



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 89

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 89 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Algo muy interesante de las creencias es que, debido al hecho de que se hallan en un nivel distinto al de la conducta y al de las aptitudes, no cambian de acuerdo a las mismas normas.

ROBERT DILTS

EN BUSCA DEL BIENESTAR

Explorando ese territorio

Por Graciela Marchetti

Pág. 1 a 2

EL LENGUAJE DEL GLADIADOR O EL DE LA PARTERA?

¿Cual te gusta mas?

Por Laura Szmuch

Pág. 3

ONDAS CEREBRALES

Una mirada al interior de la mente

Por Sara Elkhaldy

Pág. 4 a 5

AFIRMACIONES

Ayuda con el diálogo interno negativo

Por Steve Andreas

Pág. 6 a 8

LA PNL SE CENTRA EN LA CONGRUENCIA

Explorando las definiciones y las oposiciones

Por Jonahan Altfeld

Pág. 9 a 11

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

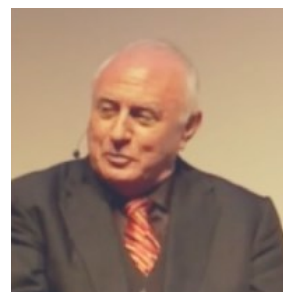
Como se abrió el camino - Cuento de Paulo Coelho

Pág. 12

Textuales de RICHARD BANDLER

Yo creo que cuando las personas quieren superar un problema, llegar al otro lado del miedo o salir de una depresión o escapar de cualquier tipo de psicosis en la que se encuentren, deben hacer lo que sea necesario, lo que tome. Los teóricos no siempre te lo dicen, pero si tú sigues y pones la palanca de la diversión hasta el punto donde se enciende el rojo del indicador y perseveras en ese poder, encontrarás una manera de hacer las cosas.

La mayoría de las personas exitosas que he conocido en mi vida han hecho esto, ya sea que fueran físicos exitosos, hombres de negocios o personas como Virginia Satir, quien decidió que ella iba a lograr algo viniera lo que viniera, contra viento y marea, y a través de la perseverancia y el hecho de que disfrutara de luchar contra la dificultad, facilitó que ella lo lograra. Yo creo que esa es una actitud importante y el mundo necesita muchas más personas dispuestas a hacer esto para muchas otras cosas. Es ridículo que la terapia se mida por hora. No se trata de cuantos minutos se siente la gente frente a ti, es la cantidad de cosas que en ese tiempo puedas realizar. Algunas cosas se realizan mejor en cinco minutos; otras en cinco horas. La mayoría de estas estructuras restrictivas son creadas. Como la manera en que están estructuradas las escuelas, es realmente por los empleos y nada más. Se trata de hacer que el maestro llegue a una determinada hora, y lo mismo es cierto acerca de la idea de grados de niveles. Todo este sinsentido no tiene nada que ver con lograr que las personas estén en la situación de aprender tanto, tan rápido y divertirse tanto como puedan y maximizando la velocidad. Se trata de que todos reciban lo mismo, al mismo tiempo, para empacarlo y venderlo, de manera que todos puedan hacer lo mismo de modo seguro, sin tener que correr el riesgo de ser innovador y creativo.



EN BUSCA DEL BIENESTAR

Explorando ese territorio

Por Graciela Marchetti

1

El BIENESTAR es un valor con mucha prensa y casi siempre asociado a un desodorante ambiental, un determinado producto para consumir que podemos encontrar en un supermercado o un cierto tipo de bebida láctea que contiene bacilos de nombres extraños. Como si el bienestar se comprara.

"Bienestar", que es "Mejorestar" si lo adquirimos con la tarjeta de crédito de tal banco.

Para muchos el bienestar es espontáneo, fenomenológico. "Al que le toca, le toca, la suerte es loca."

Sin embargo, dicen los neurocientíficos que lo vienen estudiando en todas sus facetas (físico, mental, emocional, social, espiritual) que **el bienestar se construye**.

Etimológicamente la palabra viene del latín "bene" "stare" y describe un entramado complejo para armar. Entramado que encierra un secreto: si no nos ocupamos meticulosamente de elegir los hilos y los patrones que van a darle forma, será el gobierno de turno, las medidas económicas, los acuerdos y desacuerdos, las condiciones climáticas, etc. los que decidirán el nivel de nuestro bienestar.

No podemos negar que hay factores que hacen al bienestar que están adentro y otros que están fuera de nosotros.

Epicteto, el filósofo griego de la escuela estoica, defendía las acciones virtuosas diferenciando lo que podemos cambiar de la aceptación serena de lo que no depende de nosotros.

Viktor Frankl, el neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco, fundador de la logoterapia, muchos siglos después, siguiendo esta línea, decía:

"Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos" Martin Seligman, psicólogo y escritor norteamericano, considerado el "padre" de la psicología positiva, desarrolló el modelo PERMA, como resultado de observar a personas viviendo en un bienestar pleno y auténtico.

PERMA es un acrónimo que describe los 5 principales factores del bienestar:

P - Positive Emotions - Emociones Positivas. Considera aumentar este tipo de emociones, como la gratitud, la alegría, la paz interior, la esperanza, el amor, la satisfacción.

E - Engagement - Compromiso. Implica usar nuestra fortaleza, voluntad y disciplina para conectar con el estado "flow", que nos permite experimentar profundamente el momento presente, para percibir las oportunidades que "danzan" a nuestro alrededor.

R - Relationships - Relaciones. Como seres gregarios, necesitamos una red de contención social, para lo cual resulta indispensable mejorar nuestros vínculos.

M - Meaning and purpose - Sentido y propósito. Nos inspira a buscar pertenencia a algo que nos trascienda, un sentido de la vida que vaya más allá de nosotros.

