensaciones positivas y felices en su lugar. Si te sientes bien, las personas querrán más entrar en amistad contigo. Hacía perfecto sentido pero yo quería más.

OF: *Entonces, ¿sobreponerse a la soledad no es tan complicado?, ¿cómo exactamente puede la gente empezar a hacer esto?*

RB: Bueno, yo diría que comiences por ti mismo. Si las personas no pueden hacer su mundo interior agradable, si no se pueden hablar a sí mismos de buena manera y formar bonitas imágenes dentro de su cabeza, entonces les será bastante difícil llevarse bien con otros. Si realmente no pueden establecer empatía consigo mismos, para poder establecer empatía con alguien más y escuchar a las personas lo suficiente, entonces será un problema también. Si las personas dicen, 'me gusta el azul', y tú no les das cosas azules o no les compras flores azules o camisas azules, entonces ellas van a pensar que no las estás escuchando. La verdad es que si te dices a ti mismo, 'Tú debes defender tu postura', y no lo haces, tú no te estás escuchando a ti mismo. Luego, si tú no te estás escuchando a ti mismo, lo más probable es que tampoco estés escuchando a otras personas. Por lo tanto, además de girar las sensaciones al revés, tienes que hacer que tu mundo interno sea agradable, haciendo imágenes agradables y hablando contigo mismo de forma agradable.

Nuevamente, tenía sentido. Escuchar a otros era algo sencillo. Es muy frecuente que las personas pasen tanto tiempo pensando en sí mismas que escasamente escuchan a la otra persona. Se la pasan tratando de decirle a las personas lo maravillosas personas que ellas mismas son. Mientras yo contemplaba esto, Richard me miró y continuó.

RB: Hay, ¿cuántos? Existen alrededor de 550 millones de personas que se sienten solitarias. El problema está en que ya sea que conozcan a alguien o no, ellos estarán solos, porque no han aprendido todavía a disfrutar de sí mismos. Tú puedes hacerte sentir bien sin que tengas una razón para ello, ninguna razón en absoluto. Podrías ser la persona más patética; o podrías ser la persona más exitosa y más rica. Yo las he tenido a ambas en mi oficina diciéndome la misma cosa.

Yo he tenido ahí a la persona que no tiene casa, con su cuerpo lleno de verrugas y quien no tiene ningún futuro en absoluto, sin prospectos, diciéndome la misma cosa que el multimillonario. Ambos se encuentran ahí diciéndome lo infelices que están y lo solitarios que se sienten y lo miserable que es su vida y ninguno de los dos va a salir de eso mientras no se detengan y simplemente se empiecen a sentir bien sin necesidad de tener ninguna razón. Hasta que tú aprendas a saturar tu propia neurología con tu propia química interna para sentirte bien sin razón alguna, será muy difícil hacerla en la vida, porque de otra manera, todo lo que va sucediendo en el mundo va a importar demasiado. Alguien le dirá algo a su pareja y de repente sus sentimientos serán heridos y, es probable que esto lleve al divorcio. La tasa de divorcio está basada en la química y, hasta donde yo puedo ver, no es buena química.





## SOBRE LA AMISTAD, LA SOLEDAD Y LA VIDA SOCIAL

### Del libro Conversaciones

De Richard Bandler y Owen Fitzpatrick

2

A nadie se le debería permitir el tener discusiones hasta que estén en máquinas que realizan diálisis, porque entonces se darán cuenta de que en la mayoría de los pleitos y discusiones, las personas dicen cosas estúpidas. La gente tiene que aprender a parar las discusiones y solo decir, 'Detente. Eso es todo. Nosotros no vamos a hacer esto.'

Richard continuó taladrándome con este punto. La gran mayoría de la información disponible allá afuera sobre cómo sobreponerse a la soledad, hablaba sobre la importancia de tener la confianza para abordar a la gente, salir y saber qué decir. Lo que faltaba era notar que el verdadero primer paso, es la necesidad de las personas para hacerse sentir a sí mismas tan bien como les sea posible, porque esto tendrá un efecto en las personas que los rodean. Richard había utilizado un buen ejemplo al hablar sobre sus clientes ricos y pobres.

Todos nosotros conocemos a las personas en nuestras vidas que parecen drenar fuera todos los buenos sentimientos que se encontraban en una habitación. Alguna vez escuché que alguien los llamó 'Aspiradoras del Humor'. Y también están aquellos que entran a un salón y parecen bañar a todos con sensaciones maravillosas a través de su radiante energía. Son como relucientes estrellas. El estado en el que nos encontramos afectará a otras personas sin necesidad de que digamos o hagamos nada.

Richard me habló de un experimento que se realizó en cierta ocasión. Un grupo de científicos tomaron dos envases de cartón con yogurt, los colocaron a unos metros de distancia el uno del otro en una mesa y ambos envases fueron conectados a una máquina que medía la cantidad de actividad eléctrica presente en los yogurts. Agregaron leche en el yogurt A. El yogurt A respondió salvajemente en la máquina mientras las bacterias de la leche se mezclaban con la cultura del yogurt. Al mismo tiempo mientras que el yogurt A respondía salvajemente, también lo hizo el yogurt B. Ninguna leche fue agregada al yogurt B. Ahora, esta anomalía en la ciencia fue repetida varias veces y mientras trataron de alterar este aparentemente invisible efecto, la única cosa que aparentemente prevenía que el yogurt A afectara al yogurt B era colocando un muro de yogurt entre ellos. La explicación de Richard sobre esto fue que 'el yogurt conoce al yogurt', es lo mismo que cuando punteas una cuerda de algún instrumento musical a una frecuencia en particular y otras cuerdas que están en la misma frecuencia responden por medio de vibración. Lo mismo es cierto con respecto a los seres humanos. La gente conoce a la gente, y cuando tú te metes en determinado estado, haces vibrar tu cuerpo con buena energía y esto producirá un efecto en las personas que te rodean. Tú has conocido 'Los Aspiradores del Humor' y también has conocido las 'radiantes estrellas'. Ahora, cuando tú comienzas a generar en ti mismo esos poderosos estados positivos con sus respectivas sensaciones, harás brillar estas sensaciones en las personas que te rodean.

Richard hizo un comentario en particular que me brindó un maravilloso momento de epifanía. Esto fue cuando dijo, 'La tasa de divorcio está basada en la química y, hasta donde yo puedo ver, no es buena química.' Yo repasaba y repasaba esta idea en mi mente. Concluí que casi cada problema tenía su origen en la química. Estaba fundamentada tanto en la química dentro de tu cabeza y en la química entre ti y la otra persona. Así que, cuando aprendas cómo crear una mejor química en ti mismo y en otros, habrás dado un gigantesco paso en la eliminación de los problemas en tu vida. Si tú puedes recordar eso, cuando sea que te sientas mal o cuando sea que te sientas mal con una persona, sabes que es porque la química no está bien y puedes analizar como la cambias o aceptarla de momento. De cualquier modo, no era nada personal. Se trataba tan solo de la manera en que estabas creando químicos dentro de tu cabeza y de que estabas enviando esta energía a otros. Con esto en mente, yo me preguntaba ¿por qué les caes bien a algunas personas y a otras no? Si todo tiene que ver con la química, ¿por qué tuviste buena química con algunas personas y no con otras?

OF: Bueno, ¿por qué uno se lleva bien con algunas personas y no con otras? ¿de qué se trata todo esto?

RB: Bueno, no importa cual sea la razón. Si no le agradas a la gente, es porque no estás intentando serles agradable y la mayor parte del tiempo es porque no te haces a ti mismo querible. Si te sientes muy bien en tu interior, de manera que te encuentres muy feliz, y estés brillando verdaderamente por dentro, para que tu diálogo interno suene realmente bien y tus imágenes internas sean maravillosas, será entonces que las personas querrán estar contigo. Si tú transpiras alegría y vibras con alegría, la gente querrá estar contigo. Esto es lo más importante. Mira, la gente se vestirá bien. Se arreglarán el cabello. Harán todo lo necesario para verse bien, pero olvidarán dar los pasos para sentirse realmente bien. Si tú te sientes realmente bien cuando conoces

## NUEVO CÓDIGO

### La gran aventura de la PNL

De Jorge Horacio González

3

Transcurría el año 2018, en mi ciudad, Villa Carlos Paz, Argentina, había comenzado a capacitarme en una disciplina que me llamo la atención. Programación Neuro Lingüística...

