

LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 76

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

ÍNDICE

E-book Nro. 76 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Si logran que algo nuevo calce con lo que ya saben, no aprenderán nada, y nada influirá en su conducta. Sólo sentirán una grata sensación de comprender, una complacencia que les impedirá aprender algo nuevo. RICHARD BANDLER

VALIDANDO DECISIONES

El diseño de una nueva dinámica

Por Germán Balante

Pág. 1 a 3

PAROLE, PAROLE, PAROLE ...

Del libro PNL, la llave del éxito

De Rosetta Former

Pág. 4 a 7

PNL EN EL LABORATORIO

Explorando otros territorios

Por Franco Gómez Massaccesi

Pág. 8 a 9

CAMINANDO HACIA NUESTROS LOGROS

La misión del Ser

Por Liliana M. Revello

Pág. 10 a 13

REMODELAR LA PNL

¿Solamente necesitamos herramientas para desarrollarnos?

Por Carlos Porcel

Pág. 14

EL TAO. Texto tradicional

El buscador. De Jorge Bucay

Pág. 15

Textuales de JOSEPH O'CONNOR

¿Qué importancia tiene el lenguaje en la conformación de tus experiencias vitales?

Es absolutamente fundamental.

Sencillamente, las palabras que asociamos con nuestra experiencia se convierten en la propia experiencia.

Mark Twain dijo en cierta ocasión: «El término “agente poderoso” es muy apropiado. Cada vez que encontramos una de aquellas palabras clave..., el efecto resultante es tanto físico como espiritual y actúa como una descarga eléctrica».

¿Cuáles son las palabras que más influyen en ti?

¿Son acaso términos cariñosos? ¿Adjetivos? ¿Exclamaciones? ¿Exageraciones?

Los vocabularios de la mayoría de la gente consisten en algunos miles de vocablos.

Si pensamos que el inglés, la lengua más hablada en el mundo, contiene entre medio millón y setecientas cincuenta mil palabras, esto significa que solemos usar sólo el dos por ciento de nuestra lengua y lo que es peor: la mayoría de la gente sólo emplea una docena de palabras, veinte a lo máximo, para describir sus emociones y de éstas, la mitad - o más -son negativas.



VALIDANDO DECISIONES

El diseño de una nueva dinámica

Por Germán Balante

En mis años como Psicoterapeuta y también a partir de realizar acompañamiento de personas en desarrollo personal y profesional, hay un tema traído hasta mí por los consultantes que periódicamente se hacía recurrente.

Vieron que la vida parece tener una especie de paciencia impecable en traernos una y otra vez aquellos temas que por algún motivo resuenan con uno hasta que logramos verlos. Pues bien, el aprender a validar tomas de decisiones del pasado parece haber sido uno de estos temas en mi vida que funcionaba como atractor para con mis consultantes.



Así fue que un momento decidí abocarme al diseño de alguna técnica que me permitiera validar dichas tomas de decisiones ya que las que se le acercaban en libros y manuales no terminaban de convencerme. Lo primero que me vino a mente tiene que ver con uno de los principios de la PNL. Vieron que entre libro y libro hay principios que se suman, otros se restan, mientras parecen estar los más estables que, como casi todo en este maravilloso mundo, se va transmutando de autor en autor. Del que yo eché mano fue de aquel que reza mas o menos así: "Todos nos decidimos siempre por la mejor opción disponible"

Cuando cuento este principio en el Practitioner me encanta por ponemos una serie de videos que ante un mismo contexto las personas reaccionan de manera muy disímiles y les preguntamos a los alumnos cuál es la respuesta más asertiva. Esto se da en las primeras clases y es muy entretenido ver como se arman debates, que tienen bastante poco sentido de acuerdo a la mirada de la PNL, queriendo ver quien tiene la razón. En el decir de Carlos Castaneda, demasiada Importancia Personal en juego a la hora de conversar. Podríamos volver a este tema en algún otro artículo, y seguramente lo estemos haciendo. Por ahora volvamos a Validando Decisiones.

Decir que "Las personas se deciden siempre por la mejor opción disponible" implica que al momento de optar por una opción, para el estado de conciencia de esa persona dentro de la coyuntura que está, la opción es la que es, es decir, es perfecto. La idea de "error" o "equivocación", aparece en un momento posterior al de la experiencia, y es en el momento de la explicación. Resumiendo, en el momento de la experiencia, las cosas son lo que son mientras que la idea de equivocación aparecerá en un momento posterior, que llamamos el momento de la explicación.

Hecha esta introducción, se darán cuenta que a la hora de pensar en un dinámica para este tema se me hacía evidente que el diseño iba a requerir volver allí, al momento en que tomé la opción, recrear la contextura, realizar el insight de que eso fue lo mejor que pude dar para esa coyuntura y para mi nivel de conciencia, aceptar y volver al presente con esa sensación en el cuerpo. Este recorrido que acabo de hacer es el que replica el paso a paso que quiero compartirles. Como siempre decimos, un paso a paso es solo una guía que necesito dejar atrás ni bien el acompañar al otro lo requiera.

Validando decisiones

Identificar la situación a trabajar. Lo primero que vamos a pedirte es que distingas una decisión realizada en el pasado que esté generando hoy en día algún tipo de emocionalidad negativa por no estar satisfecho con lo decidido. Algunos ejemplos de las emocionalidades comúnmente asociadas pueden ser: culpa, arrepentimiento, frustración, enojo, incertidumbre, etc.

Flotar en tu línea del tiempo hasta poco antes del acontecimiento. Luego de establecer una línea del tiempo y marcar el EP con las direcciones pasado y futuro, flota sobre la misma hasta el momento inmediato anterior a que hayas tomado la decisión. Ten presente que al flotar sobre tu línea ves los hechos a la distancia pudiendo retroceder en el tiempo sin tener que atravesar nuevamente la experiencia. Simplemente "aterriza" en el momento que estamos pidiendo que localices.

Revivir asociadamente la coyuntura de aquel entonces (antes de tomar la decisión). Presta atención ahora a que es lo que en aquel entonces estaba sucediendo en tu vida y vuelve a experimentarlo. Visualiza notas o gráficos que hayas podido hacer, re experimenta conversaciones, diálogos internos y aquellas emociones que surgían en esos días. Sitúa especialmente qué información tenías para la toma de decisión. Tómate el tiempo necesario para estar seguro de que has experimentando al máximo aquellos momentos.