A - Accomplishment - Sentido de Logro. Definir una meta que, al alcanzarla, promueva una sensación de competencia en el uso de nuestras habilidades.

Todas las corrientes y disciplinas parecen ubicarnos en el rol de protagonistas y colocarnos en el centro de la escena de esta obra titulada "En Busca del Bienestar".

La Programación Neurolingüística nos ofrece, a través de sus **modelos esenciales**, múltiples distinciones y herramientas para hacer esa búsqueda más fructífera.



EN BUSCA DEL BIENESTAR

Explorando ese territorio

Por Graciela Marchetti

2

¿Acaso desarrollar la habilidad de conexión con nosotros y los otros (**rapport**) no es el pasaporte para ingresar a un mundo más íntimo y empático?

También la resignificación de situaciones adversas, por medio del **reencuadre**, nos permite tener más acciones disponibles para obtener resultados superadores.

Las **posiciones perceptuales** nos ayudan a ampliar nuestra apreciación de nosotros mismos, los demás y de las situaciones que experimentamos para tener más información a la hora de tomar decisiones.

Cuando, gracias a nuestra **agudeza sensorial**, tomamos conciencia de cómo luce, cómo suena, cómo huele y sabe y cómo se siente el bienestar, podemos "**anclarlo**" para revivir la experiencia cada vez que lo necesitamos.

Las **condiciones de la buena forma** nos guían cada vez que nos proponemos un objetivo que nos importa y es en ese momento que acuden el **soñador**, el **realista** y el **crítico constructivo** de la **estrategia de Walt Disney** para darle alas a nuestro sueño, para elaborar el plan de acción que nos lleve a alcanzarlo y para mejorarlo.

Y si el bienestar nos pareciera algo lejano e inalcanzable, podemos bucear en las profundidades de nuestras **creencias** limitantes para preguntarnos:

¿Creo que es posible?

¿Creo que yo puedo?

¿Creo que lo merezco?

Retomando el concepto de que **el bienestar se construye**, y evocando a Joseph Campbell y su Viaje del Héroe, tal vez sea necesario dejar el mundo ordinario del victimismo y cruzar el umbral para aprender las reglas del mundo extraordinario que supone un cambio de historia personal, crear nuevas redes neuronales, incorporar nuevos hábitos y tener pensamientos y conversaciones más positivas.

Hasta podríamos transformarnos en los héroes y heroínas del siglo XXI y compartir el elixir del Bienestar con nuestra comunidad en el mundo ordinario de la cotidianidad.

¿Cómo sabremos si nos estamos acercando al tan deseado bienestar?

Escuchemos el poderoso mensaje somático.

Si la respiración se hace profunda y el aire parece más puro, si los miembros superiores se estiran en expansión, si nuestros ojos buscan un horizonte al frente y la comisura de los labios sube.

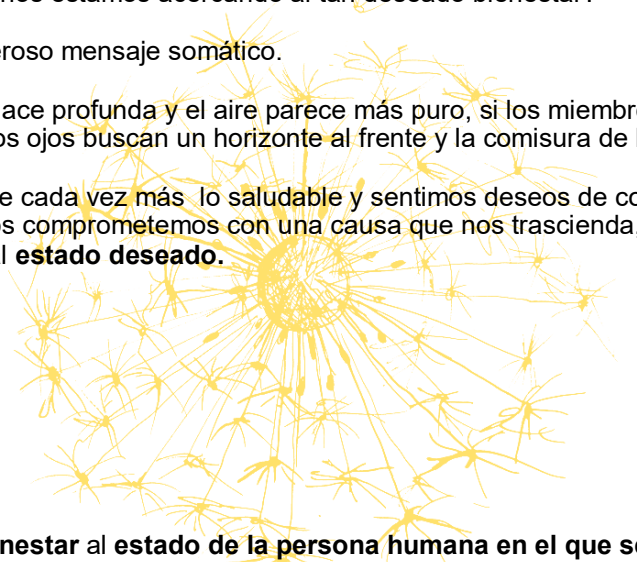
Si, además, nos atrae cada vez más lo saludable y sentimos deseos de compartir nuestro tiempo con otras personas, si nos comprometemos con una causa que nos trascienda, es muy probable que estemos acercándonos al **estado deseado**.

Graciela Marchetti
M. Trainer en PNL

BIENESTAR

Se conoce como **bienestar** al **estado de la persona humana en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica**.

Como tal, el término hace referencia a un estado de satisfacción personal, o de comodidad que proporciona al individuo satisfacción económica, social, laboral, psicológica, biológica, entre otras.



EL LENGUAJE DEL GLADIADOR O EL DE LA PARTERA?

¿Cual te gusta mas?

Por Laura Szmuch

Pregunta extraña, difícil de responder si no sabes a qué me estoy refiriendo. Cuando hablamos o escribimos, utilizamos palabras que a veces tienen significados concretos y otras veces tienen referencias metafóricas. Todo lo que decimos simbólicamente pertenece a diferentes campos semánticos.

Por ejemplo, si decimos "no lo puedo tragar", "eso me dio una patada al hígado", estamos operando en el campo semántico de la digestión. Si decimos "me dejó un mal gusto en la boca", pareciera que las ideas son comida. "Plantó la semilla de la curiosidad", estamos en el mundo de los cultivos o la jardinería.



Dicen que los peces no saben que están nadando en agua.

Nosotros tampoco nos damos cuenta de los mundos en los cuales vivimos, a través de la forma que les damos a través de nuestro lenguaje.

Un lenguaje transmitido culturalmente, aprendido desde las primeras palabras que escuchamos y pronunciamos, hace que lo utilicemos en forma automática sin cuestionar eso que estamos diciendo.