Allí conocí a mi primera Mentora, Alejandra Amelotti, con ella transite mi Practitioner y luego el Master en PNL. En una clase, ella comento sobre ejercicios de la PNL llamados del Nuevo Código, y realmente me llamo demasiado la atención.

¿Algo que solo funcionaba como un juego lograría hacer cambios en el inconsciente?

¡Y a decir verdad, no lo creía! Pero mi proceso de transformación me llevo a comprender que la PNL estaba logrando en mí, grandes cambios.

Una persona que me llevo a comenzar en esta intención de ir más allá, es Marcelo Tarletta, (esposo de mi profe).

Constantemente en diálogos me contaba de su experiencia con Grinder, el estuvo más de 30 días en un entrenamiento para certificarse como Trainers en Portugal. Todas esas charlas me impulsaron a querer ir más allá. Que había detrás de este hombre místico (John Grinder), del cual me llevaba a querer saber más de él y de esta disciplina. Marcelo, en una charla que tuvimos una tarde. Me dijo: Vos tienes las ganas, tienes la posibilidad de hacerlo, y tienes la capacidad. Toma Acción y listo.

Hasta que me inscribí en el Seminario sobre el Nuevo Código de la PNL en Medellín Colombia, que se dictaría en Agosto del 2019. En esa oportunidad yo compre el paquete que correspondía formarme como Trainer, y se dictaría en mayo del 2020 en Gallipoli Italia, y dentro de esa capacitación se incluía este seminario.

Esto sería un comienzo de los aprendizajes que me traería, más adelante, grandes satisfacciones.

Ese viaje a Colombia se había colmado de grandes expectativas. Comencé a estudiar más profundamente las técnicas aprendidas hasta ese momento.

Conseguí de la mano de Marcelo, los manuales que Grinder entregaba para los entrenamientos sobre Trainers, y comencé a devóramelos, mientras practicábamos juntos en las tardes esas técnicas.

Y así llegue un miércoles 14 de agosto a Medellín, con todas las expectativas que había juntado en este camino de aprendizajes.

Esa Tarde al arribar a esa ciudad, mi corazón se quería escapar de mi pecho, sin tener idea de lo que me esperaba vivir.

La ciudad de la Eterna Primavera, tal cual se la menciona a Medellín, me recibió con todas sus luces, sus montañas y la belleza que guarda una gran Urbe como solo ella lo es.

El Viernes 16, comenzó el entrenamiento en el Centro de Convenciones Plaza Mayor, realmente algo muy bonito. Al llegar empecé a encontrarme, con personas de toda Latinoamérica.

Mi primer contacto fue con Luis Rodrigo Vargas, de Ecuador. Luego Marcelo Actis Danna

Junto con su Hijo Gabriel Danna de Argentina, fueron los Amigos que coseche en ese primer día. Y que luego se sumarian muchos más. Todos los que nos cruzábamos, estábamos en un éxtasis total. La experiencia que queríamos vivir, se estaba cumpliendo. La recepción comenzaba a ponerle nombre a cada persona y así se iniciaba la interconexión entre todos.

Michel Carroll, socio de Grinder, y fundador de la NLP Academy en Inglaterra, fue quien abrió el seminario ese día mágico, Alonso Guillen, peruano y Trainer de esta línea, era el traductor en esta capacitación.

Y allí empecé a vivir esa Aventura de la que hasta ese momento era una incógnita, el Nuevo Código de la PNL.

Mis palabras fueron, Llegue a donde quería estar, y esto recién comenzaba en mi vida.

Lo primero que comento Carroll fue algo que me dejo muy asombrado.

EL Código Clásico de la PNL, trabaja con la mente Consiente "siempre".

Realizando las preguntas de que quiere uno cambiar, lo cual demuestra que es un proceso consiente. De esta manera uno se encuentra estancado y enfocado en el problema.

La aparición del Nuevo Código, permite generar cambios a nivel inconsciente, para no llegar a ese lugar nuevamente. Es conseguir un estado óptimo que incluya más de lo que se podría lograr.

La frase del día fue algo muy bonito que me dio una mejor perspectiva de la situación.

El problema, no es el problema en sí mismo.



## NUEVO CÓDIGO

### La gran aventura de la PNL

De Jorge Horacio González

4

Es decir que esto, se basa en el ESTADO, por ello al poder acceder a diferentes estados y conectarlos a mente inconsciente, es posible generar los cambios que la persona necesita.

De esta forma al tratar de generar cambios, nos encontramos en la situación que estos nos llevan a identificar distintos Estados y a partir de allí interpretar las oportunidades, que tipo de conductas asumimos y qué patrones de pensamientos tomamos.

Con esto logramos identificar que para el logro de Objetivos, en los distintos ámbitos de nuestra vida, debemos tomar tipos de prioridades y esta determinación implica adoptar un Estado en particular. Entendiendo esto, comenzó el primer ejercicio, donde la consigna era incorporar dos estados a un contexto en particular.

Allí, por primera vez comencé a comprender lo que significaba Calibrar a una persona.

Entender los movimientos micro musculares en el área facial al igual que en su cuerpo, que la persona genera mientras está en proceso de visualización de una situación.

Este trabajo consistía en identificar una situación de la vida donde necesite el aporte de un estado en especial, visualizarnos en tercera persona interpretando lo que necesitaría para lograr un estado de recursos deseados. Invitar a la persona a realizar una caminata, mientras lleva de sus brazos a los recursos que desea incorporar.

Luego y una vez que se verifica la calibración que uno considera ya optima, y la persona lo demuestra mediante sus acciones en el rostro; se lo lleva a un contexto previamente definido (Meta – posición) y allí, el Inconsciente incorpora los recursos en forma automática.

Generando así un estado rico en recursos.

El estado, es una recreación de la vida real, es un contexto donde uno desea estar.

Aquí surge la incorporación en modelos de respiración cuadrada, para que la experiencia sea lo más real posible y acompañar todo esto con movimientos de manera que nuestra mente inconsciente pueda lograr que la experiencia sea lo más vivida posible.

Con la práctica del ejercicio, logramos el estado para poder entrar automáticamente y así ingresar a un contexto con los recursos ya incorporados.

El trabajar con el contexto y no con el contenido, establece que las indicaciones deben ser de proceso, para esto el coach crea el ritmo y por inducción el cliente se conecta.

De esta manera se puede establecer que el contenido no te lleva a ningún lado, mientras que la experiencia sí, por ello es que la visualización de un estado de recursos, debe ser lo más real posible basándonos en experiencias vividas.

Y así al tener más retos, posee más elecciones. Traducido a la vida cotidiana, siempre existen vivencias para la cual surgen problemas y de ello surgen las estrategias para negociar.

El Nuevo Código trae estas nuevas herramientas, que cada uno de nosotros posee para liderar su vida.

Es diseñar un estado, para tomar una conducta y que el inconsciente adopte el derecho de tomar acciones congruentes donde te encuentres.

Dando un enfoque al inconsciente genera un marco de referencia en el contexto que te encuentras.

Al estar con la activación, genero un estado y entro al contexto con imágenes y sonidos, previamente visualizados, para luego así obtener los recursos que al vivenciar sería como dar en el blanco las posibilidades adquiridas. Es decir que se van a activar automáticamente en mi estado.

Esto sería desde Código clásico, como activar anclas que son conectadas por el contexto.

A todo esto, nuestro inconsciente va a asociar neurológicamente la fisiología, los micros movimientos y la sensación corporal.

De esta manera eliminamos las supersticiones de tocarse para la activación de anclas del código clásico, y tomar la sensación que da esa ancla.