VALIDANDO DECISIONES

El diseño de una nueva dinámica

Por Germán Balante

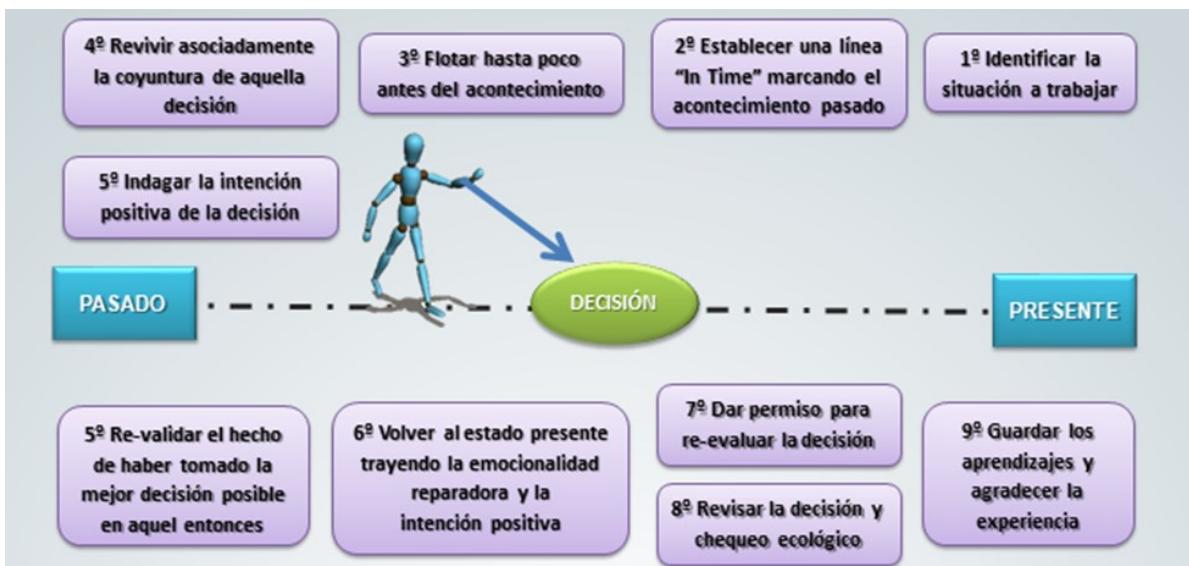
Conectar con la parte que determinó la decisión e indagar por la intención positiva. Sabemos que existe una parte en vos que estuvo especialmente entusiasmada en tomar la decisión que tomaste. Entra en contacto con ella, no es necesario que le pongas nombre, sino simplemente pide su cooperación para poder pesquisar cual es la intención positiva que estaba cumpliendo en vos. Esta parte, junto a la decisión, estaban cumpliendo una función en ese momento de tu vida... Una buena indagación para ello es preguntar qué era importante para esa parte tuya al tomar la decisión que tomaste.

Agradecer a la parte y revalidar el haber optado por la mejor opción disponible. Es muy importante para el proceso de sanación que puedas reconocer que la opción tomada en aquel entonces era la mejor para ese momento. Cuando hayas podido hacer sentido en esto, puedes agradecer a la parte que participó en todo este proceso. Quédate en este paso el tiempo que consideres necesario hasta lograr una coordinación emocional amorosa entre vos y la parte.

Volver al estado presente trayendo la emocionalidad reparadora y la intención positiva. Te pido ahora que recorras asociadamente tu línea del tiempo hasta llegar al EP llevando contigo la emocionalidad amorosa y trayendo también el dato de la intención positiva. Date tiempo para experimentar aquí y ahora el estar en "paz" con la decisión que tomaste y a partir de esto puedes comenzar a conectar con la idea de revisar la decisión pasada.

Hasta aquí el protocolo de lo que les conté en la introducción. Algunas aclaraciones surgidas a partir de la realización de esta exploración con los consultantes. Un detalle importante a tener en cuenta en el momento de la guía es que me ha resultado muy útil cuando vuelvo al pasado ir hasta el momento inmediato anterior a la toma de decisiones pues allí ya estaban dadas las condiciones que hicieron que decidiera lo que decidí. Es como estar disociado del hecho de la decisión, al estar un paso antes, pero si estoy asociado a la línea del tiempo para revivir lo más acabadamente posible la coyuntura.

Lo otro importante es quedarse el tiempo suficiente en el pasado hasta lograr la experiencia de "paz" con lo optado. El indagar la intención positiva me sirve a este fin. Si la persona no logra sola validar lo que sea que definió, extraer la intención positiva lo va a asistir sin lugar a duda para validarla. Así que un segundo punto a tener en cuenta es quedarme lo suficiente hasta que la experiencia de paz emerja. Recién ahí puedo realizar un momento cumbre con dicha experiencia para traerla al presente. Aquí ya puedo cerrar el ejercicio. Les cuento a continuación como avanzar un poco más en la exploración.



Puedo anexar una serie de pasos más que me permitan revisar la decisión pero en el presente. No me refiero a revisar lo que decidí entonces, sino que para algunos temas es posible tomar una nueva decisión en función de la nueva coyuntura o mi nuevo nivel de conciencia. Recuerdo con gran cariño un caso en que la consultante estaba muy enojada con haber decidido hacía tres años dejar la carrera para trabajar. Este es el tipo de decisiones que pueden revisarse.

VALIDANDO DECISIONES

El diseño de una nueva dinámica

Por Germán Balante

La intención positiva era la de ayudar a la familia, era un tipo de intención si quieren sistémica, de pertenencia al clan, y no tan de autorregulación en primera persona.

En estos casos se le ofrece al consultante si quiere explorar el sostenimiento o no de lo que decidió en aquel entonces, se indaga que pasó con lo que sostenía la intención positiva de aquel entonces para no generar conflictos y se reevalúa. Para esta segunda parte de la exploración hice uso de otro modelito de la PNL que denominamos Tiempo/Lugar/Gente/Modo.

Les comparto el paso a paso es esta segunda parte:



Date permiso para reevaluar la decisión. Antes de avanzar con la revisión de la decisión es necesario que identifiques claramente si es preciso o quieras hacerlo en la misma dinámica. Hay veces que no tiene sentido revisar una decisión porque la misma no puede ser reformulada. Por ejemplo, estás validando a la decisión de haberte separado y la persona ahora no está disponible para una conversación. No tendrá sentido reevaluar lo entonces decidido. Ten presente que en cualquiera de los casos estarás conservando como aprendizaje lo hasta aquí trabajado. Si decidieras no avanzar puedes ir directamente al cierre del ejercicio.

Revisión de la decisión. Estando dispuesto a reformular la decisión, lo primero que tienes que hacer es chequear si la intención positiva de aquel entonces sigue siendo válida o si actualmente hay cosas más importantes para ti. Cuando halles cuál es la intención actual, y a la luz de ella, declara entonces tu nueva decisión, sabiendo que pronto la someteremos a revisión y que podrás volver a reformularla cuantas veces quieras. Pasa las tarjetas de Tiempo, Lugar, Gente, Modo y testea cómo funciona la posible nueva decisión. Si en alguna de las tarjetas se detiene el proceso, vuelve a comenzar este paso. Realiza también un chequeo ecológico.

Tiempo → ¿Es el momento adecuado para emprender las acciones que estoy decidiendo?

Lugar → ¿Cuál es el contexto adecuado donde quiero desarrollar lo que estoy decidiendo?

Gente → ¿Quiénes son mis compañeros de viaje necesarios para lo que estoy decidiendo?

Modo → ¿Sé cómo hacerlo... necesito modelos... que otras maneras existen para lograrlo?

Chequeo ecológico. ¿Cómo será mi vida a partir de implementar esta decisión en uno y seis meses, un año, tres años, etc.? ¿Cómo afectara a mis otros significativos y los sistemas ampliados a los que pertenezco en estos diferentes períodos de tiempo?

Guardar los aprendizajes y agradecer a las partes involucradas. Agradece a cada parte interviniente de este proceso y guarda los aprendizajes para que estén disponibles cuando los requieras.

Un último dato. Si bien toda la exploración está pensada para validar tomas de decisiones del pasado puede ser utilizado en cualquier circunstancia donde esté rechazando las experiencias que vengan del pasado. La experiencia de rechazar el pasado, que denomino como resentir, puede ser validada y aceptada a partir de esta exploración. Este genera entonces el efecto de desplazarnos del resentimiento a la paz, uno de los posibles desplazamientos que me gusta explorar en los consultantes cuando vienen tomados por el pasado.

Deseo estar aportando con estas ideas a los diseñadores y exploradores empedernidos de la PNL como lo soy yo! Nos vemos en próximas entregas y que disfruten.

Master Trainer Germán Balante

www.daseininstituto.com

Para ver el video de esta técnica: <https://vimeo.com/504609454/bb2ce2b90a>

PAROLE, PAROLE, PAROLE ... Del libro PNL, la llave del éxito De Rosetta Forner

Las palabras dan forma a nuestras creencias, tienen resonancia en nuestros hechos, e impactan nuestros actos.