Vivimos en un mundo en el cual suena natural la metáfora de la lucha, de la pelea y de la guerra. Veamos como ejemplo una frase escuchada y dicha con frecuencia: "Tengamos el coraje de luchar por nuestros sueños". A simple vista parece una oración motivadora. Sin embargo, la palabra "luchar" denota muchas cosas: que hay un oponente, un conflicto, una limitación. Cuando vamos a la lucha, no respiramos. Se tensiona nuestro cuerpo, se angosta el pecho. El cuerpo se contrae y contractura. Este es el que llamo el "lenguaje del gladiador".

Quienes habitan este campo semántico están a la "caza" de nuevos estímulos, "conquistan" mercados, "atacan" sus miedos, "destruyen" creencias limitantes, "vencen" a la enfermedad, "capturan" momentos, buscan destacarse, vencer. Utilizan palabras tales como: destruir, arruinar, aniquilar, desbaratar, destroz, devastar, asolar, derribar, extinguir, hacer polvo, llevarse por delante. Muchas veces en el marketing, coaching, ventas, se vive este modelo de guerra y lucha.

El gladiador también es acumulador, y en ese paradigma se valora el incremento, la superproducción, el consumo intenso, la verticalidad, las jerarquías, el rendimiento. Se invita a ir más rápido, a ser mejor, a destacarse, y se incentivan las relaciones de poder. Recuerdo a una persona que decía que se "facturaba" amantes. Las coleccionaba y colgaba sus cabezas en su psiquis como si fueran su trofeo de caza.

Qué interesante sería deconstruir ese tipo de lenguaje. Las palabras que utilizamos están relacionadas con las representaciones de nuestra mente. Es decir, el modo en el cual expresamos lo que expresamos, siempre tiene consecuencias. Cuando digo deconstruir me refiero a cuestionar, a observarnos desde afuera, a escuchar lo que decimos y a sentir lo que esas palabras provocan en nuestro cuerpo. Tal vez, como los peces, estemos tan acostumbrados a ese hábitat lingüístico que no notemos que estamos sumergidos en él. Salgamos de allí por un periodo corto de tiempo, y atestigüemos lo que causan nuestras palabras.

Por otra parte, quiero contarte que hay otros campos semánticos posibles, con metáforas del ámbito de la creación y de la vida. Podemos "dar a luz" una nueva realidad, vivir nuestros sueños, "parir" otros mundos. Es posible transformar, desplegar, latir, pulsar, alumbrar, pujar, y tanto más. A este me gusta llamarlo "el lenguaje de la partera" o de la doula. Te invito a que sientas en tu cuerpo qué te producen estas palabras.

Me inspira más el lenguaje de la partera, que el lenguaje del gladiador. Si bien ambos conviven en este mundo, quienes queremos co-crear una nueva realidad, podemos elegir qué palabras utilizamos para movernos hacia nuevos paradigmas latentes.

Laura Szmuch
Master Trainer/Coach

ONDAS CEREBRALES

Una mirada al interior de la mente

Por Sara Elkhaldy

Las ondas cerebrales son producidas por impulsos eléctricos emitidos en el cerebro por las neuronas. Estas emisiones eléctricas interactúan y se comunican entre sí.

La frecuencia de esta comunicación, u oscilación, entre estas emisiones se mide en ciclos por segundo conocidos como hercios (Hz).

Las frecuencias de ondas cerebrales más comunes: Delta, Theta, Alpha, Beta y Gamma están siempre presentes y entremezcladas. Debido a esto, lo que determina el estado distintivo de ondas cerebrales en el que se encuentra en un período de tiempo determinado es la frecuencia predominante que se emite



Epsilon <0,5 Hz: la mente suspendida

Este estado es el rango más bajo registrado emitido por el cerebro. Las ondas épsilon se describen como "animación suspendida", sin latidos cardíacos ni respiración detectables.

Se ha visto que este rango de frecuencia restablece el cerebro, apoyando la coherencia en el cuerpo y la autorregulación del sistema nervioso central.

Delta 0,5-3 Hz: la mente inconsciente

Las ondas cerebrales delta son predominantes en el sueño profundo y sin sueños, cuando abandonamos la conciencia del cuerpo físico y nos recargamos a través de ciclos inconscientes de sueño reparador de ondas lentas (SWS). Este es también el estado del sueño en el que aumentan las hormonas antienviejimiento melatonina y la hormona del crecimiento humano HGH y DHEA. La frecuencia Delta es un potente estado regenerativo para sanar nuestra mente, cuerpo y células. También es el dominio del inconsciente, en este estado somos capaces de volver a la esencia y conectarnos con el superconsciente o conciencia universal.

Theta 4-7 Hz: la mente subconsciente

El estado de ondas cerebrales Theta es conocido por ser el reino del Crepúsculo. Es el más esquivo de todos los rangos. Por lo general, solo experimentamos Theta fugazmente al despertar o al quedarnos dormidos. Theta es la mente expansiva, el estado de viaje chamánico, meditación profunda, sueño despierto, sueño REM, extrasensorial e hipnosis. También se accede comúnmente a los registros akáshicos en el estado de ondas cerebrales Theta.

Al despertar a Theta, podemos acceder a información de nuestro subconsciente que normalmente es inaccesible. Debido a esto, aprender a navegar con Theta despierto puede ser una herramienta valiosa para descubrir y recuperar contenido "perdido en el mar" sobre nuestros procesos internos. Algunas cosas que residen en el dominio de nuestro subconsciente son: patrones mentales y emocionales, creencias, programas de comportamiento, necesidades, deseos, aspectos ocultos o no reconocidos de nosotros mismos con los que actualmente no nos relacionamos y mucho más.