Todo se basaría aquí en memorizar las acciones y sensaciones físicas del estado óptimo, para luego activarlos en el momento que se necesite

Esto permite que si uno quiere generar un espacio futuro, puede tomar por ejemplo su casa; y generar así un estado óptimo de recurso. Entonces al ingresar a mi casa, solo y en forma automática aparecen los recursos que anteriormente adopte.

Este entrenamiento sobre la PNL, me dejó comprender grandes conceptos que hasta el momento estaban en mí, pero no comprendidos.

**El Código clásico se basa en acompasar y liderar a la persona. Mientras que el Nuevo Código es trabajar en el proceso, liderar el Rapport para llevar a la persona a un nivel de estado superior.**

## NUEVO CÓDIGO

### La gran aventura de la PNL

De Jorge Horacio González

5

Viene a mostrar como nuestro inconsciente posee la capacidad única de resolución de los conflictos que cada día afrontamos.

La comparación sería este ejemplo.

Cuando salgo de mi casa para ir a visitar a un gran amigo a 70kms de distancia. Solo me subo al coche y pongo música para amenizar el trayecto, miro mi ciudad, las sierras y tomo la ruta con destino a compartir un rico asado con grata compañía.

Pero para que esa aventura se pueda lograr, existen un sinnúmero de acciones que no las tengo presentes en el momento. El pisar uno de los pedales para colocar los cambios en el coche, el tener que doblar en la próxima esquina para cambiar el rumbo, mientras mi corazón sigue latiendo, mis triglicéridos continúan trabajando y la respiración renueva mi sangre en el organismo.

Gran cantidad de eventos se están desarrollando en mi cuerpo, a los cuales estoy totalmente inconsciente de que se están realizando.

Y que solo mi mente inconsciente los tiene presentes y solo ella sabe cómo accionarlos en el momento adecuado para que mi vida sea más cómoda.



Esto en medicina se le llama sistema nervioso vegetativo, a diferencia del sistema nervioso somático, recibe la información de los órganos y del medio interno, para actuar sobre sus músculos, glándulas y vasos sanguíneos.

En cierto modo, el Correcaminos (un famoso dibujo animado donde todo llevaba la marca Acme) es nuestra mente inconsciente, veloz y más inteligente de lo que pensamos, mientras que el Coyote es nuestra mente consciente, maquinadora y no tan inteligente como creemos.

Esta visión, no es conductista ni busca negar la consciencia de las personas, sino una mejor comprensión de esta, a partir de explorar los alcances del pensamiento inconsciente.

Mi premisa es que, en todo momento, la mente está influenciada:

Por el pasado, la memoria genética y las experiencias previas.

Por el presente, las respuestas instintivas al entorno, y por el futuro, las motivaciones y deseos que hacen que nos enfoquemos en ciertas cosas y dejemos otras de lado.

De esta manera al hacerme consciente del accionamiento de mi cuerpo, es posible comprender que mi mente inconsciente tiene la cualidad de entregarme todos los recursos necesarios para una vida, sana y bien manejada.

Ahora si tomo como base, esta última expresión, solo mi mente inconsciente es la capaz de introducir los cambios necesarios para logros de objetivos. El secreto aquí está en cómo hago esto.

La mente inconsciente conoce muy bien sobre mis estados emocionales, por lo tanto posee los recursos necesarios para la solución de estos.

Ahora bien si lograra conectar con esa parte de mí; ¿Cómo sería los resultados?

Que pregunta tan inmensa y a la vez tanta incertidumbre. Pero comenzaba a comprender que esto sería muy bueno y palpar que los resultados de este entrenamiento lograrían un gran impacto en todos los presentes.

Y así llego el día donde apareció, el que para mí era el personaje principal de esta aventura.

Saber que mi recorrido desde mis primeros estudios en la PNL, se estaban transformando en una realidad al tener en frente al personaje de tantos mitos.

Mi experiencia al encontrarme frente a frente con John Grinder, fue única, el poder estrecharle la mano, me colmo de gratitud.

Le dije en esa oportunidad, vengo desde Argentina para que me enseñe sus trabajos.

Su respuesta fue ....

Argentina!!!!. ¡Qué bonita tu tierra! Deseo volver a estar allí.

Gracias por tu intención de llegar hasta aquí, eres muy bien venido.

Escuchar esas palabras que me regalo, solo pude comprender que mi corazón se colmaba de gratitud, realmente, para mí, ese día comenzaba todo.

En la jornada siguiente, Grinder abrió el entrenamiento, y con un español mejor hablado que todos.

Transmitió saludos de su esposa Carmen, la cual no pudo acompañarle por cuestiones de salud.



## NUEVO CÓDIGO

### La gran aventura de la PNL

De Jorge Horacio González

6

Estaba allí en frente quien había visto en fotos y escuchado muchas cosas, como así también, admirar su trabajo. El creador del Nuevo Código, comenzaba su ponencia.

Según John Grinder la motivación para la creación de un NUEVO CODIGO, es la corrección sobre errores detectados en la codificación. Es una evolución natural y rompe con algunas reglas consagradas de PNL clásica.

En su dialogo comenta que, el inconsciente, asume la responsabilidad del cambio y participa explícitamente en los momentos clave; selecciona los elementos fundamentales del cambio, y los nuevos comportamientos de forma ecológica para la generar un resultado.

Se considera que las nuevas elecciones cumplan con la misma intención positiva que había en el comportamiento que queremos modificar.

Esta intención positiva, demuestra que, en todo comportamiento que pueda parecerse tóxico, hay una congruencia inconsciente para la persona, es decir, al tener esa conducta, una o varias necesidades (generalmente inconscientes), quedan satisfechas.

EL nuevo código se centra en el ESTADO interno, y la INTENCIÓN del comportamiento. El estado depende de conexiones biológicas, neurológicas y fisiológicas para lograr algo óptimo.

Se basa en la búsqueda de estados de alto rendimiento, donde la persona experimenta el estado de no saber nada, mientras el consciente está focalizado en determinados juegos, dejando conectar directamente con la mente inconsciente. Es como echar a dormir la creencia y pensamientos, con actividades, hasta llegar a un estado de tal concentración que nuestra razón no molesta para que los recursos necesarios en una situación en particular, nuestra mente inconsciente pueda ponerlos en marcha.

Con eso demostró que la creación de los juegos de este modelo ha logrado entregar grandes aportes para la realización de objetivos.

Un ejemplo de esto es el Juego de la NASA, el cual comentó Grinder que fue llamado para realizar un estudio y promover una capacitación luego del lamentable accidente del transbordador espacial Challenger, que se produjo en enero de 1986.

En estudios realizados por la NASA, se determinó que los errores habían sido generados por falta de concentración en operaciones que requerían una minuciosa entrega.

John, junto a su esposa venían trabajando en un proceso para lograr estado de alta concentración y al final el nombre del ejercicio se llevó el título de Juego de la NASA.

En un espacio y muy breve de un break. Pude dirigirme y hacerle una pregunta sobre el inconsciente. Le consulte sobre las señales involuntarias, y que valor pueden darnos ante un evento de la vida cotidiana, ya sea mientras estamos en una sesión de Coaching como ante una situación de peligro. Su respuesta fue, El inconsciente nunca miente, solo te adecua la respuesta al contexto del momento, para que tu reacción sea conforme a ese estado.

Al reiniciarse la clase, Grinder abordó el tema de mi consulta, contando una Historia de su vida personal. John, es apasionado por los deportes, y dentro de ellos está la escalada, donde uno al mirar sus manos muestra que realmente las utiliza para ello.

Además, es Piloto aeronáutico de acrobacias y una historia que cuenta es:

En un vuelo estaba con un entrenador y otra persona más, luego de realizar una maniobra con la nave, al retomar la posición normal y mirar al frente. Se encuentra con un albatros, una gran ave que la tenía justo delante de Él.

Su reacción fue tomar el timón y hacer una maniobra de escape. Luego, y al volver nuevamente a volar en línea horizontal, le pregunta a su entrenador que estaba a su lado.