"Parole, parole, parole..." decía una canción italiana. Las palabras, o el vocabulario que se usa para describir situaciones, hablar de uno mismo, de la situación de la economía, describir experiencias o hablar del tiempo. La mayoría de las personas no son conscientes de las palabras que usan, ni tan si quiera de las metáforas con las que describen su vida o situaciones en general, o de las palabras con las que están archivados sus pensamientos o asociaciones neuronales.

Puede que nunca se hayan parado a pensar acerca del poder que cada uno de nosotros tiene para inspirarse o deprimirse a uno mismo a través de las palabras que usamos.)

Son las palabras devastadoras o inspiradoras? Proporcionan esperanza o desesperación? Uno de los grandes descubrimientos, de esos que cambian la vida de un ser humano, es conocer el poder que tenemos para cambiar inmediatamente la vivencia (y cómo la archiva en sus sistema nervioso) de un hecho determinado, con tan solo variar conscientemente las palabras que usa para describir como se siente ante ese hecho o cuál es su experiencia del mismo.

Las palabras tienen el poder de crear paz o de comenzar guerras, de destruir relaciones entre las personas o de reforzar el vínculo entre ellas. Las palabras dan forma a nuestras emociones, determinan cómo nos sentimos respecto de un hecho determinado. Las palabras elevan o envían directamente al infierno a un ser humano.

Podemos programarnos con palabras positivas, enaltecedoras, felices, llenas de colores y matices alentadores. Pero también podemos herirnos profundamente mediante las palabras que utilicemos. Y todo lo que hacemos con nosotros mismos, lo hacemos con los demás. Nadie en la escuela nos enseñó esto, pero aún está usted a tiempo de aprender y darle la vuelta a su experiencia vital.

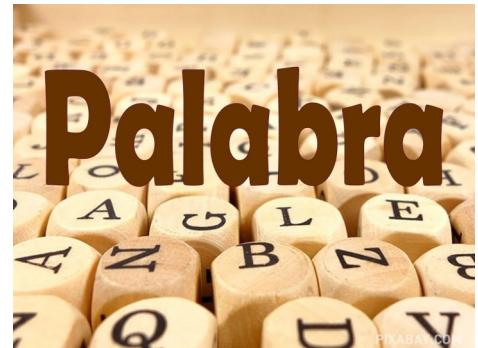
Imagine que está de nuevo en la escuela, y que ahí utilizan palabras para describirle, tales como: "inteligente, animoso, constante, alegre, ocurrente, ingenioso, creativo, despierto...". A buen seguro que estas palabras producen en usted un efecto muy distinto a las que producirán enumero a continuación: terco, tonto, lento, pesado, travieso, burro, desastre...)Sigo? Seguro que no quiere que siga, entonces yo le animo a que se haga las siguientes reflexiones:

- a- Cómo se define a sí mismo, qué palabras usa más habitualmente en su vida diaria.
- b- Palabras que usa para interrelacionar con los demás.
- c- Qué dice ante un día gris y lluvioso
- d- Qué palabras usa para describir el mercado de trabajo, su salud, la situación económica de su país.
- e- Cuando habla de su cuerpo, qué dice.
- f- Qué creencias tiene sobre la vida: cuál es su metáfora para describir lo que es la vida.

Le invito a detenerse para reflexionar un poco, se asombrará de la poca o mucha variedad de vocabulario que tiene. Sin embargo, eso no es lo más destacable. A buen seguro que ha utilizado muchas palabras negativas o "vampiro" -son las que le restan poder, energía, ilusión, animosidad. Pongamos por caso que cada vez que se refiere a su trabajo lo hace con las palabras siguientes: "Estoy harto de tener que trabajar hasta las tantas; es que no me hacen caso; mi jefe no se entera de nada, me usa." Todas estas palabras crean una serie de reacciones neurológicas y físicas en su interior que podríamos calificar de desastre colectivo, le restan energía, le dejan falto de ánimo, y contribuyen a que el mismo patrón de conducta se repita una y otra vez, pues cada vez que usted piensa en una palabra se vuelve a activar la misma asociación neurológica que va asociada a ella y por lo tanto no puede esperar tener otro tipo de vivencia de la situación.

"Sin conocer la fuerza de las palabras, es imposible conocer la fuerza del hombre" Confucio

Pruebe ahora con las frases siguientes: "He de pensar en una solución para no tenerme que quedar a trabajar hasta tan tarde; tengo que averiguar cómo es que no me hacen caso, o cómo es que mi vivencia es así; he de considerar la opinión de mi jefe, tal vez su estilo de dirección es diferente al mío, gusta de mi colaboración".



PAROLE, PAROLE, PAROLE ... Del libro PNL, la llave del éxito De Rosetta Forner

Este tipo de palabras/pensamientos no produce la misma reacción que las anteriores.

Pensemos ahora en lo que le dice un médico a su paciente. Los médicos que saben de la importancia capital de las palabras, tienen buen cuidado en las que usan pues saben que pueden ayudar a sanar a un paciente o "firmar su sentencia". El cáncer, por ejemplo, va acompañado de toda una suerte de palabras "negras o vampiricas", y el paciente con tan solo oír la palabra se echa a temblar. Todo lo que huele a enfermedad hace que la gente se sienta mal con tan solo pensar en esa palabra, tal es el poder destructivo que tiene.

Pero, y si usted se pusiese a pensar en que su cuerpo está LIMPIANDO en vez de estar enfermo... Pruebe a partir de ahora a decir que "su cuerpo está en limpiando". La palabra LIMPIAR no produce el mismo efecto que la palabra enfermedad. Lo mismo que no produce el mismo efecto la palabra cáncer en las personas que creen que es posible sanar al final del proceso de limpieza llamado así, que en los que no creen que ello sea posible y asocian la palabra muerte a dicho proceso.

Las palabras en todas las lenguas están cargadas de significados que elevan al cielo, que refuerzan, o de connotaciones desmoralizadoras, restadoras de energía, vampiricas en suma.

"Las palabras que selecciona con frecuencia, están dando forma a su futuro. Están conformando su destino". "Las palabras son la hebra con la que ensartamos nuestras experiencias"

Considerarse a sí mismo un ángel o un demonio,)produce las mismas emociones en su cuerpo? Si le digo que usted es un genio, o por el contrario le digo que es un torpe imbécil,)se siente igual? Y si lo digo que no sirve para nada, que todo lo que hace lo hace mal, que no sabe hacer anda a derechas en la vida,)cómo se siente? Todos nosotros tenemos asociados tremendos niveles de dolor a ciertas palabras. Imagíñese ahora como se siente una persona cada vez que la llama usted torpe, imbécil, idiota, soplague, inútil, etc.)

Qué emoción le produce, qué le ocurre si le digo, por contra, que es usted fantástico, que es maravilloso, que se tiene una fuerza de voluntad tremenda, que es creativo, que sabe lo que hace, que se esfuerza por mejorar, que es un excelente colega, que es sincero, que es alguien único en este mundo...?

Estoy segura de que no siente lo mismo, de que su cuerpo ha adoptado otra postura física que cuando estaba leyendo las calificaciones anteriores. Aún le diré más. Por regla general nuestras palabras califican comportamientos, sin embargo las hacemos pasar por ataques o alabanzas de la identidad de la persona: eres maravilloso, eres imbécil.

En vez de referirnos al comportamiento de la persona, vamos directamente a calificar al ser, y eso tiene un impacto tremendo. Se da cuenta ahora por qué le cuesta tanto deshacerse de conductas o de escaseces en su vida... Tal vez tenga arraigado en el nivel de identidad una asociación con la pobreza o la escasez de algo bueno. De momento vamos a repasar las palabras, más adelante hablaremos de los niveles lógicos del ser humano.

A continuación vamos a enumerar toda una serie de palabras comúnmente usadas de las que yo llamo "vampiricas o chupa energía", y su posible sustitución por otras más agradables, que evocan sensaciones más positivo-poderosas cuando se las pronuncia.

Expresiones/emociones negativas, convertirlas en Mágicas

Asustado en Incómodo
Ansioso en Un poco preocupado. Expectante
Confuso en Curioso
Crisis en Reorientación
Destruido en De vuelta al origen
Desgustado en Sorprendido
Enfermedad en Limpieza. Regeneración
Estar enfermo en Estar limpiando. Regenerando
Enfadado en Desencantado
Exhausto en Recargando baterías
Envejecer en Hacerse sabio
Estresado en Enérgico

PAROLE, PAROLE, PAROLE ... Del libro PNL, la llave del éxito De Rosetta Forner

Fracasado en Aprendiendo
Furioso en Apasionado
Humillado en Incómodo. Sorprendido
Sin trabajo en Decidiendo mi camino del éxito
Perdido en Investigando
Pobre en Entrenándose en crear prosperidad
Terrible en Diferente

Usted puede mejorar ésta lista que es tan solo una sugerencia para que comience a trabajar. Por lo tanto comience a trabajar con 5 palabras que use para crear sentimientos negativos en su vida, y luego escriba una serie de palabras alternativas que usará a partir de ahora en su vida para describir las mismas situaciones, emociones, o ideas. El propósito de esas nuevas palabras es el de ayudarle a "ROMPER EL PATRÓN o ROMPER EL ESTADO" no deseado (break the state, break the pattern).

Así se conoce en NLP (programación neurolingüística) a la forma de conseguir romper literalmente un estado emocional ya sea esto mediante la reducción de la intensidad emocional, la risa, el pensar en otra cosa, recitar el número del teléfono del revés, sacudirse el estado (shake it off), bailar, etc. Lo importante es que se produzca un corte en el patrón de comportamiento que usted tenía hasta ahora cada vez que etiquetaba una vivencia y/o emoción con determinada palabra.

Por regla general no somos conscientes del efecto que producen las palabras en nuestra vida. Al detenernos a escuchar las palabras que empleamos con frecuencia, o que componen nuestro vocabulario, no es de extrañar el tipo de vivencias que tenemos de la realidad. Cada vez que me detengo a escuchar a alguien relatarme sus experiencias, me pregunto cuánto tardará en usar alguna palabra "vampira" -de las auténticas de verdad-, no transcurren ni cinco minutos cuando la persona, hablando de cualquier hecho en su vida, comienza a decir lo "terrible", "nefasto", "horroroso", "doloroso", "mala suerte", "errado", etc... que ha sido su dolor de muelas, el despido, la pérdida de unas gafas de sol, el tener el período, un día lluvioso, el tráfico, el comportamiento de (otra persona, etc. Oigo muy a menudo etiquetar las experiencias de la vida con la frase "Mala Suerte". Ni tan siquiera se detienen a pensar, a analizar qué fue lo que sucedió, por qué no salió como ellos pensaban, por qué no alcanzaron su meta... Es muy sencillo: (cuestión de mala suerte! Cuando uno cree que su vida está en manos del destino (cruel y despiadado por demás), que haga lo que haga la crisis seguirá existiendo... Así será. Con las palabras nos autoprogramamos las experiencias de la vida, la realidad es la que es, pero para cada uno de nosotros es vivida de una manera muy diferente.

Etiquetamos con "Bueno vs Malo", "Positivo vs Negativo", "Un asco vs Maravilloso", "Tonto vs Listo". Nos limitamos a unas pocas palabras, por lo general limitadoras y nada generosas. Cuando algo sale no acorde a nuestros deseos le ponemos el cartel de "fracaso." No damos razones de por qué decimos que nos gusta una cosa o no, acerca de por qué pensamos que eso es una "tontería", una "nimiedad", una "chorrada." Usamos todos el tiempo palabras empobrecedoras, palabras que están escasas de amor pero repletas de "manipulación." No somos generosos con los otros, ni con nosotros mismos. Cuando alguien nos haga un comentario, haremos bien en pedirle que se explique, que lo documente. Caso contrario, no haga ni caso, es mucho más productivo.

Durante los próximos diez días preste atención a sus palabras y cada vez que se encuentre usando una de las viejas palabras vampiras, "rompa su estado" usando una de las nuevas vigorizantes. El vocabulario puede transformar su vida, y cuanto más se acostumbre a usar las palabras vigorizantes mejor se sentirá.

Pero las nuevas palabras no deben limitarse a rebajar el efecto negativo en su sistema neurológico, es más pueden y deben elevarle al cielo en un segundo. Imagine que alguien le pregunta cómo se encuentra y usted le responde:

- (De maravilla!
- (Me siento espectacular!
- (En el cielo!
- (Tremenda!
- (Grandiosa!

...tan simple como suena pero su fisiología cambiará por completo y será muy distinta a si responde un simple "Bien", o un "Voy tirando". Usando las expresiones anteriores usted estará creando un nuevo patrón de comportamiento en su sistema neurológico, una nueva autopista hacia el placer, hacia el sentirse increíblemente bien.

PAROLE, PAROLE, PAROLE ... Del libro PNL, la llave del éxito De Rosetta Forner

No se trata de que usted se conciencie tanto que acabe por no usar determinadas palabras. No se trata de eso. Más bien se trata de que seleccione palabras que le refuercen, que le aporten vida. Tampoco se trata de eliminar determinados estados emocionales, ya que a veces es necesario enfadarse, y mucho, para conseguir un nivel de tolerancia máximo que nos llevará a realizar un cambio, es decir, para "tocar fondo" o para alcanzar el clásico: "hasta aquí podíamos llegar", "esto es el colmo", "es la gota que colma el vaso", "no aguento ni un minuto más." Tenga especial cuidado en qué etiquetas adopta de los demás, porque éstas pueden limitar sus vivencias. Y sobre todo, porque una vez le hemos puesto una etiqueta algo o a alguien, hemos creado una emoción. Esto es especialmente importante en el tema concerniente a la psicoimmunología, se ha comprobado que las palabras que usamos producen poderosos efectos bioquímicos.

En Estados Unidos, Norman Cousins, ha realizado experimentos con más de 2.000 pacientes a lo largo de 12 años, y cuenta que es impresionante como un diagnóstico puede dar al traste con la efectividad del sistema inmunológico del cuerpo. Etiquetas como "cáncer" tienden a producir pánico en los pacientes, dejándoles con un sentimiento enorme de impotencia y depresión. Cuando los pacientes pueden librarse de la depresión producida por ciertas etiquetas, su sistema inmunológico se refuerza automáticamente. Según él: "Las palabras pueden hacer enfermar; las palabras matan." Por dicha razón los médicos deberían tener especial cuidado en cuanto a cómo hablan y qué comunican. Un maestro en esto es el doctor Bernie Siegel, autor del libro publicado en España bajo el título de "Paz, amor y autocuración". En este libro nos habla de la importancia del trato con el paciente, de las palabras que se usan para comunicarse con él, del lenguaje corporal, de los mensajes subliminales. Si usted está en una profesión en la que trabaja con personas, no importa si es usted médico, directivo, maestro, profesor, vendedora de cosméticos, peluquera, dependienta, secretaria, presidenta, padre, madre, etc, preste especial atención a las palabras que usa. Es imprescindible que comprenda que el poder de las palabras y su impacto en los que le rodean.

Las palabras crean destinos. Imagine que alguien a su lado estornuda, seguro que se siente inclinado a decir "ya la has pillado", y lo dice. En vez de eso, cállese y no sea tremenda, o mucho mejor tómese lo con humor y diga algo parecido a "va nariz más picajosa que tienes..." No programe a sus hijos, o las personas que conviven con usted con palabras fatalistas. En su lugar use palabras llenas de esperanza y de creatividad. Cuando estornudo nunca digo o pienso que me estoy resfriando, simplemente pienso que estoy "estornudando" algo que no me ha gustado, "que limpio mi nariz", "que estoy comprobando si todavía sé estornudar", etc. Cualquier cosa menos alimentar las predicciones que se cumplen a sí mismas. En relación a esto recuerdo, que el Dr. Wayne Dyer contaba en uno de sus libros a modo de anécdota, algo a propósito de alguien que estornuda el lunes por la mañana al levantarse. Y de como comienza, a partir de un simple e inocente estornudo, a pergeñar una historia en la que imagina que ese estornudo será, al día siguiente, un picor en la garganta, el miércoles un dolor agudo de amígdalas, el jueves una invasión en sus pulmones y el viernes..., el viernes estará en cama con 40 de fiebre! Y todo, por un simple estornudo! No haga como la persona de ésta anécdota, no sea fatalista. Use las palabras para crecer, para mejorar, pero no para enfermar. Si tiene usted hijos párese a reflexionar sobre las palabras que utiliza para interrelacionarse con ellos.) Qué palabras usa o cómo les llama cada vez que hacen algo que a usted no le gusta? Recuerde que las palabras pueden ayudarle a crecer o a estancarse, a liberarse o a encerrarse en un torreón de silencio. Las palabras son el contenido de lo que hay archivado en nuestro cerebro, présteles pues mucha atención. No programe a sus hijos con palabras demoledoras, bloqueantes, negativas, limitadoras, no críe futuros candidatos del psicoanálisis.

En su lugar, eduque futuros triunfadores, seres felices, llenos de vida y de autoconfianza, con abundancia de amor y de seguridad en sí mismos. Tan solo tiene que usar palabras adecuadas para calificar sus comportamientos, para hablar de sus hechos, de sus conductas, de sus logros, de sus cosas... Siembre en sus hijos la abundancia, la prosperidad. Deles esas cosas que ni la sociedad en general ni ningún master les dará. Ayúdeles a desarrollar el positivismo realista, que no el negativismo fatalista. Califique sus comportamientos, pero no a ellos como seres humanos. Explíquoles por qué opina usted tal o cual cosa de las cosas que hacen ellos. Las palabras programan realidades futuras. "Así se piensa y/o habla, así se es." Pongamos el caso de las personas que bien están a dieta o desean iniciar una. Imagine que toda vez que tiene usted hambre en vez de decir: "Me muero de hambre", prueba decir "Comería un poquito", una y otra vez. Pruebe y compruebe los resultados en sí mismo. Deje de decirse a sí mismo que "las verduras no llenan, que son aburridas", que "hacer régimen es un sacrificio". (Cambio las etiquetas! Coja el mando. Observe las palabras que usa habitualmente y sustitúyalas por otras más vigorizantes, si ello lo considera necesario, elevando o rebajando la intensidad emocional. Escriba sus propias palabras, comprométase, siga el plan trazado, y descubra el poder de una cosa tan simple como usar otras palabras, otras mucho mejores para usted, llenas de vida.

PNL EN EL LABORATORIO

Explorando otros territorios

Por Franco Gómez Massaccesi

Desde su gestación a principios de los años 70 en Estados Unidos y hasta las modernas corrientes que se desprenden de las técnicas originales, la PNL ha demostrado anecdotíicamente ser altamente eficaz en diversas áreas de la vida y el relacionamiento humano.

En todo ámbito en el cual la *comunicación* sea vital, la aplicación de PNL puede generar cambios indudablemente positivos.

Aun así, con casi 50 años de existencia, hay un ámbito de la Programación Neurolingüística que comenzó recientemente a tomar más relevancia.

Hablamos de su relación con la ciencia y el sometimiento a prueba de técnicas específicas para el tratamiento de diversas problemáticas relacionadas a salud mental.

Sabemos que la comunidad científica se caracteriza por su conducta hermética, sin embargo en las últimas dos décadas un grupo numeroso de, en su mayoría, psicoterapeutas formados en PNL se ha propuesto acortar esta brecha.

En esta ocasión, hablaremos de un estudio específico llevado a cabo por dos profesionales de la salud mental, *Richard M. Gray* y *Richard F. Liotta* llamado: “Trastorno por estrés postraumático: Extinción, re-consolidación y el método de disociación visual/kinestésico.”

El objetivo de esta publicación fue recopilar datos y revisar todos los estudios que probaron la eficacia de la técnica llamada “Método de disociación visual/kinestésico”, (conocida en el mundo de la PNL como “Técnica de rebobinado” o “Técnica de cine”), en el tratamiento del Trastorno por estrés postraumático (PTSD/TEPT).

Reportes:

Koziey, P & Mcleod, G. (1987): Reportaron sus experiencias tratando a dos pacientes que habían sido víctimas de abuso. En este caso los profesionales utilizaron una estrategia mixta que combinaba la disociación triple (técnica de cine) con trance hipnótico.

Finalmente, y apoyándose en herramientas de psicometría, la medición de 28 variables mostro cambios significativos entre el estado previo a la terapia y el seguimiento posterior. Una de las clientes presentó incluso un total abatimiento de los síntomas.

Muss, D. (2002): Reportó usar esta técnica con 19 oficiales de la policía que habían sido diagnosticados con Trastorno por estrés postraumático según lo estipulado por el DSM III. Muss proveyó muy poca información sobre el estudio, pero detalla que 15 de los 19 oficiales presentaron remisión de síntomas, con ausencia total de pensamientos e imágenes intrusivas.

Guy, K & Guy, N. (2003): Reportaron que esta técnica de “rebobinado” o “cine” fue aplicada a 30 personas entre los años 2000 y 2002.

Todas estas personas habían sido diagnosticadas con Trastorno por estrés postraumático.

Los sujetos fueron entrevistados antes del tratamiento y 10 días después de finalizado el mismo.

- 40% de los clientes dijeron que el tratamiento fue [*Extremadamente efectivo*].
- 53% de los clientes dijeron que el tratamiento fue [*Efectivo*].
- 7% de los clientes dijeron que el tratamiento fue [*Aceptable*].
- Nadie reportó el tratamiento como “pobre” o “Fallido”.



PNL EN EL LABORATORIO

Explorando otros territorios

Por Franco Gómez Massaccesi

Estudio de caso:

Un caso bien documentado fue aportado por William A. McDowell, PhD y profesor emérito de la Universidad de Marshall.

La persona estudiada fue un veterano de la guerra de Iraq de 30 años, diagnosticado con Trastorno por estrés postraumático.

El paciente se reportó al terapeuta especializado en PNL después de 1 año y medio de tratamiento estándar (incluye psicoterapia individual y grupal) poco efectivo y sin abatimiento alguno de síntomas.

Al momento de presentarse al terapeuta, el paciente presentaba una variedad de síntomas como: Flashbacks, pesadillas recurrentes, altos niveles de ansiedad al manejar vehículos, miedo a las multitudes y espacios cerrados, problemas en el manejo de la ira en su hogar y miedo a que otra persona maneje su vehículo.

El cliente fue visto en 3 sesiones grabadas en video de 1 hora cada una, con una pausa de 3 días entre cada sesión. La herramienta psicométrica utilizada para las mediciones fue el [PTSD Checklist-civilian]. Fue empleada antes del tratamiento, al comienzo de la segunda sesión, luego de la última sesión y 30 días después de finalizado el tratamiento.

- Las medidas pre-tratamiento mostraban una intensidad de los síntomas aproximada al [90%].
- Luego de la primera sesión, la medida bajo al [30%].
- Los síntomas [Desaparecieron] después de la tercera sesión.
- En el seguimiento posterior de 30 días los síntomas seguían totalmente [extintos].

Para medir la eficacia *conductual* del tratamiento, luego de la última sesión, el cliente fue llevado a un restaurante muy concurrido y ruidoso y se comprobó que pudo cenar tranquilamente sin ningún tipo de alteración de las que anteriormente se presentaban en este tipo de escenarios.

Por verificación independiente hubo un reporte de la esposa del cliente luego de 3 meses. La misma relató que los síntomas nunca volvieron y que su vida volvió a estándares sanos y normales.

Conclusión:

Esta recopilación de datos científicos nos permite observar el alto nivel de eficacia de esta técnica en particular, pero también nos da la noción de lo UTIL que puede resultar que un profesional de la salud mental tenga una formación en PNL.

Si bien ha quedado claro el poco interés de los fundadores de la PNL en relacionarse con el mundo científico, considerando esta intervención como una “limitación a las posibilidades de improvisación”, debemos considerar que los tiempos cambian y, junto con el tiempo, el pensamiento de las masas también evoluciona.

Esta especie de pensamiento “Científico-centrista” que rige hoy, determina que toda herramienta que no sea puesta rigurosamente a prueba, quedara en la categoría de “pseudociencia”, por ende será descartada e ignorada.

Y me pregunto.. Realmente conviene seguir distanciados del mundo científico?
Que nuevas oportunidades se crearían a partir de tener un aval de la ciencia?.

Franco Gómez Massaccesi.
Instructor y Master Coach en PNL.

CAMINANDO HACIA NUESTROS LOGROS

La misión del Ser

Por Liliana M. Revello

10

“Hay un motor poderoso dentro de cada ser humano que, una vez liberado, puede hacer realidad cualquier visión, sueño o deseo. La búsqueda constante de mi vida ha sido despertar esa fuerza y ayudar a cada uno de nosotros a recordar y utilizar el poder ilimitado que todos tenemos dentro.” Tony Robbins

Para vivir una vida de dicha, una vida con sentido, estando en conexión con nuestro propósito, tienes que elevar el nivel de conciencia descubriendo que es lo que quieras y reconociendo los recursos más poderosos que ya tienes: el valor, la fe, las ganas de crecer, de contribuir, de celebrar la vida en el nivel más profundo y más potente.



Cuando más conozca de ti mismo lo que amas, lo que odias, lo que te entusiasma, lo que te motiva; más fácil te resultará conseguir lo que deseas y sentirte realizado.

Para hacer posible todo aquello que deseas y quieras replicar en el mundo deberá ser planteado a través de objetivos, a corto, mediano o largo plazo, los cuales se irán desarrollando, transformando y logrando hasta llegar a aquel increíble “Estado Deseado”.

Para la Certificación como Master Practitioner en PNL, desarrollaré la adaptación de técnicas, herramientas y recursos aprendidos de Programación Neurolingüística con el fin de descubrir, reconocer y diseñar estados de realización plena.

Explicaré el diseño y puesta en marcha de un módulo-taller para desarrollo personal dentro de un entrenamiento sobre “Liderazgo Personal”. Ese módulo específicamente tiene como objetivo reconocer el propósito de vida que cada uno de los participantes tiene o consideran que tienen, y enfocarse en ello. El diseño y planificación del mismo fue conformado por varias técnicas y herramientas basadas en PNL. El módulo fue dado a dos grupos de 15 personas aproximadamente.

En primera instancia trabajé con una visualización “ENTRADA AL MUNDO INTERNO”, de Taquion.org. Esta meditación se realizó en posición de sentados, siguiendo los pasos dentro de la lectura de la misma, camino que los fue llevando a su mundo interno.

“Este viaje interior puede resultar maravilloso!”. Secuencia de la visualización:

- Centrado
- Construyendo el portal
- En el umbral
- Entrando al mundo interno: conectan con su yo sabio, con su yo esencial quien le susurra el “mensaje” (su propósito)
- Tocando las puertas
- Atravesando el portal de regreso
- Cerrando las puertas
- Conectar con el afuera

En cada uno de los pasos de la visualización se fue estimulando y activando, a través de preguntas, el sistema representacional que cada participante trae: visuales, auditivos, kinestésicos; utilizando las sub-modalidades (cualidades que depuran e intensifican el efecto de las imágenes, sonidos y sensaciones) para que puedan, de esta manera, transportarse a un espacio gratificante, placentero, cómodo; y logren conectarse con su “yo interno”.

VISUALIZACION: “ENTRANDO A MI MUNDO INTERIOR”

Tomando una postura cómoda, vamos a realizar una visita a nuestro mundo interior...

Los invito a que cierren los ojos, apoyen bien los pies en el piso, muy bien enraizados...

Comenzamos a conectarnos con la respiración, inhalamos y exhalamos (tres veces), relajando todo el cuerpo...abriendo el canal interno... conectados y abiertos....

Imaginamos que frente a nosotros hay un portal... ese portal es la entrada a nuestro mundo interno...

CAMINANDO HACIA NUESTROS LOGROS

La misión del Ser

Por Liliana M. Revello

Visualizamos ese PORTAL... ves todos sus detalles: tamaño, color, textura, que alto tiene? ...que ancho tiene?...tiene dos puertas o una sola?...a que distancia estas de él?...está iluminado o en penumbras?.... ves todos sus detalles...

Ese portal te conducirá a tu mundo interno... allí donde cada uno va a estar encontrando esa respuesta que tanto espera: CUAL ES MI PROPOSITO VITAL? , ES UNO?, SON VARIOS?....

Atraviesas el portal... ingresas... la magia está inundando todos tus sentidos....

Que observamos del otro lado...? Podes estar encontrándote con un bosque lleno de árboles muy altos donde una suave brisa hace que acaricien el cielo.... o un río manso, muy tranquilo, que al solo verlo sientes que fluye en tu alma.... o un jardín con flores perfumadas lleno de mariposas multicolores revoloteando entre ellas..... Que ves en su mundo interno?, Que sientes?, Que escuchas?, Que hueles?.... Que emoción percibes?

Maravilloso... lo estás haciendo muy bien... te sentís muy cómodo... percibís bienestar.... Y mucha PAZ

Disfrutamos de ese bello lugar.... Ese lugar donde todo es posible...

A lo lejos se acerca alguien... un ser luminoso, etéreo, emana un aroma muy agradable, mientras se va acercando te genera mucha alegría y tranquilidad.... ES TU YO SABIO, TU YO MAXIMO, TU SER SUPERIOR....

Se acerca a vos, te saluda, vos lo/la saludas...le preguntas: CUÁL ES MI PROPÓSITO??, QUÉ MISIÓN VINE A CUMPLIR??...

Sonríe.... Se acerca, te habla al oído... suavemente, te murmura una palabra, una frase, una metáfora.... Tu corazón late muy fuerte...

Se saludan amorosamente, le agradeces... te das la vuelta y volvés hacia el portal....

Atraviesas nuevamente el portal, y cerras las puertas (si las había).... Fantástico!!...

Comienzas a conectarte con tu respiración, inhalas y exhalas (tres veces)....

Vas sintiendo tu respiración...el calor de tu cuerpo... los brazos, las piernas, los pies... cuando estés listo, solo cuando lo estés, abrís los ojos y volvés a la sala....

Un viaje en el camino del reconocimiento ¿cuál es la Misión de tu SER?

Uno de los propósitos de la PNL es facilitar procesos de cambio, transformación, aprendizaje de las personas. Para ello es importante reconocer el estado actual (como estoy hoy) y lo que se quiere lograr o lo que se desea, el estado futuro.

Para pasar de un estado a otro es necesario primero saber ¿qué quieres lograr? y reconocer cuales son los recursos internos (confianza, seguridad, tranquilidad, motivación, alegría, experiencias de vida, aprendizajes adquiridos, etc.) y externos (económicos, tiempo, ayuda de personas, conocimientos y habilidades, etc.) con que se cuenta para lograrlo.

Para llevar a los participantes a transitar el camino del estado presente al estado deseado, atravesando por el reconocimiento de recursos internos y externos, talentos personales, y pueda pensarse cómo quiere ser reconocido, que huella desea dejar en este mundo; utilicé las técnicas de Generador de Nuevo Comportamiento y Logro de Objetivos adaptándolas al objetivo principal del taller, al número de participantes y también a la forma de ser administrada que fue de manera virtual-presencial (vía zoom). Como herramienta para las preguntas conductoras del proceso utilicé el “Cuestionario de la buena forma” y las del “Metamodelo del lenguaje”. Acompañar a otro SER en su viaje de autodescubrimiento es una experiencia sagrada, por ello honré su confianza y me dispuse para tal fin.

El “para qué” del nuevo diseño

Este nuevo diseño puede ser utilizado para diferentes situaciones, que abajo mencionaré, puede ser administrado individual o grupalmente, y desarrollarse de manera presencial o virtual.

Reconocimiento de misión y/o propósito de vida.

Definir pasos para transitar hacia un proyecto deseado (camino al éxito)

Reconocimiento de la vocación para elegir una carrera a estudiar o un oficio

Reconocimiento de talentos, habilidades, dones, “para que soy bueno”; transformarlo en meta y hacerlo posible.

CAMINANDO HACIA NUESTROS LOGROS

La misión del Ser

Por Liliana M. Revello

Reconocimiento de recursos internos y externos para salir adelante en situaciones complejas. Definir un cambio deseado o necesario del estado actual a un estado futuro, reconociendo potencialidades internas o aprender a adquirirlas.

PROCEDIMIENTO

- Estado Presente (como me veo, me siento, me percibo hoy)
- Paso 1 - (lo que quiero lograr)
- Paso 2 - (recursos)
- Anclaje (acceder a los recursos internos)
- Paso 3 - (chequeo ecológico)
- Estado Deseado (donde quiero estar)

Desarrollo de la técnica adaptada

ESTADO PRESENTE

Comenzamos desde este punto "A" donde te encuentras hoy, observa y agradece todo lo que tienes, lo que has logrado. ¿Cómo te percibís?, ¿cómo te ves?, ¿cómo te sentís?, ¿es la vida que quieres vivir? Visualiza ese punto "B", ese estado deseado, el cual aspiras llegar o a dónde quieras estar, ¿qué te motiva llegar a él? ¿Cuál es el primer paso que tienes que dar?

PRIMER PASO: ¿CUAL ES TU VISION, EL PUNTO "B"?

La visión es aquello que queremos lograr en un futuro, pero no queda en un sueño. Porque en la visión declaramos un compromiso con ese futuro que queremos lograr desde la acción, donde somos los responsables de diseñar esos resultados. ¿Qué es lo que específicamente quieras o deseas?, ¿cómo te darías cuenta que obtuviste el objetivo deseado?, ¿Qué necesitarías para lograrlo?, ¿qué te impide lograrlo?, ¿Que sentís?, ¿Que visualizas?, ¿Cómo te ves en el futuro?

SEGUNDO PASO: ¿CUAL ES TÚ POTENCIAL?

Nuestro potencial nos impulsa, nos motoriza hacia donde queremos llegar, pero es probablemente el recurso sin utilizar más grande que tenemos. ¿Reconoces los recursos que posees para llegar a donde quieras llegar?, ¿Cuáles son los recursos con los que la gente siempre te pide ayuda?, ¿Qué te resulta naturalmente fácil hacer?, ¿qué te apasiona?

¿RECONOCES TUS TALENTOS?

¿Cómo los visualizas?, ¿los ves?, ¿qué sentís cuando te los destacan?, ¿dónde te gustaría ofrecerlos?, ¿Que sentís cuando lo brindas a alguien?, ¿te llevan a lograr tu estado deseado?

ANCLAJE

Reconocimiento, activación y empoderamiento de recursos internos para el logro de este estado deseado y todo lo que te propongas a futuro.

Lo realizaremos a través de la técnica de anclaje, activando esos estados emocionales poderosos que te llevaran a la acción cuando y donde quieras o necesites usar esos recursos de poder. El ancla puede ser visual (una imagen), auditiva (algo que te dices) o kinestésica (un "toque" en una parte de tu cuerpo) y la activas cuando consideres que te encuentras en una situación de limitación, conflicto o imposibilidad.

TERCER PASO: ACERCANDOTE A LA RECTA FINAL DEL CAMINO

En que te beneficiarias si lo logras?, ¿Cuándo, dónde y con quien quieres compartir tus logros?, ¿sembrar tu poder para quien/es?, ¿cómo afectaría al entorno?, ¿cómo cambiaria tu vida al lograrlo?, ¿Que puedes brindar al mundo para mejorarlo?, ¿Cómo contribuirías al bienestar de un otro?

ESTADO DESEADO: RECONOCIENDO TÚ PROPOSITO DE VIDA

Vivir con propósito es alinear tu visión, tus recursos y talentos, los diferentes roles que ejerces, adonde quieras llegar, tu contribución en el mundo y sentir paz.

Vivir con propósito es sentirte guiado por tu voz interior, quien tiene las respuestas más sabias y adecuadas para ti

CAMINANDO HACIA NUESTROS LOGROS

La misión del Ser

Por Liliana M. Revello

13

El mensaje que te dio tu yo sabio, ¿se relaciona con tu propósito?, ¿Cómo te ves?, ¿cómo te sentís?, ¿cómo te escuchas?, ¿qué emociones percibís?

Chequeo ecológico: Observar que todo este alineado y congruente, volviendo a transitar por el Estado Deseado, dando un “salto” o “aplaudiéndose” anclando un ESTADO DE LOGRO (el momento de celebración por lo alcanzado).

“Te invito a que hagas un compromiso con vos mismo a llevar adelante y lograr eso que tanto deseas”



Después de este viaje, párate en tu estado presente: ¿cómo te ves, que pensás, que sentís en relación a tu estado presente ahora?

La PNL le da mucha importancia a los objetivos; sostiene que para considerar o evaluar cualquier comportamiento es necesario saber a qué objetivo está dirigido. Ningún comportamiento, ninguna decisión, tiene pleno sentido si no es en función de un objetivo.

Plantearse objetivos claros es una tarea enriquecedora y nos compromete a pasar a la acción. Explorar los deseos, definir prioridades, establecer los recursos y limitaciones, imaginar hacia donde dirigimos nuestra vida, nos invita a conocernos en profundidad y hacernos cargo de nuestras elecciones. Y si le damos paso a la creatividad y al espíritu de juego, experimentaremos la alegría de descubrir de qué manera participamos como co-creadores de nuestro propio universo.

La transformación consciente tiene sentido si lo llevamos de manera tangible, en forma de un objetivo a lograr. Ellos son la expresión de nuestros valores en el mundo, son la fuente de motivación que movilizan nuestros recursos conscientes e inconscientes.

Por tal motivo la forma de ir plasmando la propuesta, y se vivencie como un proceso “visible”, y estimule todos los sentidos, haciendo vívido cada paso (1^a, 2^a, 3^a, 4^a.) trabajé incentivando la estructura superficial (lenguaje oral o escrito) y la profunda (representación lingüística completa de nuestra experiencia, consciente e inconsciente), ambos niveles del lenguaje; a través de dinámicas de expresión escrita, metáforas, dibujos, gráficos, recorte de figuras que les representaba cada estado; quedando armado un afiche del proceso individual de cada participante; acompañando con música seleccionada para favorecer la visualización en cada paso.

Como conclusión puedo decir que los participantes vivieron y disfrutaron del proceso. En el recupero de la técnica pudieron contar que reconocieron recursos internos que aún no se habían descubierto. Para algunos fue reafirmar los que estaban haciendo con más conciencia de todos los recursos internos que cuentan; otros se dieron cuenta lo que poseían y habían logrado a lo largo de su vida, entrando en un estado de profunda gratitud; otros vieron que es posible encaminarse hacia sus sueños. Todos logrando observar el poder que cada uno tiene y el compromiso personal para elegir el camino que desean. Al transitar por el camino, algunas personas pudieron vislumbrar la presencia de un “territorio” más allá de sus mapas, eso fue MARAVILLOSO!!!

TESTIMONIO DE ALGUNOS PARTICIPANTES:

- G. “Todos los pasos que iba transitando me llevaban al mismo “lugar””.
- R. “Observando los pasos que voy dando, veo que necesito más organización....”
- S. “Agradecida. Encontré muchas cosas buenas así como también para cambiar en mi vida....”
- A. “Al comienzo no entendía que hacer pero luego respondiendo las preguntas que hacían fui encontrando respuestas y a través del juego plasmándolo. Me encantó!”
- C. “Hogar, familia, trabajo, regalo sonrisas, el aroma a flores, una vida saludable, disfrutar un viaje, lo simple, la paz!”
- S. “...cambiar los lentes con los que vemos la vida....”

REMODELAR LA PNL

¿Solamente necesitamos herramientas para desarrollarnos?

Por Carlos Porcel

Últimamente he estado hablando con personas interesadas en mis y al preguntarles ¿Qué buscas en esta formación? La respuesta ha sido "herramientas".

Meditando sobre ello me he dado cuenta que las personas que buscan *solamente* herramientas, suelen obtener menos beneficios de la formación que aquellas personas que atienden a dos asuntos más: al *operario* de la herramienta (ella o él) y a los resultados que buscan de aplicar la herramienta al mundo.



Además voy a explicitar algunos supuestos que tienen los operarios que hacen funcionar bien las herramientas y los operarios que no las hacen funcionar bien y qué factores suelen estar implicados. En primer lugar la formación que realizo no solo es ofrecer herramientas, además es enseñar *cómo usar* las herramientas al *operario*. Es enseñar a desarrollar la habilidad usando herramientas. Hay una suposición limitante de ciertas personas; si tienes una herramienta ya *deberías* saberla utilizar. Es como si alguien que nunca ha usado unos alicates, le dijeses uno y pensases que lo debería usar bien. ¿Por qué debería usarlo *habilidosamente* si nunca has tenido uno en las manos?

Además el operario tiene sesgos, tendencias en su forma de actuar, de pensar de evaluar. ¿Cómo afectan esas tendencias al uso eficiente y apropiado de las herramientas? Vamos a ver algunas. Hay operarios que tienden a enfocarse en las herramientas, pero no si son apropiadas o no para el uso que se plantean. Si cojo una broca de perforar madera y corto hierro -el mundo- probablemente antes de hacer el agujero se romperá. Así que también tenemos que tener en cuenta como usamos la herramienta (la taladradora) y sus accesorios (brocas) en el mundo. Si tengo una sierra circular, diseñada para hacer cortes muy rectos, no solo se trata de saberla usar, se trata de saber con qué materiales es apropiada usarla, cómo usarla para hacerlo con seguridad, etc.

Las personas que suelen beneficiarse de las nuevas herramientas, suelen partir de un punto de vista; lo que estoy aprendiendo es nuevo para mi, no lo sé, tengo curiosidad y me alegro a mediada que voy aprendiendo a usar la herramienta. Que es lo que solemos hacer cuando aprendemos a ir en bicicleta, prestamos menos atención a que nos hemos caído y más a cómo mantenernos en equilibrio y el poder hacer cosas juntos con los amigos. Eso contrasta con una idea bastante extendida: "Debería saber utilizar la herramienta la primera vez que la utilice".

El participante en nuestra formación puede tener unas ideas previas sobre lo que es el desarrollo personal/profesional y la comunicación que pueden interferir en que se pongan a practicar nuevas formas que le resultan desconocidas. Si alguien tiene una tendencia a usar solo lo que le resulta familiar, naturalmente cuando haya algo nuevo (y desde luego que se lo va a encontrar), se va a sentir incómodo, de manera que lo que tendrá que aprender es a sentirse incómodo cuando hace cosas que le resultan nuevas para poder avanzar.

La otra área para atender son a los resultados del uso de las herramientas. Si una persona parte de cero en el uso de la herramienta, es muy útil que preste atención a los resultados con enfoques diferentes al habitual. Por ejemplo, si aplica un procedimiento de cambio personal, ¿cómo mide ese cambio? De nuevo depende de los sesgos y tendencias de la persona. Si una persona tiene la tendencia de evaluar en términos de Todo/Nada, Blanco/Negro, Siempre/Nunca, lo más probable es que los primeros pasos del cambios que esté llevando a cabo los desprecie, haciendo como si no existiesen, lo cual le puede llevar a desmotivarse.

Por otro lado he observado que las personas que les gustan las cosas nuevas tienen la tendencia a probarlas y a comprobar sus resultados y están abiertas a explorar áreas que no le resultan familiares lo cual facilita conseguir más resultados efectivos.

Todo esto responde a la pregunta: ¿Si estas nuevas herramientas son tan eficaces y profundas ¿por que no las aprende más gente? Como hemos visto, por que no solo se trata de las herramientas, se trata del *operario*, de su actitud, de sus tendencias inconscientes y de lo habilidoso que se es aplicándolo en el mundo. Pero si tenemos tendencias que nos limitan también las podemos cambiar.

En resumen, en nuestra formación, no solo "damos" herramientas. Además enseñamos a usarlas, a explorar diferentes usos, etc. por lo que la implicación del *operario* (el participante de la formación) es fundamental para que llegue a ser habilidoso con la herramienta y vaya aprendiendo a conseguir los resultados que se propone en la vida y/o en la profesión.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

El Tao

Texto tradicional

15



El pueblo antiguo que deseaba tener una clara armonía moral en el mundo, primero ordenaba su vida nacional; los que deseaban ordenar su vida nacional, regulaban primero su vida familiar.

Los que deseaban regular primero su vida familiar, cultivaban primero sus vidas personales; los que deseaban cultivar sus vidas personales enderezaban primeros sus corazones.

Quienes deseaban enderezar sus corazones, hacían primero sinceras sus voluntades; los que deseaban hacer sinceras sus voluntades, llegaban primero a la comprensión: la comprensión proviene de la exploración del conocimiento de las cosas.

Cuando se gana el conocimiento de las cosas, se logra la comprensión.
Cuando se gana la comprensión la voluntad es sincera:
cuando la voluntad es sincera, el corazón se endereza
y se puede cultivar la vida personal.

Cuando la vida personal se cultiva, se regula la vida familiar; cuando se regula la vida familiar, la vida nacional es ordenada, y cuando la vida nacional es ordenada, el mundo está en paz.

Desde el emperador al hombre común, el cultivo de la vida personal es el cimiento de todo. Es imposible que cuando los cimientos no están en orden, se halle orden en la superestructura.

Jamás ha habido árbol de tronco delgado cuyas ramas superiores sean pesadas y fuertes.

Hay una causa y una secuencia en las cosas, y un comienzo y un fin en los asuntos humanos.

Conocer el orden de procedencia, es tener el comienzo de la sabiduría.