Alfa 8-13 Hz: la puerta de enlace

Alfa es la puerta de entrada entre los estados superiores e inferiores de conciencia. En Alpha experimentamos relajación, perspicacia, mayor creatividad, imaginación, razonamiento deductivo e intuición. Es el estado de vigilia meditativo en el que tenemos una mayor capacidad de aprendizaje debido a la calma abierta y al mayor nivel de sugestionabilidad que experimentamos en el estado de ondas cerebrales Alfa. Nuestro sistema inmunológico y nuestro ritmo circadiano residen dentro de este ancho de banda, por lo que el entrenamiento Alfa es el más recomendado para el tratamiento del estrés y la depresión.

Beta 14-30 Hz: la mente consciente

El estado de ondas cerebrales Beta es un estado de alerta elevado, completamente despierto, concentración, cognición, toma de decisiones, resolución de problemas y coordinación mente-cuerpo.

ONDAS CEREBRALES

Una mirada al interior de la mente

Por Sara Elkhaldy

5

Tu atención está hacia afuera, en el mundo de la acción. Sus sentidos físicos se utilizan para recopilar información y aplicarla de manera efectiva en el mundo físico. Las emisiones más bajas de ondas beta están asociadas con la ansiedad y el estrés, mientras que las emisiones más altas de ondas beta están asociadas con un estado de alerta.

Gamma 31-100Hz—La Súper Mente

Las ondas cerebrales gamma se ven en estados de máximo rendimiento (tanto físico como mental), alta concentración y durante experiencias místicas y trascendentales. Actualmente se están realizando muchas investigaciones sobre las capacidades curativas físicas de las ondas cerebrales gamma durante la meditación.

Una de las características de las ondas gamma es la sincronización de la actividad en amplias áreas del cerebro. Potencia y armoniza las sinapsis anteriores y posteriores del sistema nervioso central, creando conexiones extáticas y fusionando las redes. Gamma unifica la mente y el corazón para alcanzar una conciencia superior y el amor universal.

Gamma estimula la producción de nuevas células cerebrales en la corteza frontal y en el hipocampo. También es el estado de las ondas cerebrales en el que se produce la neuroplasticidad y se crean nuevas vías en el cerebro.

Esto es importante porque antes de que esto se descubriera, las únicas formas de apoyar la neurogénesis después de cierto punto eran a través del ejercicio físico, la dieta y el aprendizaje de cosas nuevas. Esta es la forma en que le decimos a nuestro cerebro: "No me estoy muriendo, así que, por favor, continúa creando nuevas células cerebrales". Las ondas cerebrales gamma apoyan tanto la neurogénesis como la neuroplasticidad.

Lambda 100-200hz: la mente total

No se sabe mucho sobre este estado porque rara vez aparece en nuestro rango de actividad de ondas cerebrales. Hasta ahora, lo más claro que se ve con las ondas cerebrales lambda es la sincronización de ambos hemisferios del cerebro: un estado de conciencia totalmente coherente y ordenado.

Las ondas cerebrales se llevan y cabalgan unas a otras

Emergen unos de otros en un campo toroidal como la moda. Por ejemplo, el estado épsilon registrado más bajo tiene una estrecha relación con el estado lambda registrado más alto: uno emerge del otro. El desarrollo de emisiones más altas de un estado naturalmente comenzará a producir emisiones más altas de otro estado, se regulan al alza y entre sí. Incluso cuando estamos durmiendo estamos produciendo emisiones de estados excitables que fluyen sobre los inhibidores.

Un estado gamma ideal es aquel que está integrado con ondas theta, alfa y delta para experimentar tanto una mente enraizada como despierta.

Cuanto más integrada esté la actividad de las ondas cerebrales, más estable será el estado de conciencia. Si está disparando mucha actividad gamma que es hiper y no está acompañada de las frecuencias más bajas, se convierte en un juego de dados; podrías tener experiencias climáticas de unidad o sentir como si un teléfono se sobrecargara.

Es la estabilidad de estos estados lo que permite un cambio completo en nuestra realidad. El potencial de bienestar físico y psíquico obtenido a través de la comprensión de estas funciones de ondas cerebrales y la activación de estados superiores de conciencia es una herramienta valiosa para ayudarnos en nuestro camino hacia el empoderamiento.

© 2014 Sara Elkhaldy

AFIRMACIONES

Ayuda con el diálogo interno negativo

Por Steve Andreas

"Las estrellas de mar son una plaga para los pescadores que viven de pescar mariscos y otros moluscos en el mar, ya que las estrellas se alimentan de estos animales. Los pescadores pensaron que para matar a las estrellas bastaría con picarlas y arrojar los trozos de vuelta al mar, pero no sabían que cada fragmento se regeneraba en un adulto perfecto y, en última instancia, esto daría lugar a una población aún mayor, hasta que se entendiera mejor el problema". Wikipedia.

Mucha gente recomienda que decir afirmaciones positivas, una y otra vez, es una forma de cambiar tus creencias sobre ti mismo y mejorar tu vida.

Las afirmaciones se originaron a partir de la obra de Émile Coué (1857-1926) quien propugnaba decir la frase de abajo, una y otra vez, hasta convertirla en un mantra de fondo inconsciente: "cada día, en todos los sentidos, estoy cada vez mejor."

Hay un serio problema con esta declaración en particular en la repetición de la palabra "todos". Nunca será cierto que estoy mejorando cada día en todos los sentidos. La realidad no es así. Incluso si estoy mejorando maravillosamente en muchos sentidos, no será en todos los sentidos.

La mayoría de nosotros tenemos una voz interior que escucha declaraciones universales y las desafía, ¡y aquellos que no tienen ese tipo de voz estarían mejor si la tuvieran!