¿Viste esa Ave? Mirando a su acompañante asombrado, él le respondió. No fue un ave, era otro avión justo en frente de nosotros.

Grinder comentó que antes de iniciar el vuelo, estuvo trabajando en el logro de un estado de alta concentración, y así poder pilotear esa nave en todas las condiciones extremas, ya que debía ser evaluado por su entrenador. Allí se dio cuenta que su inconsciente le presentó una imagen de un valor no tan crítico para no escaparse de su estado.

De esta manera respondió a mi pregunta. El inconsciente nunca nos miente, nos muestra una realidad conforme al contexto para que adoptemos soluciones congruentes.



## NUEVO CÓDIGO

### La gran aventura de la PNL

#### De Jorge Horacio González

7

El inconsciente no reconoce entre pasado y futuro, constantemente está trabajando en modo presente, comprende cualquier idioma y sus respuestas no tienen lenguaje, solo movimientos o respuestas físicas involuntarias. Es decir que el lenguaje del inconsciente es fisiológico. El dialogo interno es una reacción consiente, pero nos permite comunicarnos a nuestro inconsciente.

La técnica de conectividad para nuestra mente inconsciente es el proceso de Re encuadre en N pasos. Una técnica que en el Master Practitioner se aprende. Es un protocolo de conexión a nuestra mente inconsciente, para resolución de conflictos.

Y así transcurrió los dos días siguientes, entregando los ejercicios de este nuevo modelo, mientras que en grupo lo practicamos.,

Ejercicios tales como: Las pelotas de Croydon, el Juego de las Pelotas, el Ritmo de la Vida, Respiración de la Vida, fueron entregados por Michel Carroll.

Mientras que con Grinder aprendimos, los protocolos de conexión a mente inconsciente, Como generar un marco de intención, el lenguaje del inconsciente para analizar nuestros sueños.

Ejercicios tales como el Juego del Alfabeto, el Juego de la NASA, entregan un gran valor como resultado. Pero el más importante de todos fue un ejercicio que Grinder lo llama El sanador interno.

Una experiencia única donde se demostró el poder que nuestra mente inconsciente posee y que dispone de como hacer una demostración de un estado deseado.

Pero todo esto será mejor poder contarle en una nueva entrega.

Realmente esta experiencia fue algo inigualable en la vida de los allí reunidos.

Y que con mucho gusto estaré dispuesto a contarles en otro encuentro, para compartir alguno de estos juegos y que seguramente será del agrado de todos los lectores.

Debo agradecer a un Gran Hombre, Maestro y sobre todo, un Amigo Daniel Cuperman, al igual que Graciela Astorga por la invitación a esta revista. El haberme regalado este espacio para compartir mi experiencia, me ha colmado de gratitud. Sera hasta la próxima entrega o hasta que nuestros caminos se crucen. Saludos desde el Corazón.

Jorge Horacio Gonzalez

## JOHN GRINDER y la PNL de NUEVO CÓDIGO

El **nuevo código de PNL** fue desarrollado originalmente por John Grinder en colaboración con Judith Deloizer. A partir de 1989 continuó su trabajo de la mano de Carmen Bostic, y desde entonces han ido creando y actualizando los patrones de trabajo de la PNL.

Dice Grinder: 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. 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. 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, vives en el ahora. Yo no tengo diálogo interno. Sólo actúo.

## LOS MÉTODOS DE VISUALIZACION, LA SALUD Y LA ECOLOGÍA

### Del libro Identificación y cambio de creencias

### De Robert Dilts, Tim Hallbom y Suzi Smith

8

Se han elaborado programas para reforzar las creencias del paciente en su capacidad para recobrar la salud y también para mejorar los resultados del tratamiento. En estos programas, una de las principales técnicas que se emplean suele ser la visualización. Teniendo en cuenta algunas de las consideraciones ecológicas que hemos expuesto en este libro, me gustaría recomendar cierta cautela en la aplicación de algunas técnicas de visualización para la salud. Permítanme explicar por qué. Cuando la tensión o la enfermedad que padece la persona es creada o intensificada por algún tipo de conflicto interno, determinados procesos de visualización pueden exacerbar el conflicto.

El método que consiste en ver a los glóbulos blancos como «los buenos» y las células cancerosas como «los malos» puede convertirse en una metáfora del conflicto interno de la persona, y, en la práctica, puede llegar a agravar el conflicto.

Por desgracia, casi toda nuestra comprensión del sistema inmunitario está modelada sobre la metáfora de la guerra.



Cuando mi madre afrontaba su cáncer, utilizaba la visualización de una manera más eco lógica. Así, visualizaba los glóbulos blancos como ovejas que pacían en un prado, ocupándose de las matas de hierba (las células cancerosas) que habían crecido demasiado. El tumor se representaba como hierba que había crecido en exceso y debía ser reciclada para crear armonía ecológica. Piense en lo que es una célula de cáncer: no es un invasor extranjero, sino una parte de su propia persona que es idéntica en muchos aspectos a las células sanas. Su programa, sencillamente, se ha descompuesto. Incluso se han llevado a cabo experimentos que demuestran que a veces las células cancerosas colocadas en una caja de Petri vuelven a convertirse en células sanas. Así pues, cuando esté usted practicando con alguien técnicas de visualización para la salud, evite toda referencia a «los buenos» y «los malos» si no quiere correr el riesgo de agravar un conflicto ya existente. Se trata de conseguir que los dos lados funcionen juntos y se unan para crear una atmósfera armoniosa

#### ***Cómo hacer que la visualización dé resultado***

Tim y Suzi llevan doce años estudiando los procesos de visualización. Antes de aplicar filtros de PNL a la visualización, querían saber por qué algunas personas son capaces de crear rápidamente cambios físicos y de comportamiento por medio de la visualización en tanto que otras no consiguen producir ningún cambio tras visualizar durante largos periodos de tiempo. Por ejemplo, uno de los alumnos que tuvieron en un taller sobre el estrés en el que enseñaban técnicas de visualización padecía sinusitis crónica. Según les explicó, hacía años que sufría este trastorno, que había llegado a formar parte de su vida. El alumno les anunció posteriormente que los síntomas de la sinusitis habían desaparecido de pronto y que se encontraba bien después de practicar durante unos cuantos días la técnica de visualización que Tim y Suzi le habían enseñado. Otras personas con las que habían trabajado obtuvieron los mismos resultados. Sin embargo, hubo otros que aun después de visualizar la mejora de un síntoma o un problema durante muchos días no experimentaron ningún cambio.

Por entonces, Tim y Suzi enseñaban procesos de visualización «estándar» de diversas maneras que habían aprendido de los libros. Los procesos expuestos en esos libros eran básicamente semejantes, de modo que Tim y Suzi acabaron sintetizando lo que habían leído y elaboraron el siguiente proceso de visualización:

1. Sepa lo que quiere. Utilice afirmaciones u otras técnicas para solventar cualquier posible objeción interna a obtener lo que quiere.
2. Póngase en un estado mental relajado y receptivo.
3. Visualice el tener o el ver lo que quiere de la manera más rica posible.
4. Espere y crea que lo recibirá.
5. Dígase a sí mismo que lo merece.

Aplicando filtros de PNL a los visualizadores que habían tenido éxito y contrastándolos con los visualizadores que no tenían éxito, Tim y Suzi descubrieron algunas importantes diferencias entre los dos grupos.

## LOS MÉTODOS DE VISUALIZACIÓN, LA SALUD Y LA ECOLOGÍA

### Del libro Identificación y cambio de creencias

### De Robert Dilts, Tim Hallbom y Suzi Smith

9

En primer lugar, las personas que alcanzan el éxito tienen objetivos que son congruentes con el resto de sus deseos y que satisfacen las condiciones formuladas por Bandler y Grinder para la definición de objetivos bien formados. En segundo lugar, los visualizadores que tienen éxito utilizan por lo general submodalidades distintas que aquéllos que no logran alcanzar sus objetivos.

Las personas que tienen dificultades para lograr que las visualizaciones den resultado a menudo ven una imagen dissociada de ellas mismas haciendo lo que quieren o alcanzando su objetivo. A veces es incluso una imagen fija, pequeña y enmarcada, que resulta cualquier cosa menos apremiante. Por otra parte, los visualizadores con éxito son capaces de ver una experiencia plenamente asociada de haber alcanzado su objetivo. Esto significa que ven lo que quieren con sus propios ojos, además de oír, tocar, moverse, oler y saborear su objetivo como si estuviera produciéndose en su experiencia presente. Esta clase de visualización resulta en una sensación positiva sobre la visualización y refuerza la práctica de la técnica. La expectativa de respuesta, la creencia de que va a ocurrir algo determinado a consecuencia de una acción, también es importante. Quienes tienen éxito experimentan su objetivo en las submodalidades visual, auditiva y cinestésica de la expectativa.

Para crear sus propias submodalidades de expectativa, tómese un momento y piense en algo que hace constantemente, como irse a la cama por la noche. Compruebe cómo piensa en eso. ¿Qué imágenes internas se forma? ¿Se dice algo a sí mismo u oye otros sonidos? ¿Qué sensaciones cinestésicas de movimiento o tacto intervienen?

Las personas que no tienen éxito en sus visualizaciones suelen codificar su experiencia interna en las submodalidades de la esperanza e incluso de la duda. Para comprobar sus propias submodalidades de esperanza, piense en algo que «espera» que suceda. Le gustaría que sucediera, pero no está seguro de ello; por ejemplo, conseguir un ascenso en el trabajo o que su cónyuge se acuerde de su aniversario. Examine las imágenes, los sonidos y la cinestesia que percibe interiormente. Las submodalidades más corrientes suelen ser imágenes borrosas, películas dissociadas, un tono de voz «interrogativo» o representaciones múltiples (imágenes de tener algo e imágenes de no tenerlo se alternan rápidamente o se ven al mismo tiempo).

Si, al utilizar el proceso de visualización para la salud o para cualquier otro objetivo que desee alcanzar, incluye un objetivo bien formado, una experiencia plenamente asociada de tener ya el objetivo más las submodalidades de expectativa, las probabilidades de alcanzar el objetivo aumentan considerablemente. A continuación se expone una completa descripción de un proceso de visualización cuya utilidad hemos podido comprobar.

#### Una fórmula para el cambio de comportamiento

1. Decida qué es lo que realmente quiere. Debe ser algo que se: halle bajo su control y también algo que quiera, no que «no quiera». Determine cómo sabrá que ha alcanzado su objetivo. ¿Qué verá, oirá y sentirá que se lo demuestre?

• ¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas de alcanzar su objetivo? Modifique el objetivo para solventar cualquier consecuencia negativa, interna o externa.

• Aborde cualesquiera reservas que pueda tener respecto al logro de su objetivo. Exprese por escrito los motivos por los que no puede alcanzarlo, permítase experimentar plenamente cualquier sensación negativa que pueda tener y cree una afirmación (una autodeclaración positiva) que libere cualquier bloqueo que pueda experimentar.

2. Adopte un estado mental relajado y receptivo.

3. Piense en algo que crea plenamente y sin reservas que va a ocurrir. Métase dentro de usted mismo y advierta cuáles son las cualidades (submodalidades) de sus imágenes internas (color, situación, brillo, claridad, número de imágenes); sus voces y sonidos (calidad tonal, volumen, timbre) y sus sensaciones (sensaciones táctiles, sensación de movimiento, sensación de acción) cuando tiene la expectativa de que ocurra algo. Anote estas cualidades para tenerlas siempre presentes.

4. Imagínese plenamente que se ve a sí mismo una vez alcanzado su objetivo como si se estuviera viendo en una película.

## LOS MÉTODOS DE VISUALIZACIÓN, LA SALUD Y LA ECOLOGÍA

### Del libro Identificación y cambio de creencias

#### De Robert Dilts, Tim Hallbom y Suzi Smith

10

- Si no le gusta lo que ve, modifíquelo hasta que le guste.
- Si lo ve «correcto» y no experimenta ninguna reserva al respecto, métase en la película e imagínese que está experimentando el haber alcanzado su objetivo, utilizando las submodalidades de expectativa.

5. Déjelo ir. Dígase a si mismo que se lo merece

#### La metáfora

Lenguaje orgánico y frases hechas

Algo a lo que debe prestar una atención especial cuando trabaje con personas sobre cuestiones de salud es el lenguaje orgánico, es decir, las declaraciones metafóricas que hacen referencia a partes del cuerpo.



No es extraño que la gente utilice expresiones metafóricas relacionadas con problemas fisiológicos concretos que ellos mismos padecen. A menudo parece que el inconsciente interpreta literalmente el lenguaje y refuerza los síntomas «sugeridos» por el individuo en el habla. (Si alguien gusta de «atacar» los problemas, puede sufrir un ataque de corazón.)

Para utilizar esto en su trabajo, piense en alguna expresión orgánica que pueda relacionarse de alguna manera con el problema tal como lo expone la persona, y empiece a utilizar metáforas orgánicas al dirigirse a ella. Permanezca atento a la aparición de cualquier cambio fisiológico que le indique que está aproximándose a la cuestión. La mente inconsciente de la persona responderá. A continuación se enumeran algunos ejemplos del tipo de cosas que puede usted explorar; recuerde que se trata únicamente de muestras representativas.

Problemas de la piel: ¿Le han dicho alguna cosa que le pica? ¿Hay algo que le hace sentir comezón? ¿Tiene el prurito de actuar de determinada manera?

Úlceras y trastornos estomacales: ¿Hay algo que lo reconcoma? ¿Le ha ocurrido alguna cosa que no puede digerir? ¿Hace falta estómago para realizar su trabajo? ¿Hay algo que le dé tres patadas en la barriga?

Dolores de cabeza y de cuello: ¿Choca siempre de frente con los mismos problemas? ¿Le echan todo el peso sobre sus espaldas? ¿A veces no sabe dónde tiene la cabeza? ¿Hay algo que no le entre en la cabeza?

Vista: ¿Hay alguna cosa que se niega a mirar? ¿Está ocurriendo algo que no quiere ver? ¿Contempla con malos ojos la conducta de alguien? ¿Le parece que las cosas no están nada claras?

Estreñimiento: ¿Se retiene usted siempre? ¿Suele aferrarse a sus problemas? ¿Cree que las cosas nunca le salen bien?

Corazón: ¿Hay algo o alguien que le rompa el corazón? ¿Suele tomarse las cosas muy a pecho? ¿Se descorazona con frecuencia? ¿Tiene un corazón de piedra?

Yo utilizo las metáforas y el lenguaje orgánico principalmente como herramienta diagnóstica. Por ejemplo, hace varios años trabajé con un hombre que presentaba un síntoma muy interesante: desde hacía algún tiempo se le coagulaba la sangre y había disminuido su velocidad en todo el cuerpo. Esta persona comentó que llevaba un par de años «fuera de la circulación debido a su enfermedad, y yo le respondí: «Bien, la sangre es más espesa que el agua». De súbito, el hombre se dio cuenta de que sus síntomas se habían presentado dos años antes, cuando recibió la noticia de que su hija estaba muriéndose de un tumor cerebral. No había sido capaz de dejar partir esa dolorosa experiencia y él mismo se había puesto «fuera de la circulación»

No creo que una metáfora cause por fuerza una enfermedad también podría suceder que la enfermedad se refleje en la metáfora. De un modo u otro, la metáfora puede proporcionarle una información muy importante en su trabajo con una persona.



## LA HIPNOSIS

### Su renacimiento como modalidad de tratamiento

Por Milton Erickson

*La hipnosis es tan antigua como la medicina y casi tan antigua como el ser humano*

El estudio de las civilizaciones de la Antigüedad revela que las artes curativas de antaño incorporaban un uso primitivo de la hipnosis. Estas civilizaciones emergieron, florecieron y desaparecieron para ser reemplazadas por otras más prósperas. Pero la hipnosis permaneció puesto que el hombre no dejó de pensar, actuar y desear. A través de los tiempos, ha existido una sempiterna necesidad de formular el encantamiento, de usar el sueño sanador y la paz interior.