Si me digo a mí mismo la afirmación de Coué, aliento a mi voz interior a encontrar excepciones a esta generalización universal. Ella podría decir sarcásticamente: "¡Sí, claro! ¿Qué tal la forma en que te dirigiste a tu esposa esta mañana? ¿Es mejor? ¿Qué tal esa rodilla adolorida que te rompiste ayer, de modo que hoy estás cojeando? ¡Eso creo!"

Entonces, incluso si vale la pena seguir con la idea de las afirmaciones, uno debe tener mucho cuidado con las palabras que nos decimos a nosotros mismos, o la afirmación puede "contraproducente" y producir resultados contrarios. Cualquier palabra universal, como "todos", "todas", "siempre", por lo general incita a una voz antagónica y esto puede hacer que tu optimismo disminuya. Pero hay otros problemas con las reclamaciones que pueden no ser evidentes de inmediato. Un sitio de Internet dice lo siguiente sobre las reclamaciones:

"La idea detrás de estas técnicas es bastante simple. La mayoría de nosotros crecimos aprendiendo a despreciarnos a nosotros mismos por cualquier error real o imaginario. Crecimos creyendo ciertas cosas sobre nosotros mismos o comparándonos negativamente con los demás. El uso de afirmaciones positivas es una técnica para cambiar ese diálogo interno negativo en algo más positivo".

El objetivo de tener voces internas que sean positivas suena muy atractivo. Sin embargo, si examinamos un poco más de cerca esta receta, la idea de agregar afirmaciones positivas tiene algunos problemas. Si asumimos, como lo hace la cita, que la mayoría de nosotros "hemos crecido aprendiendo a despreciarnos a nosotros mismos por cualquier error, real o imaginario", ¿qué sucederá cuando introduzcamos una nueva voz que sea positiva y solidaria?

Habrará un conflicto inevitable entre estos puntos de vista opuestos. Además, la vieja voz que desprecia probablemente redoblará sus esfuerzos para estar en desacuerdo con la voz que la apoya.

Esto puede resultar en ponernos aún más bajo que antes de agregar esta declaración.

Según Wikipedia, "Para que una afirmación sea efectiva, debe estar en tiempo presente, ser positiva, personal y específica".

Otro sitio ofrece los siguientes ejemplos:

"Soy saludable, feliz, inteligente y libre". "Estoy rodeado de gente que me quiere".



AFIRMACIONES

Ayuda con el diálogo interno negativo

Por Steve Andreas

7

Estos ejemplos coinciden con los cuatro criterios mencionados en Wikipedia, pero no coinciden muy bien con mi realidad.

Aunque "soy saludable, feliz, inteligente y libre" no tiene el universal "todos", está implícito, y no conozco a nadie que siempre sea saludable, feliz, inteligente o libre. Si me digo esto a mí mismo cuando estoy enfermo, triste, aburrido o me siento inmovilizado, se opondrá a lo que siento y no será de mucha ayuda. ¿Con qué frecuencia es cierto que estás rodeado de personas que te quieren? Es posible que tengas muchas personas a tu alrededor en casa que te quieren mucho, pero ¿qué pasa en el trabajo o en la tienda? Probablemente haya al menos otras personas allí que sean indiferentes y que incluso puedan ser hostiles.

Si una declaración no concuerda con su realidad, la parte de usted que controla la realidad se verá incitada a cuestionarla, frustrando nuevamente el propósito de la declaración. Sin embargo, si creamos voces internas que sean un poco más sutiles en las palabras que usan, hay formas de sortear esta dificultad. un mundo feliz

La siguiente declaración interesante fue publicada en un grupo de noticias hace un año por correo electrónico de Vikas Dikshit, un formador de educadores de PNL de Pune, India: Hace unos 18 meses, una joven me pidió ayuda con su depresión. Vio a un psiquiatra y tomó medicamentos para su depresión durante unos meses. Le sugerí que mirara a su alrededor y se dijera mentalmente a sí misma: "Estoy sentada en esta silla feliz. Aquí está esta mesa feliz. Y estas son ventanas felices con cortinas felices". Le sugerí que hiciera esto todos los días durante diez o quince minutos.

Después de quince días, llamó para decir que ahora se sentía muy bien. Después de unos dos meses, el psiquiatra suspendió el medicamento. Continúa llamándome de vez en cuando y dice que todavía se siente muy bien. La más reciente fue cuando estuvo en mi ciudad hace unos diez días. Aproximadamente un año después de ese correo electrónico, Vikas escribió para decir que su cliente todavía se siente muy bien y que ha utilizado con éxito el mismo método, o variaciones del mismo, con otros clientes. Si bien este método parece demasiado simple para ser efectivo, emplea algunos aspectos muy sutiles del lenguaje.

La forma más sencilla de entender este proceso es que es el mismo que todos hacemos muchas veces, pero usado de una manera más útil. Si alguien habla de un "día oscuro", en realidad no está hablando del día, está hablando de sus sentimientos. Cuando alguien habla de una "quemadura agradable", ¿está hablando de la quemadura o de cómo se siente? Cuando alguien habla de la cortina feliz, significa que se siente feliz. Dado que todas las oraciones tratan sobre algún aspecto del mundo feliz, no hay conflicto entre decirlo cuando la persona no se siente feliz. Una persona infeliz todavía puede hablar de cortinas felices.

Esto es muy diferente de la declaración "Soy feliz", que contradirá el estado actual de alguien si es infeliz. Este proceso dirige tu atención a las cosas que te rodean en el momento presente, tal como lo hace cualquier meditación útil.

Dado que tiene una atención limitada, esto cambiará simultáneamente su atención de lo que estaba haciendo a lo que lo estaba haciendo infeliz, incluido un diálogo interno negativo que estaba sucediendo en su mente.

La palabra "feliz" es un desencadenante de este estado, por lo que su uso tiende a provocar sentimientos felices, sin importar lo que describa, ya sea una silla o una mesa. Cuando describo las cortinas como "felices", conecta la felicidad con las cortinas y con todo lo demás en mi entorno que describo con esa palabra.

Después de eso, cada vez que miro las cortinas, y las otras cosas a mi alrededor, pensaré en la palabra "feliz" y eso tiende a provocar ese sentimiento feliz. Si todo lo que me rodea está etiquetado de esa manera, pronto estaré rodeado de cosas que ahora están asociadas con la palabra "feliz" y que provocan ese estado de ánimo.

Suele haber una correspondencia o equivalencia entre los estados internos de alguien y lo que percibe a su alrededor.

AFIRMACIONES

Ayuda con el diálogo interno negativo

Por Steve Andreas

8

Una persona feliz vive en un mundo feliz y una persona triste vive en un mundo triste. Una persona triste tiende a notar los eventos tristes que la rodean, mientras que una persona feliz tiende a notar las cosas felices.

El método de Vikas utiliza esta equivalencia a la inversa para provocar un cambio de humor. Notar cosas felices significa sentirse feliz.

Sin embargo, debe tener mucho cuidado si incluye a otras personas en sus comentarios felices y observe qué tipo de reacción provocan en usted estos comentarios, ya que esto puede crear un contraste inadecuado.

Si veo a un niño feliz, me puede hacer sentir feliz, porque no soy un niño, así como no soy una silla o una cortina.

Pero si noto que otros adultos están felices, ese contraste con mi estado actual puede agravar mi infelicidad. Si los que me rodean son felices, cuando yo soy infeliz, mi infelicidad puede empeorar aún más. Por lo tanto, es mucho más seguro no incluir a otras personas, ni siquiera a niños o animales, y usar solo objetos inanimados.

Otra forma de pensar acerca de este método es que es un ejemplo del patrón de lenguaje hipnótico llamado "restricción selectiva".

Dado que una ventana no puede ser feliz, su mente inconscientemente tratará de dar sentido a la palabra "feliz" aplicándola a otra cosa. Si estás solo, eres la única posibilidad disponible, e incluso si estás con otros, sigues siendo una posibilidad.

Debido a que todo este procesamiento se lleva a cabo de manera completamente inconsciente, no puede ser contrarrestado por su pensamiento consciente.

Por supuesto, a pesar de toda esta maravillosa comprensión, este proceso puede anularse por completo si alguien usa un tono de voz sarcástico, burlón o desdefioso. Pero si usa un tono que es habitual, simplemente informando su experiencia "objetivamente", o algún tono que exprese aunque sea un poco de placer, el proceso funcionará. Si hace esto consigo mismo o con otra persona, puede notar el tono y cambiarlo si no es compatible con el método.

Asegúrese de elegir una experiencia opuesta, no algo en el medio de un espectro. Por ejemplo, si siempre estás criticando y muchas veces te niegas a aceptar algo, lo contrario sería dar la bienvenida o amar, no aceptar, lo cual es muy neutral.

Pruébalo ahora.

Piensa en un estado desagradable en el que te encuentras a veces...

Luego piensa en su opuesto, un estado positivo que te gustaría tener en lugar de eso...

Así que usa esa palabra para describir las cosas que te rodean, ya sea internamente o en voz alta.

Continúe haciendo esto durante varios minutos y observe cómo cambia su reacción...

Este método es una declaración que funciona y no alentará a otras voces en conflicto a estar en desacuerdo con él.

Steve Andreas



LA PNL SE CENTRA EN LA CONGRUENCIA

Explorando las definiciones y las oposiciones

Por Jonahan Altfeld

La PNL se centra en la congruencia

La mayoría de los libros en su estante de PNL ... la mayoría de los videos en su biblioteca de medios de PNL, y la mayoría de los entrenamientos de PNL que puede tomar... todos ponen mucho énfasis en aprender a ser más congruentes y menos incongruente. Hacen hincapié en el valor de lograr una mayor coherencia, ¡por muy buenas razones!

Gran parte de nuestra capacidad para lograr grandes cosas, desarrollar relaciones satisfactorias y ser más felices depende directamente de cuán congruentes seamos en nuestras diversas actividades a lo largo de la vida.



La falta de congruencia disminuye nuestro rendimiento, nuestra alegría, nuestra productividad, nuestras conexiones con los demás, nuestro éxito, nuestra riqueza y, por supuesto, ¡también nuestra salud!

Ninguno de nosotros es perfecto, y la PNL tampoco está interesada en la perfección (¡las personas con un techo de cristal no deberían tirar piedras!), pero se trata de obtener más de lo que cada uno de nosotros quiere. Y, en pocas palabras, la incongruencia de cualquier manera hace que sea menos probable que recibamos, creemos, tengamos, experimentemos o disfrutemos más de lo que queremos. Así, la PNL 'promueve' la congruencia. Y proporciona herramientas y técnicas para lograrlo. Algunas de estas herramientas pueden ser fácilmente autoaprendidas. Muchos son difíciles de aprender por su cuenta de manera eficiente, lo cual es una de las razones por las que los entrenadores son útiles en su desarrollo con la PNL.

¿Qué es la congruencia?

Virginia Satir (una de las creadoras de la PNL) dijo que la congruencia es el equilibrio entre uno mismo, los demás y el contexto.

Otros describen la congruencia como "comunicación en sí misma, o consistencia interna y externa, percibida por otros como sinceridad o certeza". (Wikipedia)

Aún otros, incluido yo mismo, prefieren una descripción como: tener todos sus recursos conscientes e inconscientes alineados integralmente en una dirección. Si te gusta la metáfora del "motor", entonces es como: "tener todos los cilindros encendidos al mismo tiempo, con el mismo resultado".