En tiempos remotos, los sacerdotes y sacerdotisas prestaban sus servicios a la comunidad sanando en los templos del sueño, contruidos sobre las ruinas de los todavía más antiguos templos de Morfeo. Los chinos, los hindúes, los griegos y los egipcios tenían templos donde se administraba la hipnosis y la sugestión para aliviar a los que sufrían. Indudablemente, todavía se han de descubrir más civilizaciones y podremos comprobar que todas usaban la hipnosis en sus ritos, encantamientos o, directamente, en lo que suelen llamar sueño mágico. No le es difícil al hombre encontrar a otros de su especie con las mismas necesidades.

Durante la Primera Guerra Mundial se produjo un renacimiento del interés médico por la hipnosis, aunque no duró mucho. Los alemanes agotaron su suministro de anestésicos químicos y no tuvieron otra opción que usar la hipnosis en su lugar. Después de la guerra, particularmente en Inglaterra, se siguió usando la hipnosis —y sus posibles efectos calmantes y reeducativos— especialmente para los casos de choque traumático.

Hacia la década de 1930, apareció un nuevo tipo de estudio de la hipnosis. Se trataba del uso de la hipnosis como medio para la investigación de la conducta psicológica y fisiológica. A esto se dedicó el autor de este artículo, a la sazón alumno de Clark L. Hull.

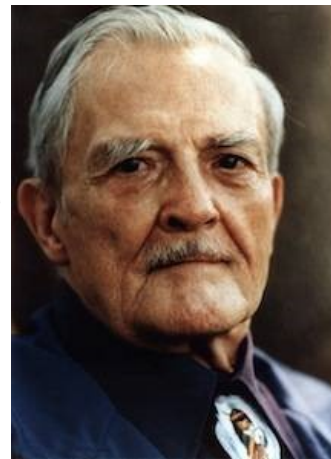
A consecuencia de ello, Hull se interesó por la hipnosis y procedió a demostrar que podía ser investigada en el laboratorio tal como lo eran otras formas de conducta humana. Las primeras publicaciones sobre el tema salieron de su laboratorio y, junto con otras posteriores, demostraron que la hipnosis podía ser evaluada mediante los cambios fisiológicos que se observaban en el sujeto. Por lo tanto, podían investigarse las diversas fuerzas y experiencias que constituían la fundación de la personalidad.

Durante la Segunda Guerra Mundial, los médicos y psicólogos que habían trabajado con ella, descubrieron que la hipnosis no sólo servía para producir anestias, tal como habían demostrado los alemanes durante la Primera Guerra Mundial, sino para investigar las curiosas experiencias resultantes de la «fatiga de combate». Más aún, podía emplearse para reeducar al paciente para que entendiese mejor sus capacidades frente al estrés de la guerra. Gracias a esas intervenciones se evitaron muchas bajas.

Cuando acabó la Segunda Guerra Mundial, muchos de aquellos médicos, psicólogos y dentistas volvieron a la vida civil y se dieron cuenta de que la hipnosis podía aportar algo nuevo a la ciencia moderna. Esos pioneros organizaron equipos de formación que viajaban por todo el país dirigiendo seminarios sobre hipnosis. Estos equipos incluían gentes con buenos conocimientos de medicina general, psicosomática, psiquiatría, obstetricia, cirugía, psicología y odontología. Enseñaban a sociedades médicas, psicológicas y otras organizaciones.

Se requería una titulación oficial para asistir a los mismos. Lentamente, el mundo científico fue dirigiendo su mirada hacia la hipnosis. El resultado es que aquí y allá fueron proliferando los departamentos que permitían llevar a cabo investigaciones mediante el uso de la hipnosis.

En 1949, un pequeño grupo de científicos fundaron la Sociedad de Hipnosis Clínica y Experimental en la ciudad de Nueva York. La organización estaba dedicada al desarrollo de la hipnosis y una de sus primeras actividades fue fundar una revista sobre el tema. En 1957 apareció la Sociedad Americana de Hipnosis Clínica, que estimuló la creación de numerosas sociedades para el estudio hipnótico en todo el mundo. Por otro lado, también tuvo el beneficioso efecto de despertar el interés de ilustres estudiosos. El bienestar iatrogénico, en contraposición a la enfermedad iatrogénica, pasó a ser el centro de interés.



## LA HIPNOSIS

### Su renacimiento como modalidad de tratamiento

Por Milton Erickson

Realmente, en esos momentos, era poco lo que se sabía sobre la potencialidad del ser humano, especialmente sobre su psique. La hipnosis ofrecía un campo diferente de exploración de la conciencia, un enfoque nuevo de investigación que podía abrirse paso en terrenos inaccesibles para la medicina tradicional.

La hipnosis, como complemento de la práctica de la medicina, ha abierto nuevos campos de exploración en el estudio de la conducta humana y está cambiando los conceptos de las potencialidades psicológicas y fisiológicas. Que la hipnosis será productiva es incuestionable. Pero cuánto y de qué manera, nadie puede decirlo todavía.

La hipnosis, como complemento de la práctica de la medicina, ha abierto nuevos campos de exploración en el estudio de la conducta humana y está cambiando los conceptos de las potencialidades psicológicas y fisiológicas. Que la hipnosis será productiva es incuestionable. Pero cuánto y de qué manera, nadie puede decirlo todavía.

#### DEFINICIÓN DE HIPNOSIS

Un estado especial de conciencia

Todavía hay en la actualidad muchas personas que piensan que la hipnosis es un sueño sanador, una fuerza mágica, una especie de poder demoníaco, tal como se ha entendido durante miles de años.

Pero ¿qué es lo que los científicos denominamos hipnosis? Con toda seguridad, no se trata del sueño fisiológico, incluso cuando puede parecerse. Es cierto que puede producirlo, pero es algo diferente. Por supuesto, no tiene nada que ver con poderes mágicos ni se trata de una fuerza bárbara procedente del averno. La hipnosis es un estado especial de conciencia —al que se llega normalmente con la ayuda de otra persona— en el que cierta conducta de la vida diaria se manifiesta directamente. La hipnosis es un tipo de conducta especial pero normal que aparece cuando la atención o los procesos mentales se dirigen al cuerpo de aprendizajes adquiridos en las experiencias de la vida.

En ese estado especial de conciencia se pueden encontrar las diferentes formas de conducta de la vida de cada día y, aunque difieren en cuanto al grado y relaciones que establecen, siempre se hallan dentro de los límites de lo normal. Con la hipnosis no se consigue trascender las habilidades que poseemos o implantar nuevas capacidades, sino sólo potenciar la expresión de las mismas, aunque quizá no nos hayamos dado cuenta de que están ahí. La hipnosis no puede crear nuevas habilidades en una persona, pero puede ayudarle a manejar las que ya tiene.

#### PSICOTERAPIA HIPNÓTICA

Podemos afirmar que desde la más remota antigüedad el hombre ha empleado la hipnosis en la práctica de ritos médicos y religiosos. Su objetivo primitivo era intensificar la creencia en el misticismo, la magia y la medicina. Las manifestaciones de los fenómenos hipnóticos, impresionantes, inexplicables y de efectos psicológicos milagrosos han suscitado dos tipos de actitudes hacia la hipnosis. La primera es esa actitud acientífica, supersticiosa, de miedo, de negación y hostilidad que ha obstado y retardado el conocimiento científico de la misma.

La segunda actitud es la que acepta, desde un punto de vista científico, la hipnosis como un fenómeno psicológico legítimo y válido, de profunda importancia y significación en la investigación y entendimiento de la conducta humana y de la vida del individuo. Esta segunda actitud tuvo como pionero a Antón Mesmer, quien alrededor del año 1775 estudió el fenómeno, aunque propondría unas explicaciones científicas en buena medida adulteradas por sus teorías místicas. Pese a todo, Mesmer consiguió demostrar la utilidad y la efectividad de la hipnosis en el tratamiento de ciertos tipos de pacientes que no respondían a las terapias médicas clásicas. Por lo tanto, se le puede considerar el fundador del uso terapéutico de la hipnosis y una de las figuras que contribuyeron a que la psicoterapia fuese considerada un procedimiento médico válido.

Desde entonces, muchos han sido los que, a partir de una formación clínica adecuada, han demostrado la utilidad de la hipnosis como procedimiento médico terapéutico y como medio para examinar, entender y reeducar la conducta humana. Entre ellos, hemos de destacar a James Braid, un médico escocés que, en 1841, criticó la visión supersticiosa de la hipnosis o el «mesmerismo», como se le llamaba por aquel entonces.

## LA HIPNOSIS

### Su renacimiento como modalidad de tratamiento

Por Milton Erickson

Braid, que entendía el fenómeno como una manifestación psicológica normal y acuñó los términos «hipnosis» e «hipnotismo», diseñó una gran variedad de estudios experimentales científicos para determinar su valor médico y psicológico.

Muchos científicos de renombre siguieron los pasos de Braid, médicos y más tarde psicólogos aceptaron sus hallazgos y contribuyeron al desarrollo científico de la hipnosis, a pesar del lastre de las concepciones erróneas que habíamos heredado del pasado, cuando no miedos y hostilidades.

Diríamos que incluso ahora el conocimiento científico de la hipnosis está en su infancia. Las teorías que intentan explicar su naturaleza son demasiado generales e inadecuadas. Los métodos de aplicación requieren todavía muchas mejoras.



En general, se está empezando a apreciar una necesidad de integrar los estudios hipnóticos con el conocimiento científico que tenemos. Los tipos de desórdenes que mejor puede tratar es algo que todavía está por determinar. Y, por último, se necesita desarrollar nuevas variaciones en las técnicas de su uso.

Y no seríamos fieles a la realidad si no admitiésemos que la utilización de la hipnosis en psicoterapia está también en su infancia. Las tradiciones o las formas tradicionales de pensar, la rígida autosuficiencia de las distintas escuelas de psicoterapia y la tendencia humana a tener miedo de lo nuevo han dificultado el estudio de este campo. En los últimos veinticinco años ha habido un incremento en los estudios que demuestran la importancia de la hipnosis en la comprensión de la personalidad, de la conducta normal y anormal, de las relaciones inter e intrapersonales y de las interrelaciones psicosomáticas. Por otro lado, se ha producido un aumento en la utilización de la hipnosis como instrumento válido en psicoterapia. Durante la Segunda Guerra Mundial, la hipnosis obtuvo un impresionante reconocimiento como forma válida de psicoterapia.

Cualquier debate sobre psicoterapia o hipnoterapia requiere una explicación de ciertas consideraciones derivadas directamente de la observación clínica.

#### Diferencia entre inducción al trance y estado de trance

Una de las primeras consideraciones que debe tener en cuenta el hipnoterapeuta se centra en la diferenciación entre lo que experimenta el paciente cuando es inducido al trance y cuando ya se halla en estado de trance. Es algo análogo a la diferencia que hay entre un viaje en tren y la experiencia de hallarse ya en el destino. El proceso de inducción al trance debería ser explicado como un método de enseñar a los pacientes una nueva manera de aprender (que a su vez los facultará para descubrir nuevas capacidades de aprendizaje) y de actuar (lo cual puede ser aplicado a otras cosas). La importancia de la inducción al trance como procedimiento educacional para enseñar a los pacientes unas habilidades personales latentes ha sido pasada por alto en la mayoría de las ocasiones.

Ambos, el terapeuta y el paciente necesitan hacer esta diferenciación: el primero para guiar la conducta del paciente más efectivamente, el último para aprender a distinguir entre pautas de conducta consciente e inconsciente. Durante la inducción al trance, la conducta del paciente abarca pautas conscientes e inconscientes, mientras que la conducta de trance es fundamentalmente de origen inconsciente. Si fracasamos en esta distinción entre inducción y trance, nos encontraremos con pacientes que intentan llevar a cabo el trabajo del estado de trance de la misma manera que han aprendido a desarrollar el trance. Esto los llevará a utilizar durante el trance conductas conscientes e inconscientes conjuntamente, en vez de confiar fundamentalmente en las pautas de conducta inconscientes. Los resultados no serán los esperados.

Aunque los pacientes pueden distinguir—y frecuentemente lo hacen—lo uno de lo otro espontáneamente, la responsabilidad, a menudo menospreciada, reside en el terapeuta. Para asegurarnos de tal diferenciación, la inducción al trance debe tomarse como una preparación del paciente para otro tipo de experiencia en la que se darán nuevos aprendizajes. Nuevos en cuanto a la forma y en cuanto a los propósitos. La mejor manera de llevar a cabo este trabajo de formación del paciente se consigue enseñándole a ser un buen sujeto hipnótico, a que se familiarice con todos los fenómenos hipnóticos. Eso es lo primero que debe hacerse, antes de cualquier intento de iniciar la terapia.



## MI AMIGO EL DINERO

### El poder del pensamiento positivo con PNL

Por Ana Luz Velazco Flores

*"Una vez que el dinero se convierte en la meta, olvidamos nuestros sueños" Anónimo*

Es apasionante tener un proyecto de vida, entusiasmarse por lograr los resultados deseados, vivir para conquistar ese ideal y por supuesto obtener grandes y fabulosos ingresos, como beneficio del tiempo entregado a esa idea que decidiste llevar a cabo. Sin embargo, en ese proceso debemos tener mucho cuidado y prestar más atención a nuestro sueño, a nuestro proyecto que al dinero por sí mismo. Podemos obtenerlo claro, pero que no nos perdamos preocupados por el dinero del disfrute de nuestros anhelos, cuando la principal idea es mantener unido el vínculo sueño-prosperidad.



Quiero que me creas y que te grabes, lo que te he estado diciendo anteriormente, instala nuevos circuitos cerebrales de prosperidad, porque tú como todas las personas, también estás destinado para tener grandes sumas de dinero, porque te lo mereces, tú puedes y tienes derecho a ser próspero y a llenar de abundancia tu vida.

El dinero nos da la posibilidad de obtener y hacer las cosas que deseamos para nuestro beneficio y el de los demás, pero si algunas de tus necesidades y deseos más íntimos son cosas que los ingresos no pueden comprar, es importante trabajar en el área de tu prosperidad emocional solamente de esa forma te sentirás totalmente pleno, recuerda que todas las áreas de tu vida deben estar llenas de abundancia y bienestar.

Por ejemplo, a veces pensamos que, si alguien nos da una herencia, tenemos un golpe de suerte, nos regalan una gran suma de dinero o tal vez si nos sacamos la lotería, nuestros problemas quedarían resueltos. Lo que no sabías es que existen múltiples casos en que personas que se sacaron la lotería, después de 2 años, la mayoría de ellos han perdido casi todo el dinero que ganaron y están a menudo en peor situación financiera, que antes de ganar el sorteo. Sabes porque sucede esto, porque esta gente que tuvo esa fortuna de tener un gran premio en el fondo no sentía que se lo merecían, seguían manteniendo una conciencia de pobreza aun habiendo obtenido ese gran patrimonio, les ganaron sus virus mentales de carencia. Por eso te digo que, si no has resuelto las creencias internas negativas que tienes sobre el dinero o de ti mismo, entonces cuando vayas obteniendo algún logro por suerte o por tu esfuerzo, tonos vas a creer que lo mereces y terminarás perdiendo aquello que habías ganado, quedándote siempre con menos de lo que te mereces. Para hacer un análisis de tus creencias sobre el dinero por favor plántate estas preguntas ¿Qué opinas sobre el dinero? ¿Qué aprendiste de tus padres acerca del dinero? ¿Qué piensas de la gente que tiene dinero? ¿Te gustaría tener más dinero?