En un estado congruente, elige un resultado y enfoca todo su ser en ese resultado, que puede ser un resultado productivo, o simplemente sentirse bien, o concentrar toda su energía en aprender algo bien, o apoyar a un ser querido, o simplemente ser completamente con alguien - No estoy limitando mis comentarios aquí para trabajar.

Entonces, ya sea que haya venido a mí para recibir capacitación, contratarme para capacitación interna o asistir a un seminario, una gran parte de mi trabajo será alentarlos y condicionarlos para una mayor congruencia.

¡Congruentemente puedes contar con ello! ... ¡excepto cuando se puede contar congruentemente con lo contrario!

¿Qué es la incongruencia y cuándo es útil?

De vez en cuando... si elige ser incongruente de una manera muy específica, por razones muy particulares... encontrará que la incongruencia es increíblemente útil. Nótese que no estoy hablando de un estado ordinario, prolongado e indefinido de incongruencia. Esto NO es útil, por muchas de las razones que describí anteriormente. Pero un estado intencional de incongruencia puede tener mucho sentido y puede usarse con gran efecto.

Y cuanto más lea sobre la incongruencia, se dará cuenta de que lo ha hecho en su propio pasado, ocasionalmente, con grandes resultados. Este artículo tiene como objetivo ayudarlo a hacerlo de manera más consistente y efectiva.

LA PNL SE CENTRA EN LA CONGRUENCIA

Explorando las definiciones y las oposiciones

Por Jonahan Altfeld

10

En los negocios, en terapia. En la seducción y el coqueteo.
En comedia (para los actores) y para hacerlo más divertido (para nosotros, la gente común que no hacemos stand-up, ¡esos espectáculos humorísticos realizados por un solo comediante!).

Y en muchas circunstancias más.

¿Pero por qué? ¿Por qué en la práctica la incongruencia intencional tendría un efecto útil?

La incongruencia intencional actúa como una "interrupción de patrón".

Ya puede categorizar a otras personas, su comportamiento y lenguaje de acuerdo con su capacidad para crear expectativas y establecer una buena relación. Verás, las conclusiones que sacas no siempre son correctas. Porque a veces aprendes habilidades de relación observando a algunas personas en un contexto y luego, naturalmente, quieres aplicar las mismas habilidades de relación a otras personas y/o en otros contextos. Esto a veces produce juicios muy inexactos. Pero, a menudo nos dan buenos resultados, por lo que habitualmente confiamos en esas habilidades de relación.

Consejo: la capacitación en PNL de un entrenador que realiza extensos ejercicios prácticos (y lo observa trabajar en lugar de pasar la mayor parte de su tiempo dando la presentación) es fenomenal para mejorar rápidamente estas habilidades. (Todavía tengo que conocer a cualquier entusiasta de la PNL autodidacta que haya mejorado significativamente sus habilidades para establecer relaciones en menos de una década).

Cuando eres intencionalmente incongruente de una manera realmente única, pasa por alto los filtros de relación de las personas. Es algo inesperado. Entonces, cuando haces algo que no se ajusta a nuestros estándares... tenemos que prestar más atención. Tenemos que centrar más nuestra atención en usted y descubrir cómo responder, con NUEVAS opciones de comportamiento.

Permítanme decirlo de otra manera: si usted es intencionalmente incongruente, por error me ha impedido ofrecerle las viejas respuestas preprogramadas de costumbre. Estás exigiendo que yo decida cómo responder, nuevamente, en función de mis valores y creencias actuales. Esto es algo excepcionalmente bueno.

Mencioné anteriormente que la incongruencia intencional es útil en los negocios, la terapia, la seducción, el coqueteo y la comedia.

Aquí hay algunos ejemplos específicos.

En los negocios, a veces es útil confundir intencionalmente a las personas sobre el "otro lado" de una discusión. Aquellos de ustedes que tienen mi CD sobre encadenar estados emocionales para influir emocionalmente en las personas, saben... que el estado emocional de confusión leve es una de mis emociones favoritas para provocar... en el camino de provocar otras emociones.

Nota: la confusión profunda no es útil aquí, ¡pero la confusión, breve y moderada, es una herramienta fabulosa! Cuando otras personas tienen opiniones que no son ricas en recursos para ellos o para mí (en mi opinión, por supuesto), y están seguros de esas opiniones, encuentro que eso es inmensamente útil para decir y hacer cosas que los confunden acerca de esos.

Una vez que estén confundidos acerca de esas opiniones (¡creencias limitantes!), puedo educarlos un poco más sobre opciones adicionales que podrían ser más útiles para ellos y hacer que consideren las alternativas. Entonces, cada vez que puedo confundir a las personas, de una manera leve, con combinaciones inesperadas de comportamiento, emoción, lenguaje y tono de voz, se vuelven (nuevamente) mucho más susceptibles.

Una de las maneras más fáciles de crear confusión es mover la cabeza hacia un lado como si dijera que sí o hacer preguntas sobre una elección que hizo, o hacer lo contrario.

Mi sugerencia es: en lugar de preguntar "¿Estás seguro?" con voz interrogante DIGA "¿Estás seguro?" con voz afirmativa o crítica y sacuda la cabeza suavemente y lentamente (izquierda/derecha).

Continúe con algo más, usando una voz cuestionadora e inclinando la cabeza hacia adelante como un Sí: "¿o podría haber otras posibilidades utilizables que aún no ha considerado?"

LA PNL SE CENTRA EN LA CONGRUENCIA

Explorando las definiciones y las oposiciones

Por Jonahan Altfeld

11

Y la próxima vez que vaya a utilizar este enfoque para cerrar una venta, sellar un trato o recuperar una oportunidad perdida, quiero que recuerde dónde lo leyó o escuchó al respecto. No he proporcionado esto para su diversión.

He proporcionado esto para brindarle evidencia adicional y valiosa del tipo de ideas a las que tiene acceso cuando asiste a una capacitación en vivo (o en línea) conmigo. En la terapia, la mayoría de las personas esperan tener que hablar sobre sus sentimientos. La terapia a menudo se prolonga durante años, bailando en torno a problemas reales.

La terapia puede ser útil, por supuesto. Sin embargo, la PNL estaba orientada hacia técnicas terapéuticas que cambiaban rápidamente. Y una de las personas modeladas por Richard Bandler, uno de los cofundadores de la PNL, fue Frank Farrelly. Frank creó por sí solo un campo llamado "terapia de provocación". El tema es nada menos que asombroso. Provoca a la gente. Y si todo lo que se sabe sobre Frank estuviera escrito (como una transcripción de lo que le dice a la gente), te sorprendería.

Es posible que sienta la tentación de llamar a la policía y hacer que lo arresten. Pero debajo de lo que dice... hay un estado emocional de profunda dedicación: preferencias que nunca puedes apreciar a menos que estés viendo un video, y aún mejor, viendo a Frank trabajar en vivo (Hice eso durante dos fines de semana completos, increíble). Lo que hace Frank es extraordinariamente efectivo porque crea una experiencia que he sostenido durante años usando una descripción diferente. Si alguna vez ha asistido a alguno de mis cursos desde 1997 en adelante, me habrá escuchado sugerir crear un estado emocional confuso para los clientes de coaching en el que "respeta profundamente la identidad de la persona pero le falta el respeto a su BS". Esto es lo que creo que Frank hace con sus clientes.

De hecho, va más allá de burlarse de su licenciatura... pero, sorprendentemente, lo hace de una manera que los hace reírse de sus propios problemas.

En el coqueteo y la seducción, descubrí que la incongruencia intencional puede funcionar tan bien como la congruencia total, según las circunstancias. Si te estás comunicando con alguien desde la perspectiva del romance y que, al principio, también se siente fuertemente atraído por ti, probablemente puedas llevarlo fácilmente con la congruencia, mostrar cuán fuerte y congruentemente estás interesado... y ella reaccionará.

Si hay mucha competencia por la atención de alguien, o si su reacción inicial no es tan fuerte como la tuya... a veces, la incongruencia intencional puede ser muy útil. ¿Porque? Porque todos nosotros (hombres y mujeres) seguiremos feliz y gustosamente tu curiosidad e intriga. Si el comportamiento y la comunicación que usa... no "coinciden" con las expectativas de alguien, y esa comunicación incongruente es intrigante, la gente querrá investigar.

Habrás creado un estado emocional de gran curiosidad. Una vez más, la comunicación incongruente puede jugar en su contra, como si conociera a alguien que le interesa y, en lugar de mostrar interés, finge que no está interesado o, peor aún, muestra signos de indiferencia seria. Pero puede ser extremadamente desconcertante mezclar intencionalmente la comunicación y el comportamiento de una manera inesperada.

Aquí hay unos ejemplos: Usar un tono de voz seductor y coqueto, un ritmo en volumen y ritmo para hablar o preguntar sobre un asunto completamente banal, no personal. ¡Cómo pedir la hora, con una actitud coqueta!

Usar un estado completamente tranquilo y confiado, con un tono de voz y sonido completamente neutral, para describir lo nervioso que estás y lo divertido que te hace cuando estás con ella. Intercalando momentos de comportamiento coqueto, tono de voz y contenido en conversaciones completamente normales.

Esto requiere un cambio rápido, un cambio total de un estado neutral a un estado seductor e interesado, y luego un cambio total de estado de regreso a un estado neutral. Puedes interrumpir una conversación normal abriendo mucho los ojos, cambiando el tono y el volumen (más alto, más bajo) y diciendo "Guau... acabas de decir algo que me recuerda algo INCREÍBLE que sucedió la semana pasada... oh, espera, Probablemente no debería mencionarlo aquí... oh, lo siento... (entonces cambia tu estado y vuelve a la voz neutral... y di:) ¿de qué estábamos hablando?

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

12

Como se abrió el camino Cuento de Paulo Coelho

En la edición N° 106 del Jornalinho (Portugal) encuentro una historia que mucho nos enseña respecto a aquello que escogemos sin pensar.

Un día, un becerro tuvo que atravesar un bosque virgen para volver a su pastura.

Como era un animal irracional, abrió un sendero tortuoso, lleno de curvas, subiendo y bajando colinas.

Al día siguiente, un perro que pasaba por allí usó ese mismo sendero para atravesar el bosque.

Después fue el turno de un carnero, jefe de un rebaño, que viendo el espacio ya abierto hizo a sus compañeros seguir por allí.

Más tarde, los hombres comenzaron a usar ese sendero: entraban y salían, giraban a la derecha y a la izquierda, descendían, se desviaban de obstáculos, quejándose y maldiciendo, con toda razón.

Pero no hacían nada para crear una nueva alternativa.

Después de tanto uso, el sendero acabó convertido en un amplio camino donde los pobres animales se cansaban bajo pesadas cargas, obligados a recorrer en tres horas una distancia que podría haber sido vencida en treinta minutos si no hubieran seguido la vía abierta por el becerro.

Pasaron muchos años y el camino se convirtió en la calle principal de un poblado y, finalmente, en la avenida principal de una ciudad.

Todos se quejaban del tránsito, porque el trayecto era el peor posible.

Mientras tanto, el viejo y sabio bosque se reía, al ver que los hombres tienen la tendencia a seguir como ciegos el camino que ya está abierto, sin preguntarse nunca si esa es la mejor elección.