Vale la pena tomarse unos momentos para reflexionar en tus creencias acerca del dinero, porque ahí encontrarás las razones de porque está faltando en tu vida. Nuevamente te recomiendo no solo pensarlo sino escribir, para que tengas la información concreta y no se te vaya ninguna idea. Como ya te había comentado muchas de nuestras creencias negativas vienen de nuestra infancia, y esos mensajes recibidos: "El dinero es realmente difícil de encontrar" "el dinero se gana con sangre, sudor y lágrimas", "el dinero empobrece el alma" se trata de ideas muy negativas que te afectan sobremanera y no te permiten obtener los resultados que deseas. Nuestro mundo es infinitamente abundante y todos merecemos nuestra parte de la abundancia, todo lo que tenemos que hacer es estar preparados para aceptarlo, sentir que lo merecemos, desear profundamente tenerlo y abrir la puerta para que llegue toda esa prosperidad y dicha que estamos deseando.

Sin embargo, mientras no lo creas con la suficiente congruencia no se manifestará, porque con los pensamientos negativos estás emitiendo una frecuencia que dice que no te lo mereces y por eso no te llega. Esto de sentir que no mereces prosperidad viene de tu baja autoestima, del rechazo inconsciente que solemos tener al dinero, de la culpa por estar mejor que otros y cualquier cantidad de creencias negativas, por eso es necesario descubrir cuales son para poder eliminarlas.

La forma en que estés viviendo es un reflejo de tus creencias más profundas, todo lo que nos sucede es producto de los pensamientos que tenemos en el día a día. Recuerda por eso la importancia de trabajar con tus pensamientos, elaborarlos de forma positiva y así cambiando tu mundo interior podrás cambiar tu mundo exterior.



## MI AMIGO EL DINERO

### El poder del pensamiento positivo con PNL

Por Ana Luz Velazco Flores

15

#### COACHING CON PNL Y TU PLAN DE PROSPERIDAD

ES sumamente importante que tu inconsciente sepa que es lo que deseas obtener en la vida, así que debes tomarte el tiempo para establecer que es lo que más profundamente anhelas en tu vida amorosa, en tu economía, en tus negocios, en cada uno de los proyectos que quieres cumplir en cualquier área de tu vivir. Cuando eres capaz de esclarecer lo que realmente quieres estás a la mitad del camino para obtenerlo.

Un aspecto a considerar es identificar los pensamientos que estén siendo un obstáculo, para obtener lo que sueñas: Si estás utilizando afirmaciones revisa muy bien cómo las estás haciendo, cuáles son tus pensamientos acerca de tus ingresos, que idea tienes acerca de tu salud o del amor; analiza si no estás teniendo reacciones negativas al estar haciendo estos ejercicios, ¿tienes respuestas internas que te dicen que no es cierto lo que estás pensando o afirmando? Si esto está sucediendo es primordial que dediques tiempo a investigar tus creencias respecto al área que te está causando problemas o resultados desagradables para que inmediatamente pongas remedio a la situación. ¿Cómo lo puedes hacer? Perseverando en tus pensamientos positivos, haciendo esos nuevos circuitos neuronales que posteriormente se convertirán en los Cómo lo éxito que regirán tu vida.

Si en esta revisión de tus creencias limitantes te das cuenta que verdaderamente estás bloqueado en alguna área y esto tiene un fuerte impacto emocional en ti y sientes que no puedes salir solo, busca un coach que pueda ayudarte, muchas veces se logran resultados asombrosos en una sola sesión. Así eliminadas tus creencias limitantes podrás ser capaz de avanzar hacia tu prosperidad. Nuevos programas mentales para atraer la abundancia y la prosperidad Recuerda que al hacer tus afirmaciones es indispensable, sentir la gratitud por ya haberlo recibido, sintiendo la emoción de estar viviendo lo que estás deseando, ver que has recibido lo que pediste y escuchar tu voz llena de alegría por tener esa gran felicidad.

Te sugiero una estupenda afirmación que te recomiendo hacerla por lo menos una vez al día: Para tener esa fisiología de ÉXITO, ABUNDANCIA Y Prosperidades necesario ponerte de pie, abrir tus brazos hacia el universo y decir: "Estoy listo para recibir toda la prosperidad y abundancia que deseo en mi vida, soy merecedor de todo lo bueno, yo merezco ser próspero y feliz"

Ahora que ya lo hemos hablado tanto, eres consciente de la fuerza que tienen tus pensamientos así que mantenlos positivos, rechazando cualquier concepto negativo que pueda surgir. Inmediatamente ante la aparición de una creencia limitante, cámbiala por tus nuevas creencias aprendidas que están ahora potencializando tu vida.

La vida es cómo el eco, recibes lo que estás dando Muchas personas van por la vida, esperando recibir mucho de los demás, pero son incapaces de dar algo de sí mismos. Piden amor, cuando son incapaces de dar amor primero ellos, esperan que quienes les rodean sean agradecidos cuando ellos no lo son, exigen ser respetados, pero no son capaces de respetar a otras personas. Te podría seguir dando muchos ejemplos, pero en concreto lo que te quiero decir es que reflexiones, cómo es tu actitud ante el mundo y las personas con las que convives, tal vez te des cuenta que estás pidiendo algo que tu no has dado todavía. Por todo esto te digo que la vida es cómo un eco, lo que mandes hacia afuera, eso mismo recibirás.

El Asombroso Poder de la Gratitud Mientras no agradezcamos lo que tenemos y no valoremos lo que hay en nuestras vidas, jamás tendremos prosperidad. En cambio, cuando somos capaces de expresar nuestra gratitud por todas las cosas buenas que tenemos en nuestras vidas, estamos construyendo la escalera que nos llevará a todo lo demás que deseamos.

*"Y siempre recuerde la verdad definitiva: la vida no se trata de dinero, se trata de la emoción. El secreto para liberar tu verdadero poder es establecer metas que sean lo suficientemente emocionantes como para inspirar tu creatividad y encender tu pasión". Tony Robbins.*

## DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

16

### El buscador De Jorge Bucay

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador

Un buscador es alguien que busca. No necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco es alguien que sabe lo que está buscando. Es simplemente para quien su vida es una búsqueda. Un día un buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir.

Él había aprendido a hacer caso riguroso a esas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó Kammir, a lo lejos. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadoras.



La rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada... Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar.

De pronto sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar.

El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos eran los de un buscador, quizá por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción ... "Abedul Tare, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días". Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra. Era una lápida, sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar...

Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado, también tenía una inscripción, se acercó a leerla decía "Llamar Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas". El buscador se sintió terriblemente conmovido.

Este hermoso lugar, era un cementerio y cada piedra una lápida. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto, pero lo que lo contactó con el espanto, fue comprobar que, el que más tiempo había vivido, apenas sobrepasaba 11 años. Embargado por un dolor terrible, se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio pasaba por ahí y se acercó, lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

No ningún familiar – dijo el buscador - ¿Qué pasa con este pueblo?, ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar? ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de chicos?.

El anciano sonrió y dijo: -Puede usted serenarse, no hay tal maldición, lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre.

Le contaré: cuando un joven cumple 15 años, sus padres le regalan una libreta, como esta que tengo aquí, colgando del cuello, y es tradición entre nosotros que, a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella: a la izquierda que fue lo disfrutado..., a la derecha, cuánto tiempo duró ese gozo. ¿Conoció a su novia y se enamoró de ella? ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?... ¿Una semana?, dos?, ¿tres semanas y media?... Y después... la emoción del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿El minuto y medio del beso?, ¿Dos días?, ¿Una semana? ... ¿y el embarazo o el nacimiento del primer hijo? ..., ¿y el casamiento de los amigos...?, ¿y el viaje más deseado...?, ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano...? ¿Cuánto duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿horas?, ¿días?... Así vamos anotando en la libreta cada momento, cuando alguien se muere, es nuestra costumbre abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba. Porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido.