



RED
Latinoamericana
de PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 100

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 100 COPYRIGHT © RED L. DE PNL

En este número 100 de LA MAGIA CONTINÚA, nos encontramos con una colección de diferentes miradas del tema LA PNL Y YO. Historias personales de Trainer y Master Trainers de como llegó la PNL a sus vidas, de los cambios que la PNL genera, de formas de aplicarla, de nuevas miradas, de nuevas tecnologías, de contextos, del significado que esta disciplina tiene en sus vidas y mucho mas.

Celebrando los primeros 11 años de la Red Latinoamericana de PNL y los 100 números de nuestra revista, aquí vamos con LA PNL Y YO ...

2012 - 6 de diciembre - 2023

LA PNL Y YO

La magia de los cambios

Por Laura Szmuch

Pág. 1 a 2

LA PNL Y YO

Un proceso de transformación a través de la PNL

Por Tatiana Salazar Contreras

Pág. 3

LA PNL Y YO

Un viaje de vida

Por Graciela Marchetti

Pág. 4

LA PNL Y YO

Navegantes del Infinito

Por Fernando Cuperman

Pág. 5

LA PNL Y YO

Mi viaje personal con la PNL

Por Susana Chajet

Pág. 6 a 7

LA PNL Y YO

Desafiando la Torre de Babel

Por Daniel Cuperman

Pág. 8 a 9

LA PNL Y YO

Compartiendo mi historia

Por Juana Noli

Pág. 10

LA PNL Y YO

Aplicando la PNL en Tiempos Dificiles

Por Débora Chajet

Pág. 11

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 100 COPYRIGHT © RED L. DE PNL

LA PNL Y YO

El mapa no es el territorio. El mapa nunca es el territorio, todavía

Por Amalia Maine

Pág. 12 y 13

LA PNL Y YO

Como cambio mi vida la PNL

Por Tyrone Correa

Pág. 14 a 16

LA PNL Y YO

Mi mapa existe y otras historias

Por Mayte Galiana

Pág. 17 y 18

LA PNL Y YO

Redes sociales y metaprogramas

Por Marcel Genestar

Pág. 19 y 20

La PNL Y YO

Explorando estrategias de Robert Dilts y L. Michael Hall

Por Hernán Vilaró

Pág. 21 y 23

LA PNL Y YO

Una historia de amor

Por Andrea V. Jaime

Pág. 24 a 25

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

LA MENTE CREA LA REALIDAD. Por Joe Dispenza

Pág. 26

Creemos que la PNL debe ser una disciplina viva, ecológica, humana, en movimiento, y en permanente evolución y crecimiento. Sabemos que esto es posible, la propia historia de la PNL nos da la impronta para seguir modelando y evolucionando. Para lograr estos objetivos hemos creado la Red Latinoamericana de PNL



¿QUERÉS SUMARTE A ESTA EXPERIENCIA?

Conectando gente
Dispersando conocimiento
Produciendo innovaciones
Impulsando leyendas personales

www.redpnl.net - contacto@redpnl.net
Encontranos en Facebook e Instagram

LA PNL Y YO

La magia de los cambios

Por Laura Szmuch

1

En 1993 llegó a mis manos mi primer libro de PNL. A medida que transaba sus páginas no podía creer lo que estaba leyendo. ¿Cómo podía ser que los educadores no hubiéramos sabido nada de todo esto antes?

Siendo profesora de inglés, graduada del INSP “Dr Joaquín V. González”, siempre buscaba modos de optimizar la adquisición de la lengua. Empecé a ensayar algunas ideas que adaptaba o creaba a partir de lo que había leído, y ante lo que estaba sucediendo con los asistentes a mis cursos tomé la decisión de ir más allá de esos libros y comenzar una formación: Practitioner, Master Practitioner, y después, Trainer. Al principio compartía tímidamente con grupos de colegas lo que iba descubriendo. Formábamos grupos de estudio, y llevábamos a la práctica todas las cosas que íbamos desarrollando.



Mi pregunta inicial se reforzaba: “¿Cómo puede ser que todo esto no se está aplicando en el ámbito educativo en ningún lugar del mundo? En esos tiempos apareció el libro “Righting the Educational Conveyor Belt” de Michael Grinder, y algunos atisbos y menciones en algunas otras partes a través de artículos en publicaciones profesionales para docentes. Aparecieron algunos libros de texto para el aprendizaje del idioma inglés que comenzaban a tener en cuenta el tema de los canales sensoriales y los diferentes estilos de aprendizaje y procesamiento de información.

Con mi amigo y colega Jamie Duncan desarrollamos una formación de Practitioner, y años después Master Practitioner en inglés, para profesores de inglés y personas con nivel avanzado que desearan hacerlo en este idioma. Conseguimos la certificación internacional de Southern NLP con Ed y Marianne Reese con el apoyo de la Escuela Argentina de PNL, y nació Resourceful Teaching.

Los Reese, que tenían un importante organismo de certificación, nos dijeron que lo que habíamos diseñado era la primera formación para educadores en el mundo, hasta donde ellos estaban informados. Esto fue en el año 1998. Recorrimos Argentina y otros países participando en eventos, congresos, clases especiales en universidades. En un momento no fue solo en inglés, también comencé a hacerlo en español.

Tuvimos una Newsletter que llegaba prácticamente a todo el mundo, con artículos que escribimos acerca de la PNL y la educación. No llegamos a publicar un libro que está escrito, pero sí publiqué “Aprendiendo inglés y disfrutando el proceso” en el año 2003. Es un libro de acompañamiento para personas que desean pensarse desde sus creencias, identidad y que contiene muchos tips y técnicas de logro de objetivos en relación con el idioma. Dos ediciones se agotaron rápidamente, y fue uno de los libros más fotocopiados en escuelas e institutos de inglés como material de acompañamiento de ese “algo más” tan necesario para quien siente bloqueos o no fluye en la adquisición de otro idioma.

Después abrimos cursos en español y empezamos a capacitar a todo tipo de personas, no solamente “teachers”. Comencé a dar clases en empresas, cursos presenciales y online, y después me formé como coach ontológico, y Coach con PNL con Joseph O’Connor, ante el pedido de las personas para tener sesiones individuales. Hice un Master en Psicología Cognitiva y Aprendizaje en FLACSO, en convenio con la Universidad de Madrid. La investigación de mi tesis estuvo relacionada con el tema de la motivación. Estudié varias cosas más para complementar todo lo que sabía, lo que había aplicado e investigado, y para darle un marco más académico y de investigación a mi formación. También estudié y me entrené en Yoga y Yogaterapia, practiqué Feldenkreis, eutonía, y otras técnicas de conciencia somática que se han transformado en modelados somáticos que comparto en mis cursos y procesos.

Mi segundo libro: “Las seis inspiraciones”, es un modelado de sabidurías. Lo siguió “Proyecto Gratiud”, en el cual desarrollo plenamente lo que en PNL llamamos transformaciones de trascendencia. Por si lees acerca de esto por primera vez te cuento que en la PNL podemos hacer cambio remedial, cambio generativo y cambio trascendente dependiendo del nivel neurológico en el cual estemos operando.

LA PNL Y YO

La magia de los cambios

Por Laura Szmuch

1

¿Cómo cambió la educación y las personas que se acercaron a aprender con nosotros?

Nuestras intervenciones en el ámbito de la educación fueron pioneras en este campo, y han motivado investigaciones, desarrollos de materiales, libros, y otros profesionales formados en el tema que han optimizado su rol docente, su propia motivación, la de sus alumnos y ha tenido gran influencia en el desarrollo de nuevas metodologías de enseñanza del idioma.

En este momento estoy enfocada en todo lo relacionado con los Modelados Neurolingüísticos, que es el nombre que junto a Daniel Cuperman le pusimos a nuestras formaciones en PNL, y también al entrenamiento de entrenadores (Trainer en PNL) y la formación de coaches de la PNL para quienes ya han certificado el Master Practitioner en PNL.

En esta época de mi vida estoy dedicándome, sobre todo, al acompañamiento de personas y a todos los modelados que tienen que ver con la calidad de vida, la conciencia y la trascendencia. Ya no doy cursos tradicionales de inglés (aunque sí lo hace mi equipo de trabajo).

Personalmente, me dedico a procesos de coaching lingüístico y comunicativo para quienes tienen objetivos específicos y tiempos muy cortos.

Si todavía no sabés de qué se trata la PNL, te invito a probar un poquito, como cuando vas a una heladería y te dan una cucharadita de algún gusto que no conoces. Jugás un ratito con el sabor en tu lengua, y si te gusta, lo compras y te comés el helado entero.

Probalo, date la oportunidad, y hacela parte de vos.

Master Trainer Laura Szmuch

TEXTUALES DE LAURA SZMUCH

Mucha gente se aleja de la PNL sin saber qué es, precisamente porque no le gusta la palabra "programación". Ahora bien: ¿por qué habrán decidido usar esa palabra los creadores de la PNL?

En la época en la cual estaba naciendo, se utilizaba la metáfora de la mente como una computadora. Eran los años 70, los principios de los estudios de inteligencia artificial, y se hablaba de programas en forma simbólica. En ese momento ese nombre tenía mucho sentido, aunque ahora nos parezca duro y limitado. Ya han pasado varias décadas de los inicios de la PNL, y quienes somos desarrolladores y entrenadores consideramos que ya vamos por una cuarta generación de PNL como mínimo. Mucho ha cambiado desde entonces. Si bien muchas escuelas todavía siguen enseñando los modelos iniciales y repitiendo las técnicas tradicionales, lo cierto es que para honrar el espíritu de la PNL es necesario concentrarnos en los modelados y ampliar las posibilidades que esta manera de mirar al mundo nos ofrece.

En sus principios la PNL era muy mental, aunque reconocía la importancia de lo corporal. Ahora hemos incorporado el movimiento, la danza, la profundización en la agudeza sensorial, la conexión con lo tangible y lo no tangible. Ya no hablamos de "hacer rapport", sino de conectar con el otro profundamente. Hablamos de mente cognitiva, mente somática y mente de campo, por ejemplo. Hablamos de creaciones 4D y no solo visualizaciones. ¡Y tantas cosas más!

Como es un campo de investigación y estudio que se basa en el respeto por la experiencia subjetiva, hay tantas PNLs como PNListas. Recorriendo las redes veo que hay quienes lo plantean de modos que para mí son un poco rígidos, sin embargo, a algunas personas ese modo les hace sentido.

A mí me gusta un modelo flexible, humano, que incluya lo personal, lo interpersonal y lo trascendental. Es la PNL que elijo hacer. Una PNL suave, amorosa, con verdadero respeto por los ritmos personales. Dadas sus características eclécticas, los principiantes no pueden explicar de qué se trata a quienes les preguntan qué están aprendiendo o practicando. Solo dicen: "No entiendo bien qué es, pero me hace muy bien". Varios meses ya dentro de los entrenamientos, y sumergidos en la esencia de la PNL, comienzan a comprender la noción de modelado, y pueden entender y vivir los modelos esenciales.

LA PNL Y YO

Un proceso de transformación a través de la PNL Por Tatiana Salazar Contreras

Mi encuentro con la PNL Mi viaje con la PNL comenzó en un momento de búsqueda profesional, ya me había certificado como Coach de vida y estaba ejerciendo como tal y quería más herramientas para potenciar mis sesiones de coaching y los talleres que dictaba en Empresas.

Mi primer acercamiento a ésta fue en un evento de Tony Robbins, "Unleash the power" en USA, literalmente aluciné y volví a Chile buscando esta poderosa herramienta. Así comencé el viaje, llevando como equipaje mis miedos, mi ego, mis creencias y un montón de resistencias que "me protegían" del dolor; pronto me sentí sumergida en un viaje a la cuarta dimensión, muy sostenida y maravillándome con cada autodescubrimiento y cada luz que se instalaba en mis sombras.



Reprogramando Creencias Limitantes Uno de los principales objetivos de la PNL es ampliar la consciencia, parece una orden fácil a nuestro cerebro, es ahí donde descubres las creencias limitantes, las resistencias, juicios, prejuicios, compromiso con valores impuestos, lealtades inconscientes, anclas que nos llevan a estados de desempoderamiento, etc.

La PNL me ha regalado la capacidad de identificar y reprogramar creencias que me limitan, llevando procesos de liberación y de saltos cuánticos casi mágicos. A través de técnicas específicas, he aprendido a cuestionar y cambiar patrones de pensamiento limitantes que antes frenaban mi progreso. La PNL me ha brindado las herramientas para transformar los "No puedo hacer esto" en "Voy a hacerlo", los "tengo que"...por "decido hacerlo" y muchos otros más.

Al trabajar una a una las creencias limitantes, las resistencias y las sombras vas haciendo consciente una realidad y que justamente es perceptual, eso quiere decir que está estructurada por un mapa mental, que es totalmente ampliable!

Potenciando mi comunicación La PNL es un modelo que trabaja reprogramando procesos internos a través del lenguaje verbal y no verbal. Esta comunicación inicia haciendo consciente el cómo me vinculo y cómo me comunico conmigo misma, donde la PNL me invita a modificar mi lenguaje y como resultado modifico mi realidad, ahí es cuando me enamoré de la PNL.

Vivenciar lo poderoso que resulta ser el lenguaje en nuestras experiencias de vida y por supuesto en nuestro cuerpo. Así mismo la PNL me enseñó a prestar atención en los detalles de la comunicación no verbal, a escuchar mi cuerpo, a escuchar de manera activa a los otros y a ajustar mi comunicación para ser más clara y persuasiva.

Viviendo en el presente desde un campo amoroso. La PNL de tercera generación, que incluye la energía de campo en su ejercicio (la energía que nos rodea), también aborda la importancia de la consciencia plena, la importancia y la magia del momento presente. Integrar e mi vida el Estado COACH ha significado un antes y un después, anclándome en el momento presente y generando estados de excelencia para las diversas tareas que realizo cotidianamente. Esta habilidad, que sin duda potencia estados de alto impacto, ha mejorado mi capacidad para tomar decisiones y por supuesto de disfrutar más plenamente cada experiencia desde la aceptación.

Conclusión: Un viaje de transformación continua La PNL ha sido un catalizador para mi transformación personal, dando varios saltos cuánticos en mi transformación humana, tanto como alumna y ahora en mi rol de Coach, Directora y Trainer de Escuela Crecer PNL. Mi relación con la PNL es día a día, es cotidiano, no es una herramienta, es un estilo de vida, que se evidencia al experimentar los principios de la PNL, esto hace que sea un viaje continuo, una exploración constante de cómo puedo mejorar y evolucionar. En conclusión, la PNL y yo somos compañeras de viaje en esta travesía de autodescubrimiento, crecimiento y evolución.

Tatiana Zalazar C.
Coach y Trainer en PNL Directora de Escuela Crecer PNL Chile
Nodo Chile - Red Latinoamericana de PNL

LA PNL Y YO

Un viaje de vida Por Graciela Marchetti

4

En la última década del siglo pasado llegaban a mi vida ráfagas de renovación, introspección y novedad con aroma a Programación Neurolingüística. Esas ráfagas esporádicas se presentaban en lecturas y en charlas de seminarios y congresos de Educación.

Es por eso que la invitación a conformar un grupo piloto de docentes del idioma inglés por parte de Laura y Jamie me resultó irresistible.

Exploraríamos ese universo innovador en el idioma que enseñábamos, sabiendo que cada uno de nosotros contaba con su "laboratorio de práctica" en su propio contexto profesional.

Aprender los nuevos conceptos, practicar los ejercicios con compañeros y aplicar los nuevos aprendizajes en las clases con nuestros alumnos conformaban una danza constante y armónica que daba sus frutos de inmediato.

El aprendizaje del idioma no solo era más placentero, sino más efectivo.

En lo personal, fui conformando grupos de madres y padres de alumnos para compartir con entusiasmo los nuevos descubrimientos.

Aquello que en un principio fue para mí la oportunidad de mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje y adquirir herramientas para mejorar las relaciones interpersonales, terminó siendo una llave maestra para el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Desde esa instancia, seguir avanzando en los niveles superiores, hasta dedicarme a la enseñanza de la PNL, fue como seguir un recorrido prediseñado con mucha vocación, sin prisa y sin dudas al tomar decisiones y soltar otras pasiones para dedicarme a esto en cuerpo y alma.

Seguir formándome con grandes maestros y abrazar disciplinas afines hasta haber sido parte de la fundación de la Red Latinoamericana de Programación Neurolingüística, de la mano de Graciela Astorga y Daniel Cúperman, ese lluvioso 6 de diciembre de 2012, son regalos de la vida que atesoro.

Graciela Marchetti
Master Trainer en PNL
Coach Ontológica Profesional-Coach Ejecutiva
Consultora en Neuroaprendizaje



TEXTUALES DE GRACIELA MARCHETTI

La PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es una poderosa disciplina enfocada al desarrollo humano que facilita procesos de comunicación, aprendizaje y cambio. Provee herramientas y habilidades para el desarrollo de estados de excelencia, promueve la comprensión de los procesos mentales, la flexibilidad del comportamiento y el pensamiento estratégico. Es un camino para enriquecer las posibilidades que cada uno tiene y que están disponibles en el mundo que nos rodea. Es una habilidad práctica que nos permite obtener los resultados personales y laborales que queremos alcanzar y ampliar nuestro modelo del mundo encontrando así nuevos recursos para mejorar nuestra calidad de vida.

Con su exquisita exploración del RAPPORT y sus sutiles elementos, sus POSICIONES PERCEPTUALES, la gimnasia más recomendada para ubicar al ego en su lugar y desarrollar la empatía, la objetividad y la visión sistémica, sus SISTEMAS REPRESENTACIONALES (VAK), que optimizan los recursos que usamos a la hora de comunicarnos, su METAMODELO DEL LENGUAJE, que apunta a la asertividad verbal, sus METAPROGRAMAS O ESTILOS DE ELECCIÓN, claves en las áreas de motivación y toma de decisiones.

LA PNL Y YO

Navegantes del Infinito

Por Fernando Cuperman

5

Cuando me preguntan para que sirve la PNL, que no es una teoría de la verdad, sino un metamodelo de modelos, hace unos años que ensayo ésta respuesta:

En un universo infinito, con espacio infinito, materia infinita, y tiempo infinito, en una galaxia muy, muy lejana... Apareció nuestra conciencia finita, por un tiempo finito. (sentido del humor de Dios)

Desde ése momento, comenzamos a hacer mapas/modelos utilizando métodos tradicionales como comparación y contraste o figura/fondo entre otros.

Así construimos nuestro holograma perceptual el cual podemos recrear con nuestros modelos representacionales de memoria y creatividad, así como modelos lingüísticos (mapas de mapas).

También construimos mapas espaciales, temporales, relacionales, emocionales, económicos, espirituales, etc.

El conjunto de los números naturales es infinito, así como el conjunto de los impares y pares, que necesariamente son la mitad de los números naturales, e igualmente infinitos.

Nuestra memoria puede subdividirse en fractales infinitamente pequeños y nuestra creatividad puede recombinar esos datos hacia fractales infinitamente mas grandes, contando así nuestro inconsciente con un modelo de información infinita para poder navegar la infinitud, un tiempo finito.

¿Estás viajando la infinitud como te gusta, puedes llegar con tus mapas a la x de tus objetivos indicados en tus mapas?

Eso fue para mí la PNL, permitirle a mi navegante consciente, conectar con los infinitos mapas inconscientes propios, ajenos e infinitos para poder navegar mejor el infinito por el tiempo finito que disponga.

Master Trainer Fernando Cuperman
Co creador de Mente Holográfica



TEXTUALES DE FERNANDO CUPERMAN

La PNL desde sus comienzos se caracteriza por estudiar la excelencia del comportamiento humano. Dentro de la excelencia investigamos las fisiologías que generan estados de ánimo posibilitantes y limitantes.

Los diferentes estados anímicos modifican los filtros de percepción externa y de representación interna, cambiando la manera que nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos.

Los estados de miedo, enojo, preocupación, angustia, tristeza, modifican las representaciones internas haciendo que lo que imaginamos negativo se vea más grande y cerca. En la percepción externa lo distinto se construye como contrario u opuesto, a veces amenazante.

Los estados de ánimo de alegría, placer, enamoramiento, entusiasmo, sentido del humor, hacen que lo positivo se vea más cerca y grande. En la percepción externa lo distinto se construye como opción, lo cual permite conciliar lo diferente, combinarlo o alternarlo.

En PNL podemos elegir, reproducir, aumentar, disminuir, y anclar fisiologías para que nos lleven a estados de ánimo generativos.

Richard Bandler en alguno de sus seminarios preguntó:

¿Cuanto placer eres capaz de soportar ?

Nosotros creemos que es mucho más de lo que imaginabas.

LA PNL Y YO

Mi viaje personal con la PNL Por Susana Chajet

6

Celebrando los 11 años de la Red Latinoamericana de PNL y el número 100 de esta increíble revista, quiero compartirles mi historia con la PNL.

Que no es breve, ya que representa más de la mitad de mi vida.

Es un viaje que comenzó a fines de los años '80, cuando estaba terminando la carrera de Psicología.

Todo empezó gracias a mi increíble mamá, Ana María Chajet, quien se sumergió en el fascinante mundo de la Programación Neurolingüística (PNL) de la mano de la visionaria María Ana Chrem, introductora de la PNL en Latinoamérica.



Ese primer contacto con la PNL a través de mi madre fue como un regalo para mí. Recuerdo el brillo de sus ojos al hablar de cómo la PNL había transformado su forma de ver el mundo y cómo había aplicado sus enseñanzas en su propia vida y en su profesión (ella también era psicóloga). Me cautivó inmediatamente y decidí yo también incursionar en ese fascinante modelo, tan diferente a lo que estaba acostumbrada a estudiar en mi carrera.

Lo que descubrí fue simplemente asombroso.

La PNL se convirtió en una brújula en momentos difíciles de mi vida personal. Me enseñó a navegar por las tormentas emocionales y a encontrar la calma en medio del caos. Gracias a la PNL, descubrí la capacidad de transformar la manera en que percibía y abordaba los desafíos, convirtiéndolos en oportunidades de crecimiento.

Son muchos los recuerdos y anécdotas que he atesorado a lo largo de este increíble viaje: la curiosidad por conocer un modelo totalmente diferente, las desafiantes prácticas en las clases, los encuentros entre compañeros para estudiar - infaltables los mates y las medialunas - las risas, las emociones que se despertaban con cada dinámica...

También todo el esfuerzo y el empeño que poníamos para conseguir libros y artículos, una verdadera odisea en tiempos de hiperinflación en Argentina - uno de tantos - desde pedirle a alguien que viajaba al exterior que comprase algún libro y luego hacer fotocopias para repartirnos, hasta suscribirnos a la "Anchor Point" y esperar varias semanas hasta que la revista llegaba, y con gran expectación juntarnos a leerla (¡en inglés!)

La pasión que despertó en mí este modelo no se quedó en el ámbito personal. Inspirada por las lecciones de mi madre y la profunda conexión que experimenté con la PNL, comencé a aplicarla en mi práctica profesional y más tarde decidí -junto con mi madre y mi hermana Débora- transmitir esta magia a otros.

¡Y así comenzó mi travesía como facilitadora de cursos y talleres de PNL, un camino que ya lleva casi 30 años!

Es un viaje único, que me ha permitido explorar el infinito campo de posibilidades de la mente y descubrir el poder del cuerpo y de las palabras, no sólo para comunicarnos con los demás, sino también con nosotros mismos.

La PNL no es simplemente una herramienta, es una filosofía de vida que se entrelaza con cada fibra de nuestro ser. No se aprende PNL: se la vive

La PNL es una compañera fiel y constante, que me guía a través de los altibajos de la vida con una mezcla única de pragmatismo y espiritualidad.

Es mi faro en la oscuridad y mi fuente de inspiración en los momentos de celebración.

Gracias a la PNL, aprendí a superar obstáculos, así como también a disfrutar plenamente de los momentos de felicidad, saboreando cada victoria, por pequeña que sea.

LA PNL Y YO

Mi viaje personal con la PNL Por Susana Chajet

7

Una de las joyas más preciadas que la PNL me ha regalado es la conexión con una comunidad de personas igualmente apasionadas.

No son únicamente compañeros de aprendizaje, son almas afines con las que compartimos la misma curiosidad por la mente humana y la determinación de crear vidas significativas. Juntos, hemos creado, además de redes profesionales sólidas, también profundos lazos de amistad que perduran y se consolidan con el tiempo.

Mi historia con la PNL es un verdadero viaje de autodescubrimiento, crecimiento personal y conexión con otros buscadores de la verdad interior.

La PNL es para mí como un abrazo cálido que me envuelve y me impulsa a un Kaizen continuo, para lograr cada día una mejor versión de mí misma.

Es largo el camino recorrido hasta aquí, y mucho más lo que queda por recorrer y descubrir.

La vida me encuentra hoy inmensamente feliz por lo logrado, agradecida por lo recibido y expectante por el camino que queda por explorar.

Susana Chajet-Lic. en Psicología-Master Trainer en PNL
Co-directora de PNL Buenos Aires
Socia fundadora de la Red Latinoamericana de PNL

TEXTUALES DE SUSANA CHAJET

La PNL es un MODELO, no una Teoría.

Para poder entender esto, necesitamos primero explicar la diferencia entre ambos conceptos.

La palabra Teoría proviene del griego "theoreo", que significa "mirar" u "observar".

Las teorías son explicaciones lógicas que surgen como resultado de cuidadosas observaciones y trabajo experimental. Dichas explicaciones nos permiten, al menos momentáneamente, realizar predicciones sobre un hecho o fenómeno y establecer relaciones entre diferentes conceptos.

Una teoría científica siempre está sujeta a revisión, y puede ser modificada o rechazada si nuevas evidencias la contradicen. Es decir que las teorías deben ser verificables y tienen validez para un tiempo y lugar determinados y sólo se convierten en Leyes cuando se comprueba su validez en todo tiempo y lugar.

Un Modelo, en cambio, es un esquema o representación gráfica o matemática de procesos, objetos o hechos que nos permite comprender el funcionamiento de un concepto, teoría o ley. Es una suerte de representación de la realidad basada en alguna teoría.

En un sentido más cotidiano, solemos hablar de un modelo como un objeto, ejemplar o prototipo que se reproduce al imitarlo, o como un comportamiento ideal al cual se aspira, sin llegar a alcanzarlo.

Podríamos resumir entonces que la diferencia entre estos conceptos sería fundamentalmente la siguiente:

- La teoría intenta explicar el por qué de un determinado fenómeno
- El modelo lo representa.

La PNL nació básicamente a partir de la observación de sujetos considerados "de excelencia" en el campo de la Comunicación y los tomó de modelos para extraer los patrones en común a todos ellos. De ese modo logró explicitar cómo crear y mantener el rapport, cómo obtener información de calidad, cómo gestionar estados emocionales, cómo diseñar objetivos y alcanzarlos, etc.), pero su fin último no era descubrir el por qué de estos fenómenos, la explicación teórica subyacente a estos procesos, sino la generación de un modelo efectivo, útil y práctico, y el diseño de herramientas derivadas de dicho modelo que le permitieran a cualquier persona alcanzar la excelencia comunicacional.

Es por ello que la PNL está mucho más cerca de ser un Modelo que una Teoría

LA PNL Y YO

Desafiando la Torre de Babel

Por Daniel Cuperman

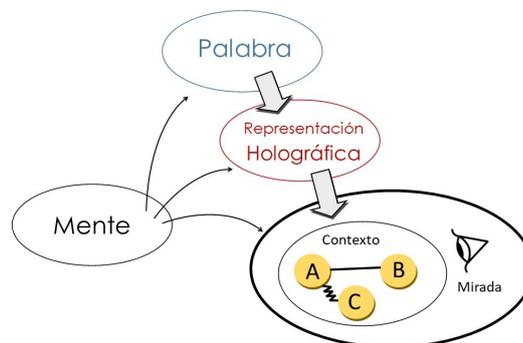
Mi mente usa una palabra y esa palabra tiene una representación holográfica.
La representación holográfica es uno, o más elementos ¿Cómo se relacionan entre ellos?

Nuestra mente piensa en elementos. Personas, plantas, planetas, áreas del cerebro, órganos, elementos que están relacionados de alguna forma en un contexto determinado, haciendo algo.

Entonces están relacionados uno con el otro, uno más grande que el otro, uno más chico que el otro, muy cerquita, lejos, uno arriba del otro, uno empujando al otro. Son dos o mas cosas relacionadas de alguna manera, haciendo algo en un contexto.



Mi síntesis es esta:



Si volvemos a las palabras, las formas de relacionarse y accionar cambian dependiendo del contexto. Jueguen con esto en su mente por un momento.

Decimos: A mata a B.

¿Cuáles son las opciones?

Eso está bien. Está mal. Es algo bueno. Es algo malo. Es algo desagradable. Es algo terrible. Es algo inhumano. ¿Qué les despierta escuchar A mata a B?

Dependiendo de qué se A, qué sea B y dónde estén esta frase va a tener distintos significados.

Una opción: digamos que A es un pescador y B es un pescado.

Es diferente si A es un asesino y mata a B, otra persona.

Diferente es si cambio el contexto y A mata B, pero están en una guerra y tiene que sobrevivir. Ahora, estoy en el jardín de mi casa y A soy yo y B es un mosquito.

Si A mata a B, la palabra matar dependerá del dibujo que haga y dónde lo ponga.

También influye la mirada del observador, si es mi mirada o la mirada de un monje.

Si A mata a B y A mata un mosquito y A es Daniel, no pasa nada.

Ahora, si A es un monje budista está transgrediendo uno de sus valores esenciales, destruyendo una vida, y va a significar otra cosa diferente a si mata Mosquito.

También podemos volver a los elementos las cosas y explorar un factor más para para la influencia de las formas de relación.

LA PNL Y YO

Desafiando la Torre de Babel

Por Daniel Cuperman

Hay tres tipos de relaciones que pueden ocurrir en los sistemas

Nutriente. Armónica. Favorable. Potenciadora.

Desarmónica. Conflictiva. Agresiva. Negativa

Y después hay una tercera forma en que se relacionan los elementos que es inexistente

Entonces los elementos solo pueden relacionarse de esas tres formas:

Nutriente - Desarmónica - Inexistente

La palabra va a nombrar a: A, B, C o más opciones.

No depende cuántos elementos yo quiera pensar a partir de la palabra, lo importante es:

¿Qué relación tienen?

¿Tiene una relación potenciadora, nutritiva, favorable o conflictiva?

¿Destructiva o inexistente?

¿Las palabras están puestas en algún tipo de contexto?

Puede que no sea lo mismo una palabra en la ciudad, el campo, en Argentina, China, en un país árabe. Por ejemplo: Un hombre y tres mujeres. En Argentina es adulterio. En los países árabes es un matrimonio. El contexto hace que sea correcto o incorrecto algo. Matar a alguien ahora afuera de su casa es incorrecto. Si estuviesen en una guerra y están salvando su vida y están salvándose de que los fusilen por traidores. Quizás matan a alguien y salvan su vida. Entonces aún palabras terribles como matar, el contexto da un significado.

Y eso todavía depende de cómo lo mire, de cuál sea la mirada, de esa situación en ese contexto. Volvemos a describir un budista, tendrá una mirada de cuidado de la vida. No importa que matase en una guerra está mal. Para un general del ejército, una mirada de un general del ejército, donde matar al enemigo es lo correcto.

¿Cuáles son los elementos que nombran o que muestran lo que estoy nombrando y en qué contexto están? Por ejemplo, para una comprensión mas completa cuando estoy hablando con alguien y le digo una palabra, tengo que decirle en qué contexto y con qué mirada lo estoy viendo eso que nombro. Recién allí estaríamos poniéndonos de acuerdo sobre lo que estamos hablando.

Ahora bien ¿cuál es el uso de lo que deriva de este esquema?

¿Por qué no se usa habitualmente esto de explicar contexto y relaciones habitualmente?

Imagínense charlar con alguien y para cada palabra tener que hacer estas descripciones. Ciertamente no es para una charla entre amigos o para una charla familiar

Imaginemos decir coloquialmente:

A ver, para para eso que me dijiste recién, haceme el dibujo del esquema, ponémelo en contexto. Decime qué mirada tenés. Si a los cinco minutos esa charla se termina porque se hace insoportable.

¿Cuándo esto es útil y necesario?

Yo trabajo con diseñadores, diferentes creadores de tecnologías de la mente, de la conciencia, de las relaciones, investigadores, etc. Y muchas veces nos encontramos en una encrucijada, donde hay una palabra que vamos a usar en un entrenamiento o clase. Entonces con esa palabra, tenemos que estar de acuerdo o por lo menos estar de acuerdo en que tenemos dos representaciones y vamos a usar todas las que se presentan, abiertos a que nuestros alumnos presenten otras.

En estos casos, cuando vamos a transmitir algo en un curso, es importante cuando se van a usar ciertas palabras específicas en estar de acuerdo en que la estamos usando de la misma manera, o que tenemos contextos y miradas diferentes y que vamos a usar la palabra de diferentes maneras y decírselo a los oyentes.

LA PNL Y YO

Compartiendo mi historia

Por Juana Noli

10

La PNL enriquece la vida personal, profesional, de empresas y organizaciones ya que crea contextos donde las personas pueden descubrir y liberar su potencial. También enseña estrategias y habilidades prácticas para lidiar con el stress, aprender a estar cómodo con la incertidumbre, aprender a vivir de manera más presente y centrada.

Todo esto permite mejorar el liderazgo, la comunicación, la toma de decisiones o la resolución de Conflictos, en los diversos entornos donde nos desempeñamos, lo que facilita poder vivir más congruente y alineado con nuestros valores más profundos.



La PNL genera estados de recursos y también promueve reconocer, reencontrar y reactivar, las habilidades personales que ya utilizamos y extenderlos a otras áreas de la vida. Tener una existencia plena de recursos.

En el año 2005 llegó la PNL a mi vida, en el momento indicado, de búsqueda de respuestas, de transformación y sentido.

Encontré e incorporé herramientas maravillosas, grandes maestros que fueron guiándome en el camino del autoconocimiento y la resiliencia.

Hoy han pasado 18 años y cada día cuando termino una capacitación siento un gran bienestar, cada día cuando estoy en una capacitación vuelvo a aprender PNL, a valorarla, a honrarla, por eso estoy tan agradecida por todo lo que me dio y por todo lo que me permite contribuir.

Disfruto acompañar a las personas, escucharlos, verlos interactuar y por sobre todas las cosas cuando se dan cuenta de todo aquello que disponen como fortalezas, recursos y cuán dispuestos están a realizar nuevos aprendizajes y cambios.

Hace un tiempo una alumna dijo: "Quiero abrir la puerta" es muy gratificante

Me considero privilegiada al poder hacer lo que me apasiona.

Gracias por que han llegado a mi vida personas curiosas, entusiastas, deseosas de agregar valor a sus vidas, también a los maestros, colegas, compañeros en este viaje.

Gracias a la Red por generar esta comunidad maravillosa, orientada a la excelencia, donde compartimos experiencias, valores y saberes.

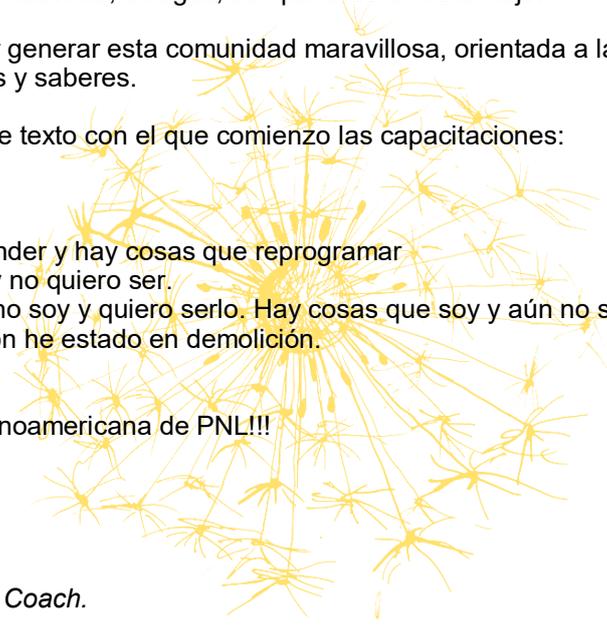
Quiero compartir este texto con el que comienzo las capacitaciones:

Estoy en proceso...

Hay cosas que aprender y hay cosas que reprogramar
Hay cosas que soy y no quiero ser.
Hay cosas que aún no soy y quiero serlo. Hay cosas que soy y aún no sé y estoy buscando saber.
Estoy en construcción he estado en demolición.
Ron Israel.

Felicidades Red Latinoamericana de PNL!!!

*Lic. Juana Noli
PNL & Coaching
Socióloga.
Máster Trainer PNL. Coach.*



LA PNL Y YO

Aplicando la PNL en Tiempos Dífíciles

Por Débora Chajet

11

Tropezos que se Convierten en Lecciones de Vida Aplicando la PNL en Tiempos Dífíciles

Dicen que un tropezón no es caída, pero en mi caso no se cumplió el refrán.

Hace unos días, un simple traspie en la calle derivó en algo mucho más complejo: una fractura de cúbito y radio con desplazamiento de ambos huesos, que implicó una semana de yeso y una cirugía de la cual aún me estoy recuperando.



Sin embargo, ante esta situación adversa, encontré una valiosa oportunidad para aplicar, una vez más, los principios de la PNL que he estado enseñado durante más de 30 años.

Uno de ellos es que no hay fracaso, solo aprendizajes.

Y esto es precisamente lo que saqué de lo que me acababa de pasar.

En primer lugar, aprendí que los imprevistos son inevitables, sin importar cuán meticulosamente planifiquemos nuestras vidas. Por más sólidos que sean nuestros planes, siempre existe la posibilidad de que aparezca una situación que desafíe por completo nuestras expectativas.

Y esto nos remite a otro de los fundamentos de la PNL: el de la flexibilidad, una cualidad esencial para poder adaptarse a los cambios. En PNL entrenamos constantemente la flexibilidad de conducta, de pensamiento, la flexibilidad emocional, el ser capaz de modificar los planes de acción...

A pesar de la complejidad de la situación, me di cuenta de que me mantuve tranquila y serena desde el primer momento.

Y es que después de tantos años se ha vuelto muy habitual en mí el ver el lado positivo de las situaciones.

En vez de pensar "Que desgracia que me haya pasado esto!", "qué tonta fui que no miré bien por dónde caminaba", me enfoqué en otros aspectos de la situación (una útil herramienta de PNL que llamamos reencuadre o resignificación): todo podría haber sido mucho peor; podría haber dejado este plano si lo que golpeaba el cordón de la vereda hubiera sido mi cabeza y no mi muñeca...

Agradecí que la lesión se limitó a mi mano izquierda y no a la derecha, que es la que uso para todo... Aprecié la ayuda inmediata de mis vecinos y el hecho de que no tuve que suspender ningún viaje planificado.

Al regresar a casa con el brazo enyesado, temporalmente inmovilizado, surgió el desafío de aprender a quedarme quieta y pedir ayuda (algo inusual en mi persona)

Las técnicas de PNL me ayudaron a manejar la impaciencia y la frustración que surgían al no poder hacer ciertas cosas como yo quería; también a manejar el dolor físico buscando disminuir al mínimo los analgésicos.

Otro efecto notable fue mi capacidad para mantenerme centrada y en eje, viviendo cada momento sin anticiparme a proyectar problemas futuros. Simplemente me concentré en resolver los desafíos de cada instante, paso a paso.

Y ahora que ya estoy en proceso de recuperación, voy centrándome en cada pequeño progreso: sostener un vaso, pelar una papa, servirse soda sin ayuda... Logros que habitualmente pasan desapercibidos y nunca valoramos.

Para mí, esta experiencia confirma una vez más cómo las semillas de la PNL que sembré hace muchos años se han convertido en frondosos árboles que me sostienen y cobijan, permitiéndome transitar la vida con serenidad y aceptación.

Y estoy más que segura que te ayudarán a vos también!

Master Trainer Débora Chajet
Co-directora de PNL Buenos Aires
Socia fundadora de la Red Latinoamericana de PNL

El mapa ~~no~~ es el territorio El mapa nunca es “ ”, todavía Por Amalia Maine

12

Lo grande en lo pequeño.
Lo pequeño en lo grande.

Lo grande es al mismo tiempo pequeño y lo pequeño, grande.
Se contienen uno al otro, y se convierten en lo mismo.

¿Qué es grande?
¿Qué es pequeño?

Depende.

Depende de dónde se posa el ojo del que percibe, depende del cristal del ojo del que observa, depende de la nitidez del cristal del ojo que está observando.

¿Cómo es en ese momento?
¿Está presente la consciencia en ese instante?
Depende de tanto y de nada.
Sólo ESTAR en el observar.

Y en ese instante, se construye un mapa totalmente real y legítimo que puede llegar a ser el territorio de ese observador según su estado al percibir, y también puede ser una mini pieza de la última versión del cubo de Rubik, puede ser un algoritmo de tantos, un detalle ínfimo del gran territorio, un nanosegundo del tiempo infinito, una visión microscópica del gran espacio...

Entonces, cuando descubro que “eso que creo es el territorio” resulta ser sólo un mapa y sólo mi mapa de ese instante, el vivir pasa de 1 color a muchos y a todos los posibles hasta hoy creados y vistos; pasa de un sonido a muchos y a todos los posibles hasta hoy creados y escuchados, pasa de una sensación a muchas y a todas las posibles hasta hoy experimentadas ... y todo eso al mismo tiempo.

¿Te parece estar leyendo frases hechas?
Puede ser, depende.

¿Te parece estar leyendo ideas que se repiten?
Sí, y no.

Y quizás sentís ... ¿ganas de dejar de leer para encontrar otro tipo de contenido?

Es posible y está Bien.
Hacelo.

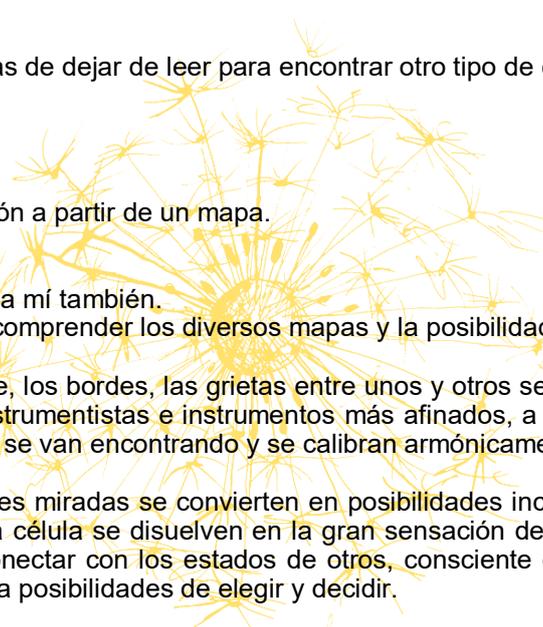
Sin dudas, es una decisión a partir de un mapa.
Y como tal, respetable.

Muchas veces, me pasa a mí también.
Y me permite crecer en comprender los diversos mapas y la posibilidad de integrarlos al Gran territorio.

Para mí, en ESE instante, los bordes, las grietas entre unos y otros se transforman en notas de la misma sinfonía, a veces con instrumentistas e instrumentos más afinados, a veces menos, y mientras las notas van sonando y sonando, se van encontrando y se calibran armónicamente; a su tiempo.

Así también, las diferentes miradas se convierten en posibilidades incontables de colores en una paleta; las sensaciones de cada célula se disuelven en la gran sensación de mi estado en ese momento... ese estado que se puede conectar con los estados de otros, consciente e inconscientemente, y generar un estado mayor que habilita posibilidades de elegir y decidir.

Cada Ser en todos y todos en un mismo Ser.



El mapa ~~no~~ es el territorio El mapa nunca es “ ”, todavía Por Amalia Maine

13

Una vez leí una frase interesante para mí que decía algo así: es importante lograr “una visión coral de la experiencia”.

¡Claaaaro! Y cuando es posible vivenciarlo, en el instante humano consciente que sea, todo se percibe en equilibrio dinámico y los efectos de esto se impregnan en cada partícula que nos conforma, resonando en todo el universo, mientras el universo va devolviendo sus ecos.

¿Seguís ahí?

¿Quizás te estés preguntando qué tiene que ver todo esto con la Programación Neurolingüística?

Una parte mía, también. Ahora, sólo soy quien escribe.... y quien recuerda una frase que vuelve a visitarme de unos grandes maestros diciendo: “Para aquellos que preguntan para qué sirve la PNL, pueden responderle: “¿Qué es eso que están necesitando? Bueno, para ESO, SIRVE.”
Así Es.

¡Feliz cumpleaños Red Latinoamericana de PNL!

Gracias por invitar, de tantas maneras, a SER parte y a expandir mapas en territorios internos y externos que son parte de UNO y TODOS.

Ah!!! Sobre el título del artículo

Para mí, hoy aquí, el mapa NUNCA es el territorio y cuando así parezca que sea, sólo basta UNA respiración consciente... y ya. Se abre un espacio de “fuga”, de aventura creativa sin marcos todavía.

Cuando mapa-territorio sean universalmente lo mismo, otro lindo espacio-tiempo para compartir estará llegando...

Abrazos de cumpleaños querida Red!

Trainer Amalia Maine

Nodo Rafaela Red Latinoamericana de PNL

TEXTUALES A AMALIA MAINE

La PNL vino a mi vida a confirmar lo “intuitivo”

*...que el mapa se puede expandir tanto decida quien lo perciba y a partir de cuánto territorio quiera y pueda alojar quien observa y lo habita.

*...que todas las personas tenemos los recursos necesarios para generar cambios en nosotros mismos y con otros mientras la consciencia permanezca encendida y abierta a lo que llega desde ese lugar más allá de ella misma; con un corazón humilde y dispuesto.

*...que la mente y el cuerpo son parte de un mismo sistema, que cuando conviven y se complementan integrados desde el centro, impulsados por latidos confiados, permiten vivir con fluidez, agradeciendo cada respiración.

*... que es posible ser flexibles dentro de una estructura y estructurados con flexibilidad para cambiar. Y si necesitamos confirmarlo, preguntémosle al cuerpo que, al instante, lo muestra al inhalar y al exhalar o a la mente consciente que, al escanear el cuerpo sin juicios, puede atestiguarlo (la mente inconsciente ya lo sabe!).

*... que nada es obvio y que todo tiene su sentido, aún si se presenta humanamente incomprensible ... todavía.

LA PNL Y YO

Como cambio mi vida la PNL

Por Tyrone Correa

Eres lo que sientes y lo que percibes.

Son las 3 a.m. y luego de un largo día de responsabilidades y trabajo el insomnio construye su trinchera junto a mi almohada.

El observar el foco prendido en el techo concentradamente exagera el caos mental que estoy viviendo, una avalancha de pensamientos que bombardean mi mente sin dar ni un segundo de tregua se ha dado por iniciada.

El pasado se mezcla con el futuro, el futuro con el presente, el presente con el pasado y así infinitas combinaciones de todo lo que mi mente discursiva procesa a una velocidad extraordinaria. Las lágrimas inundan mis ojos, la sensación de soledad se acrecienta y la ira y el miedo están a flor de piel.

Finalmente, luego de quedar exhausto de tanto llorar puedo conciliar el sueño aproximadamente a las 5:00 a.m. sabiendo que mi día empezará a las 7 y que con suerte dormiré dos horas. Este proceso se repite incansablemente todos los días por aproximadamente 8 años.

Lo descrito en el párrafo anterior es solo una pequeña muestra de lo que fue mi vida por mucho tiempo, transitando un camino de dolor, profunda tristeza, la sensación de estar solo, que no era merecedor de nada y sobre todo que necesitaba de la llegada de alguien que venga a salvarme (amarme), de acuerdo a lo que creía en ese momento era la única forma de poder alcanzar la tan ansiada felicidad.

En 2011 viajo a Santiago de Chile a certificarme como Practitioner en PNL. Recibo muchísima información ya que tomé un curso que se efectuaba en 11 días, nunca imaginé la cantidad de información que iba a recibir por lo que en realidad al final de cuentas aprendí NADA.

Mi primer acercamiento con la PNL no fue tan enriquecedor, pero en 2014 tengo la suerte de encontrar a la RED LATINOAMERICANA DE PNL e inició un verdadero camino de aprendizaje de la mano de Daniel Oil y de los hermanos Cuperman.

Por muchos años he trabajado como ejecutivo utilizando una computadora, y estoy completamente seguro que solo utilizaba el 1% de la capacidad que tenía el aparato, hasta que un día la empresa organizó un entrenamiento de utilitarios para todo el personal.

De repente me doy cuenta que había estado observando el funcionamiento de la computadora a través del ojo de una cerradura y cuando recibo el curso informático fue como abrir una puerta que me permitió ver aplicaciones y usos que hasta ese momento para mí eran inimaginables.

Exactamente lo mismo pasó en mi vida cuando llegó la PNL a ella, fue como abrir la puerta y descubrir todas las funciones y aplicaciones que tenía la computadora que regía mi vida y que siendo consciente de todo esto podía expandir, programar, reemplazar, trasladar, identificar todo lo disfuncional o expirado para dejarlo ir.

Sigo en la ardua travesía de descubrir mucho más cada día referente a mi software interno y sobre todo siendo consciente de la responsabilidad que tengo del presente que estoy viviendo. Solo haciendo consciente la historia que me cuento y que fue (instalada por mi software) puedo entender que "de la calidad de historia que me cuento va a depender la calidad de vida que estoy viviendo".

Una de las experiencias que más me enganchó con la programación neuro lingüística fue un re encuadre que irónicamente me fue aplicado durante mi viaje a Chile a la certificación de PNL. El instructor preguntó quién quería curar alguna fobia o miedo y por supuesto yo no titubee en ofrecerme. El pánico que yo experimentaba en ese tiempo era referente a despegue y aterrizaje de los aviones, no cuando volaban solo cuando despegaban o aterrizaban.

El instructor se tomó su tiempo en explorar en que momento de mi vida active ese anclaje y procedió a aplicar la técnica. De regreso a mi país, Ecuador, me di cuenta que había curado ese miedo en el momento en que aterricé en Quito. Debido a las escalas que tenía mi itinerario hubo 2 despegues y 2 aterrizajes previos en los que ni siquiera recordé que yo le tenía miedo a esta situación específica. Este es el



LA PNL Y YO

Como cambio mi vida la PNL

Por Tyrone Correa

Tuve la suerte en 2014 de ser uno de los pocos asistentes al primer taller en la naturaleza de conciencia generativa, entrenamiento que fue dictado en Villa Berna, Córdoba - Argentina.

Un día común y corriente recibo un email que decía algo que versaba así: "Cuando soy capaz de sostener dos verdades totalmente opuestas, pero 100% complementarias nace la creatividad" Conciencia generativa.

Y mi consciente no entendió ni una sola palabra de lo que decía ese párrafo, pero mi inconsciente supo muy bien que era el entrenamiento que había estado esperando los últimos 35 años de mi vida, y como dice mi maestro escuché el llamado de mi alma y me encaminé hacia la aventura de preparar viaje a otro país en tan solo dos semanas, pero el llamado era demasiado fuerte y tenía que cumplir eso que me debía y que era el momento de obsequiarme.

La sincronidad no se hizo esperar y durante el entrenamiento aparte de nutrir mi alma y por primera vez en mi vida utilizar mi cuerpo y ser consciente del mismo, empezó a llegarme la información de que existía un entrenamiento llamado tiempo de magos que se dictaba presencialmente en Buenos Aires y que yo no tenía idea que la esencia, el alma, de este entrenamiento no era otra cosa que PNL.

De una forma espontánea empiezo a asistir a los entrenamientos de TDM regularmente a un ritmo de casi uno por año, el beneficio obtenido rebasa cualquier expectativa que hubiera podido crearme. Por primera vez entiendo que mi mente no está dentro de mi cabeza, que mi mente se expande por completo alrededor de mi cuerpo y que yo tengo acceso directo a esta realidad circundante que no es más que una extensión de mi mente cognitiva. Entiendo que no tengo una sola mente sino 3 y que la única forma de mantener balance y equilibrio es sincronizando las 3 mentes. (cognitiva, somática y campo).

Por primera vez descubro que tengo algo llamado centro y que habita dentro de mi entre el ombligo y la columna vertebral y que este denominado centro es mi espacio seguro. Que se asemeja a llegar a casa después de un largo día de trabajo y que al cerrar la puerta exclamo "¡Ahhhhhhh!! llegué" la sensación que se experimenta al hacer contacto con el centro es exactamente la misma a la descrita en las líneas anteriores.

Entiendo también que mis sentidos actúan como filtros que no permiten que me llegue más del 5% de la realidad circundante y que en base a este filtrado se está definiendo mi mapa o concepción del mundo.

Puedo digerir que mi mapa no es el territorio, célebre frase de Alfred Korzybski que queda concebida como una de las presuposiciones de la PNL y que no significa otra cosa que mi mapa (guía del mundo) está definido por lo que mis sentidos permiten percibir de la realidad y que no tiene absolutamente nada que ver con el mapa de otra persona. Basado en esta explicación también puedo entender que los seres humanos no nos comunicamos y la razón principal es porque queremos tener la razón.

Como quiero tener la razón durante una charla con otra persona cuando mi interlocutor me presente su teoría del mundo yo procedo a invalidar lo que esa persona me explica, puedo invalidar mediante palabras, un gesto desaprobatorio o una postura.

Lo que inmediatamente sucede a continuación es que el otro al sentirse invalidado, en su interior lo único que está haciendo es re acomodar los elementos con los que me presentó su teoría, para que en lo que yo termine de hablar poder volverme a presentar su concepción del mundo.

Hagamos énfasis en que durante este proceso mi interlocutor no escuchó una palabra de lo que yo dije y todo el proceso va a volverse a repetir cuando me presente nuevamente su versión re acomodada de lo que esta persona está defendiendo, yo voy a hacer exactamente el mismo proceso y como consecuencia no voy a escuchar una palabra de lo que me está diciendo.

Así podemos continuar la vida infinitamente, yo sin escuchar a esa persona y ella sin escucharme a mí. Ahora entiendo porque Bandler (co creador de la PNL) decía: "que dos seres humanos se comuniquen es casi un milagro."

LA PNL Y YO

Como cambio mi vida la PNL

Por Tyrone Correa

Luego de concientizar todo lo anteriormente expuesto puedo finalmente entender que soy 100% responsable de lo que sucede en mi vida. La víctima ha muerto, los victimarios no existen, solo existe una realidad esculpida por el cincel de mi pensamiento y que lo que define como el cincel trabaja no es más que lo que creo y como lo interiorizo en el diario vivir.

Como consecuencia de esta concientización el siguiente paso fue el empoderamiento, pude darme cuenta que el poder está dentro de mí (tal cual y como titula Louise Hay a uno de sus best sellers) y que la PNL trajo a mi vida todos esos botones e interruptores que me permiten balancear mis emociones, y que como resultado de este balance me empoderaré.

A partir de que me empoderé cuidó mucho de no expresar la frase “es que. . .” esa frase fue reemplazada por “me equivoque” “me hago cargo” “no me di cuenta, pero tomo responsabilidad” y la vida se alivió completamente.

Otra analogía que encaja perfectamente es que mi realidad era como estar dormido profundamente y de repente lentamente, suavemente irme despertando y que el estar despierto me producía una profunda satisfacción de saber que estaba vivo, de sentirme vivo.

Eso también fue un regalo de la PNL, el despertar.

Y aunque en muchas ocasiones me vuelvo a dormir y me resulta muy difícil distinguir entre la realidad y la proyección del estado que estoy viviendo en ese momento, tengo herramientas para darme cuenta que, una vez más estoy haciendo todo para tener la razón o simplemente me volví a dormir y que me relajo y fluyo con todo esto y me doy mi tiempo y mi espacio para volver a despertar, siempre tomando responsabilidad y haciéndome cargo.

Una de las cosas más maravillosas que me sucedió expresada a manera de metáfora o cuento fue que un gran día al despertarme noté un dolor profundo en mi espalda, dolor intenso y permanente que con el pasar del tiempo se hacía más notorio pero que no me preocupaba ya que mi inconsciente sabía que ese dolor traía algo muy bueno, algo que se había estado gestando por años.

. . . Y así un gran día y sin esperarlo se desplegaron dos poderosas y hermosas alas que me permitieron volar y despegarme del piso, para poder ver una realidad objetiva, desde otra óptica siendo parte, pero estando aparte.

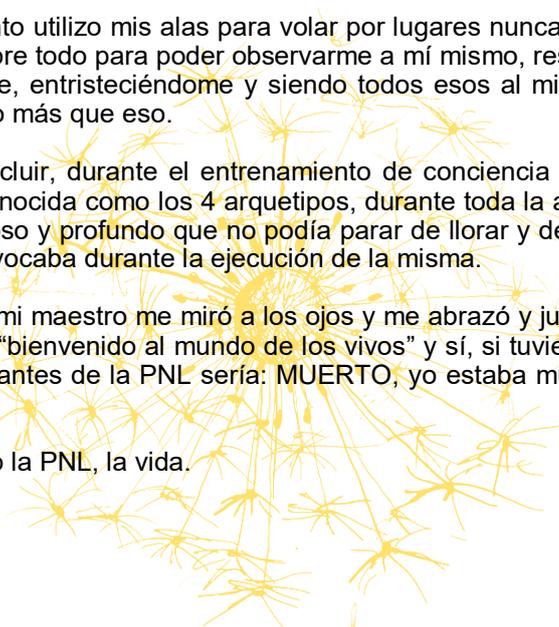
A partir de ese momento utilicé mis alas para volar por lugares nunca antes imaginados, por espacios no antes explorados y sobre todo para poder observarme a mí mismo, resignificando, siendo exitoso, equivocándome, alegrándome, entristeciéndome y siendo todos esos al mismo tiempo y también entendiendo que soy mucho, mucho más que eso.

Y finalmente para concluir, durante el entrenamiento de conciencia generativa en 2014 me ofrecí para realizar una técnica conocida como los 4 arquetipos, durante toda la aplicación de la técnica lo que experimenté fue tan poderoso y profundo que no podía parar de llorar y de sentir en todo mi cuerpo cada uno de los recursos que invocaba durante la ejecución de la misma.

Al finalizar el ejercicio mi maestro me miró a los ojos y me abrazó y justo en el momento en que me abrazó me susurró al oído “bienvenido al mundo de los vivos” y sí, si tuviera que usar una analogía para describir como estaba yo antes de la PNL sería: MUERTO; yo estaba muerto y la PNL me trajo de vuelta al mundo de los vivos.

Eso también me regaló la PNL, la vida.

TYRONE CORREA
Trainer en PNL
Quito- Ecuador



LA PNL Y YO

Mi mapa existe y otras historias

Por Mayte Galiana

Mi Mapa existe y otras historias **La PNL en vena para mi experiencia**

«Considera todas las dificultades como oportunidades para crear algo nuevo, aprendiendo y creciendo a partir de la forma creativa en que respondes» Virginia Satir

'Mi mapa existe y otras historias' son instantes de aprendizaje profundo, chispas que han iluminado momentos puntuales para hacer cambios clave en la percepción de mi mundo.

El uso de las presuposiciones de la PNL, las submodalidades y el crear nuevos Estados de recursos son los momentos que se me han presentado a la hora de escribir estos pequeños relatos de instantes vividos que hicieron un antes y un después.

Mi Mapa existe

Todos están hablando de PNL. ¡Es todo tan nuevo y tan conocido a la vez! Estoy en mi segundo fin de semana del Practitioner y cada instante es una caja de sorpresa. Me siento en mi silla preferida y Manuel, mi maestro, empieza el día con sus preguntas intrigantes.

Mapas ¿de qué mapas habla? Mi cabeza empieza a dar vueltas y no consigo centrarme... quiero entender, ver de que habla, pero es como si sus palabras rozaran mi cerebro y salieran huyendo: --- territorio--- mapa---

Oigo algo de que el mapa no es el territorio y, sobre todo, que cada persona tiene su propio mapa para ir por el territorio.

Me quedo petrificada escuchando su voz que se distorsiona en mis tímpanos. Manuel debe estar viendo mi cara de sorpresa que se gira y me dice: - Mayte tu Mapa es el Mapa adecuado para ti.

Empieza a presentarse la frase que más ha influido en mi vida .- 'No seas así'. 'No seas así'. 'No seas así'.

¿Quiere decirme que está bien ser como soy? ¿Que mi mapa me sirve y me es útil?

'No seas así' ¡Tantas veces escuchada! ¡Tantas veces he creído que no debía ser como soy!

Levanto mi mano y le explico que continuamente he escuchado la frase 'No seas así' y me he dedicado a observar que hacen otros para ver en qué eran buenos. Me gusta ver que cosas hacen las personas y así poder decir que conozco a Pepe o Juani que son muy buenos en... ya que parecía que yo no iba a desarrollar algo interesante, a pesar de ir incorporando algunas de las cosas que observaba.

Manuel me mira sonriendo... Te vas a dar cuenta lo pñera que eres... ya haces muchas cosas de las que vemos aquí. Y, sobre todo, hoy es interesante que empieces a decirte que tu Mapa es útil y está bien como eres. ¡Guauuuu! Mi Mapa existe y está bien. Es tan sorprendente esta novedad para mi ...

Haciendo juegos malabares **Submodalidades al poder**

Estoy hablando con mi abogado y me dice... No resultas creíble en tus declaraciones... es como si no sintieras lo que describes... ¿¿¿puedes ponerle intensidad???

No puedo creer que me esté pidiendo que reviva aquello que tanto trabajo me ha costado hacer con PNL. Hacer que todos los malos momentos vividos con intensidad extrema pasen a ser como una película lejana vista tantas veces que pasan desapercibidas por parecer cotidianas.

Le explico mi trabajo con PNL y me dice - ¿Las puedes volver a su intensidad original para ir a hablar con las psicólogas? La jueza quiere que te sometas a un examen para demostrar que no mientes.



LA PNL Y YO

Mi mapa existe y otras historias

Por Mayte Galiana

Me quedo sin palabras...

Durante una semana, cada mañana al amanecer vuelvo las escenas a su intensidad original y por la noche las vuelvo a reformular a un estado de equilibrio interno.

El uso de las submodalidades me permite transformar esas escenas y voy a las sesiones con las psicólogas para hablar....

¡Es todo tan surrealista! ¡Y tengo tantas ganas que pasen estas sesiones! No sé si servirá para el juicio... Revivir todo está poniendo a prueba mi aguante y mi fortaleza.

La semana se va transformando en un túnel interminable del que quiero salir. Me ducho todas las mañanas con agua fría en la terraza para darme cuenta que no es un sueño, de que es real lo que estoy viendo y me conecto con lo que veo, escucho y siento para darme fuerzas para seguir respirando.

La semana termina y cuidadosamente vuelvo a llevar todos esos recuerdos, que se han hecho presentes, a formas tolerables para mi Alma.

De algo estoy segura: ¡Cuanto poder tenemos y no lo sabemos!
Bendita PNL que ha aparecido en mi vida

Ahora el dragón soy Yo

-Mírame a los ojos y dime que todo lo que estás montando en los juzgados es cierto.
Me encuentro frente al padre de mis hijos en medio de los juzgados y siento que es el momento.

Le repito tres veces lo mismo, mirándole intensamente a los ojos, a pocos centímetros de su rostro dejando el espacio suficiente para que no haya roce.

Su abogado viene y me dice - Señora está en los juzgados. Le contesto... si hablar a alguien con tono estable es para llevar a una persona a la cárcel... pues tú mismo. Sólo le pido que me mire a los ojos y me conteste.

Se hace una rueda a nuestro alrededor. Incluso hay un policía mirando a distancia.
Me siento fuerte y calmada. Es la primera vez en mi vida que hago algo así.

Todos me dicen que tengo mucha fuerza y doy miedo, pero en realidad no sé manejar esa fuerza. Descubrí en un taller que mi fuerza radica en la estabilidad, trabajando las posiciones de Satir... pero que la determinación para marcar límites....

Estoy conectando con la fuerza del dragón de Judith DeLozier.
Por un instante, pasa por mi mente la escena donde me doy permiso para salir delante de 100 personas a hacer de dragón. Nada más ponerme de pie siento como crezco de tamaño... todos se hacen pequeños en la sala y siento la energía del dragón por mis venas. Salgo a bailar con las personas que está preparada para el ejercicio. Veo los rostros y la luz de la sala como si fuera un escenario que concentra su foco en el centro. Atraída por el foco me acerco despacio pero contundente.

Fluyo por la sala, como si las escamas del dragón estuvieran en mi ADN y ¡me gusta!

Ahora yo soy el dragón. La persona me esquiva y sin mirarme se va junto a su abogado.
Me siento triunfadora y poderosa.

*«Cuando salgas de esa tormenta no serás la misma persona que entró en ella.
De eso se trata la tormenta» Haruki Murakami*

Mayte Galiana
Lda. en Biología y en Farmacia - Trainer en PNL
Autora de la trilogía "PNL para la Familia":

LA PNL Y YO

Redes sociales y metaprogramas

Por Marcel Genestar

El Metaprograma “Fuente de Motivación” se refiere al modo en que una persona se motiva. Incluye también la forma en que toma decisiones.

Este metaprograma tiene dos tipologías extremas (y múltiples opciones intermedias):

- Interna
- Externa

Recordemos que todos los Metaprogramas son contextuales.

Ello significa que cada persona funciona de una determinada forma en un contexto dado.

Al mismo tiempo, existen variantes transcendentales; ello significa que la persona puede funcionar según el mismo patrón en diferentes contextos.

Fuente Interna

La fuente de motivación Interna significa que la persona se motiva basándose en sus propios criterios y sensaciones. Asimismo, tiene identificados con cierta precisión los detalles y criterios para decidir acerca de algo. Toma información del exterior y la procesa de acuerdo con eso que ella siente.

Para quien funciona con este tipo de motivación, las opiniones o juicios ajenos son simplemente información, que tendrá en cuenta según le parezca adecuado. En esta forma de funcionar, la retroalimentación externa apenas es tomada en consideración.

Fuente Externa

Cuando la fuente de motivación es Externa, la persona necesita estímulos exteriores para sentirse motivada. Análogamente, las indicaciones exteriores le sirven para tener claro si está haciendo lo correcto o si es necesario modificar algo.

Mecanismos de las Redes Sociales

Sea en forma de “me gusta”, emoticones, estrellas o reseñas, hay multitud de plataformas que alimentan la búsqueda de la opinión ajena.

¿Te resulta conocido?

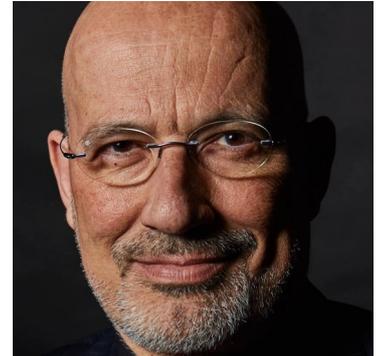
Facebook, LinkedIn, Instagram, TripAdvisor, etc.

Algunos de estos espacios (Facebook, por ejemplo) nacieron con la única voluntad de compartir información. Sin embargo, en algún momento de su evolución incorporaron la posibilidad de las reacciones.

Eso introdujo un cambio radical, que involucra a este metaprograma, especialmente a las personas que se sitúan en el extremo “Externo”. A partir de ese momento, además del criterio que guiaba la decisión de publicar algo (diversión, compartir, informar, etc.) se añade el hecho de que toda publicación iba a ser ‘evaluada’.

Obviamente, las plataformas de reseñas y valoraciones son espacios enfocados primordialmente a las personas con referencia Externa. Éstas, acudirán preferentemente a los lugares con buena valoración y, en general, será raro que opten por uno con mala calificación.

La persona con referencia Interna, utiliza esas plataformas de un modo totalmente diferente. Simplemente son una fuente de información, para decidir con independencia de las valoraciones.



LA PNL Y YO

Redes sociales y metaprogramas

Por Marcel Genestar

Cuando la referencia Externa se convierte en esclavitud

El caso de las Redes Sociales nos sirve para señalar lo que sucede cuando esta referencia se toma como el único criterio. La excesiva sensibilidad a comentarios negativos hace que la persona se desconecte de sí misma y pase a depender exclusivamente de la opinión de los demás.

En los casos más lamentables, las consecuencias son estados depresivos o, al límite el suicidio.

La vulnerabilidad de este sistema

La facilidad con que se puede expresar una opinión, hace que este sistema sea escasamente fiable.

Como ejemplo, en este artículo se explica el proceso por el que un restaurante inexistente llegó a estar en el número 1 de la clasificación de TripAdvisor en la ciudad de Londres: <https://tinyurl.com/ysxkq7mq>

Fortaleciendo y flexibilizando tu referencia Interna

Para manejar con efectividad tu relación con las Redes Sociales te proponemos que ejercites tu referencia Interna. Identificando y reconociendo lo que es importante para ti. Averiguando los indicadores sensoriales (información verificable) que te guía para saber que está sucediendo eso que tú deseas.

Avanzando un poco más, puedes trabajar con el Patrón de Cambio de Metaprogramas, descrito por L. Michael Hall en su libro «*Sourcebook of Magic*».

Y todo ello, desde la flexibilidad, que te permitirá estar permeable a la retroalimentación externa, cuando tú decidas que eso es importante.

Marcel Genestar
Trainer en PNL
Master en perfil LAB y Metaprogramas
España

Definiendo a los metaprogramas por Joseph O'Connor

Los metaprogramas son filtros que normalmente usamos en nuestra percepción. Es mucha la información que nos llega, y la mayor parte permanece ignorada dado que, como máximo, sólo podemos atender conscientemente a nueve «trozos» de esa realidad. Los metaprogramas son modelos que usamos para determinar qué información dejamos entrar.

Tomemos, por ejemplo, un vaso lleno de agua. Imagínese ahora que se bebe la mitad. ¿Está el vaso medio lleno o medio vacío? Por supuesto que ambas afirmaciones son verdaderas, según el punto de vista que se adopte. Algunas personas se fijan en los aspectos positivos de una situación, lo que realmente hay ahí, mientras que otras se fijan en lo que falta. Ambas formas de visión son útiles, y cada persona dará su preferencia a uno u otro punto de vista. Los metaprogramas son sistemáticos y habituales, y no solemos cuestionarlos si nos sirven razonablemente bien.

Los modelos pueden ser los mismos en diferentes contextos, pero pocas personas son habituales de forma constante, de modo que los metaprogramas suelen cambiar cuando cambia el contexto. Lo que atrae nuestra atención en el marco del trabajo puede ser diferente de lo que la atrae cuando estamos en casa. Así pues, los metaprogramas filtran el mundo para ayudarnos a crear nuestros propios mapas. Uno puede enterarse de los metaprogramas de los demás tanto por lo que dicen como por su comportamiento.

Los buenos comunicadores adaptan sus palabras al modelo del mundo que tiene la persona receptora. De los dos extremos de un modelo de metaprograma, es muy posible que haya uno que no logra aprobar o entender. El otro es el suyo.

La PNL Y YO

Explorando estrategias de Robert Dilts y L. Michael Hall Por Hernán Vilaró

Las estrategias de Escritura de Robert Dilts y L. Michael Hall, y cómo Integrarlas para unificar lo mejor de ambos mundos

¿Te gustaría mejorar tu escritura, tu pensamiento y tus acciones con una simple estrategia? Si es así, sigue leyendo, porque voy a compartir contigo un secreto que aprendí de uno de los mayores expertos en Programación Neurolingüística, Robert Dilts y luego verás cómo contrasta con el criterio de escritura de otro experto, L. Michael Hall.

Robert Dilts es el autor de más de 30 libros sobre temas como el liderazgo, la creatividad, la salud y el cambio personal.

Entre ellos están:

- El poder de la palabra: PNL
- Coaching generativo
- El viaje del héroe
- Liderazgo creativo
- Estrategias de genio

Tiene una forma de escribir que no solo le permite expresar sus ideas con claridad y elegancia, sino que también le ayuda a conectar con su audiencia y aportarles valor.

Recientemente miré una entrevista en donde revela su estrategia de Escritura paso a paso. Te daré el link de la entrevista para que la puedas mirar si así lo deseas al final del artículo
Transcripción de la entrevista a Robert Dilts

“Entrevistadora: Robert, eres el autor de más de 30 libros. ¿Cuáles consideras que son los hábitos más importantes para un escritor que recién comienza?”

Robert: Para el escritor joven, sí, la gente siempre me pregunta a menudo, "Oh, escribes todos estos libros, ¿cómo encuentras el tiempo para hacerlo?" Y siempre digo que no, nunca encuentras el tiempo, lo haces. Así que creo que lo más importante, al menos para mí, es que muy a menudo elijo al menos una hora o dos al día que estoy trabajando en ese libro, y no importa qué.

Así que si estoy viajando y significa que tengo que levantarme una hora antes, voy a levantarme una hora antes. Reservar el tiempo porque entonces tu mente inconsciente empieza a, ya sabes, organizarse hacia eso. Así que, para mí, creo que lo más importante es ese tipo de, podrías llamarlo, una especie de disciplina. Incluso si solo escribo un párrafo o una palabra, eso es lo que voy a hacer, y esa es la forma en que yo ordeno. Esa es mi prioridad. Así que creo que eso es lo que diría más.

Y luego, para mí, cuando estoy escribiendo, no estoy escribiendo al ordenador, **estoy escribiendo a alguien**. Así que, para mí, *no se trata de escribir ideas, se trata de comunicar*.

Así que **estoy imaginando mi audiencia**, estoy imaginando a quién va. Creo que esa combinación de disciplina y luego usar la imaginación para estar comunicando, como a personas vivas y no a un, ya sabes, pedazo de papel o un procesador de palabras exactamente.”

Lo que me llamó la atención fue lo siguiente:

“*Cuando estoy escribiendo no estoy escribiendo al ordenador estoy escribiendo a alguien y así que para mí no se trata de tratar de escribir ideas se trata de comunicar así que estoy imaginando mi audiencia estoy imaginando a quién va.*”

¿Te das cuenta de lo que hace? No escribe al ordenador, escribe a alguien. No escribe ideas, *comunica ideas*. Imagina su audiencia, imagina a quién va dirigido, imagina a la persona que va a estar leyendo su artículo, ve su audiencia en sus ojos.



La PNL Y YO

Explorando estrategias de Robert Dilts y L. Michael Hall Por Hernán Vilaró

Esto es lo que yo llamo la **estrategia de la audiencia imaginaria**.
Y creo que es una forma muy poderosa de mejorar tu escritura, tu pensamiento y tus acciones.

¿Por qué?

Porque al imaginar a alguien a quien le estás escribiendo, te obligas a ser más claro, más concreto, más relevante, más interesante, más empático, más persuasivo, más generoso, etc.
Lo que logras al hacerlo es que tu metaprograma no sea solo el de transmitir información, sino que también te enfocas en crear una relación, una conexión, una emoción, una acción, un cambio, aportar valor, etc.

Por otro lado, Robert Dilts también es consciente de que la escritura es un proceso que requiere tiempo, dedicación y disciplina, y que por lo tanto hay que planificarlo y organizarlo adecuadamente.

Para ello, usa la técnica de crear tiempo para escribir, que consiste en reservar una o dos horas al día para trabajar en su libro, sin importar las circunstancias, y hacer de esa actividad una prioridad. De esta forma, activa su mente inconsciente, que se encarga de organizar las ideas y de generar el contenido.

Es interesante la distinción que hace entre Crear tiempo Versus Encontrar tiempo. Porque si bien “Crear tiempo” y “Encontrar tiempo” tienen la misma estructura Verbo + Sustantivo Abstracto

La palabra "crear" se asocia con la creatividad, la imaginación y la capacidad de generar nuevas ideas.

En cambio, la palabra "encontrar" se asocia con la búsqueda, la exploración y la investigación.
Una es más proactiva en la representación creada que la otra y es un excelente ejemplo de la diferencia que hacen los verbos en la representación mental y en los resultados que generamos.

A su vez esta estrategia contrasta y es complementaria con la estrategia de Escritura que comparten Jordan Peterson (Psicólogo) Tim Ferris (Escritor y Empresario) y también de Michael Hall (Trainer en PNL, escritor de más de 50 libros entre ellos Meta-States)

Su proceso de escritura está más en concordancia con lo que plantea el libro “Thinking On Paper” ó “Pensar en papel” de V.A. Howard y J.H. Barton. El libro parte de la premisa de que “como piensas, así eres. Y como eres, así harás”.

En el libro se explora que nuestra forma de escribir refleja tu forma de ser, y tu forma de ser influye en tu forma de hacer. Por lo tanto, si mejoras tu escritura, mejorarás tu pensamiento, y si mejoras tu pensamiento, mejorarás tus acciones.

En palabras de L. Michael Hall “Mencioné que escribo entre 5 y 12 borradores de cada libro. “No hay una gran escritura, solo hay una gran reescritura y reescritura y reescritura.”
Ese pensamiento está más dominado por un criterio más orientado a lo interno “Escribo para pensar Mejor”

Habiendo mostrado las diferentes estrategias, la idea es integrarlas.

Es decir, unir lo mejor de ambas de la siguiente forma:

Combinar el uso de la audiencia imaginaria de Dilts, con el uso de técnicas como el brainstorming, el mapa mental, el esquema, el borrador, la revisión y la edición, para lograr una escritura ordenada, reflexiva, creativa y crítica que nos permita pensar mejor.

Para eso he dividido el proceso de escritura en 3 partes, antes de escribir, mientras escribes escribiendo, después de escribir.

Antes de escribir:

1. Define el propósito, tema y público objetivo de tu texto. ¿Cuál es el mensaje central y qué quieres transmitir?

La PNL Y YO

Explorando estrategias de Robert Dilts y L. Michael Hall Por Hernán Vilaró

2. Visualiza e identifica a un lector específico para el que escribirás.

¿Cómo es esta persona y de qué forma puedes crear conexión a través de tus palabras?
¿Puedes visualizarla/o leyendo tus escritos?

3. Utiliza técnicas como esquemas y mapas mentales para ordenar las ideas principales que quieres comunicar a tu lector.

¿Cómo representarías gráficamente la estructura de ideas?

Mientras escribes:

4. Imagina que le estás hablando directamente a esa persona. Emplea recursos retóricos para conectar con sus intereses y perspectiva.

5. Usa el borrador y la edición optimizar y mejorar el desarrollo de tus ideas, asegurándote de que estén alineadas con el propósito y tema definidos inicialmente.

Puedes resaltar en un determinado color tus argumentos fuertes y en otro color las ideas que necesitan ser fortalecidas.

Después de escribir:

6. Evalúa si comunicaste efectivamente lo planeado a tu público objetivo y si este recibiría valor de tu texto, leer el texto en voz alta es un excelente recurso para ayudarte en esa evaluación.

¿Lograste transmitir tu mensaje de la forma exacta en la cual querías comunicarlo a tu audiencia?

7. Reflexiona sobre qué aprendiste en el proceso de escribir y si esto contribuyó a mejorar tu propio pensamiento y perspectiva.

Hazte la pregunta ¿Cómo pensabas antes sobre el tema y cómo piensas ahora luego de haber terminado de escribir?

¿Has aprendido algo?
¿Has decidido algo luego de tu escritura?
¿Qué distinciones nuevas has aprendido?
¿De qué forma la vas a estar practicando?

Compara estas estrategias con la forma en que normalmente abor das la escritura.

¿Hay elementos de estas estrategias que podrías incorporar para enriquecer tu proceso creativo actual?

Encuentra la combinación que mejor potencie tu capacidad de pensar y comunicar ideas poderosas.

Espero te sirva y te ayude a complementar tus estrategias de escritura.

Hernán Vilaró
Trainer en PNL
Trainer en Hipnosis Ericksoniana
Pnl2.com.ar

PD: Aquí el link del video de Youtube donde le hacen la entrevista a Robert, El Video está en idioma inglés pero se pueden añadir subtítulos <https://www.youtube.com/watch?v=nNcJzTDQTUI>

LA PNL Y YO

Una historia de amor

Por Andrea V. Jaime Irigoyen

La PNL y Yo nos conocimos hace años, allá por el 1995. No fue amor a primera vista en mi caso pero ella me encontró, aprovechó una de mis debilidades la "Curiosidad", y allá fui a su encuentro.

Empezamos jugando en un taller básico por San Isidro en la Provincia de Buenos Aires, y luego vino otro y otro, recuerdo cuando dibuje patas para arriba, siiiii! poniendo imágenes al revés, "de cabeza", para usar los dos hemisferios y los dibujos salían mejores y mas fáciles.

Ella, la PNL, se desplegaba mostrando sus zonas iluminadas, sus destrezas, los aportes que había hecho para que Otros vivan mejor, y yo me regocijaba, y así en esas compartidas le fui prestando cada vez más atención y así me llevó a descubrir una Pasión.

Lentamente, me fue seduciendo y yo me fui enamorando, despacio, jugando, riendo, entendiéndola, sintiendo que teníamos mucho en común. Ella comenzó como esos amores que te hacen bien, que van sacando a la luz tus partes buenas, te va iluminando y así fui creciendo para comprenderme y a los otros.

En esas clases que compartimos ya tomados de la mano, abrazados, ya envueltos por ese halo que tiene el Amor, la profesora me dijo "tenés que seguir, hay una carrera de PNL, tenés talento para esto". Sorprendida, extasiada por este nuevo mundo, ya no pude huir y me deje llevar.

Y esa necesidad de estar con el Otro que trae el Amor decidimos hacer un viaje para no despegarnos y conocernos más y mas, y vivirlo.

Ella, la Pnl, era muy famosa, y conocía a grandes personalidades como Richard Bandler, John Grinder, Robert Dills, Stephen Gilligan pasamos días enteros con ellos, ya que frecuentaban su casa.

Un día me propuso hacer un viaje a un lugar llamado "Practitioner" me contó que era una bella ciudad, muy amigable donde la música sonaba alegre y suavemente, donde en las esquinas y en los bares había recitadores, cuentacuentos y las palabras volaban por los aires y donde los abrazos eran abundantes y calentitos.

Y entonces acepte hacer el viaje en ese "Estado Presente" de disfrute hacia ese "Estado deseado" que podía construir; y me trajo un mapa, un mapa diferente que decía "Recuerda: El mapa no es el territorio" sin entenderlo aun, lo tome y fuimos.

Al llegar me presento a una mujer visionaria llamada Lidia Muradep, me contó que había sido una de las personas que había fundado ese pueblo y me invito a su escuela donde con la "Palabra y el lenguaje corporal se hacia Magia"

Aprendí muchas cosas más con nombres raros como, posiciones perceptuales, metamodelo del lenguaje, condiciones de la buena forma, estilos de elección, anclajes, submodalidades y varias mas.

Vivimos y compartimos allí un tiempo, conocí muchos grandes maestros que luego me volvería a encontrar, fueron hermosos días, meses compartidos con alegrías y amables cuestionamientos.

Y un día decidimos seguir adelante ya que el "el mapa que no es el territorio" tenia marcada otras tierras y mi anhelo y curiosidad efervecían, así que con la compañía inseparable de Pnl seguimos camino hacia esa otra tierra llamada "Master" que continuaba siendo del reinado de Muradep en cuya escuela se aprendía sobre como desarrollar recursos para darle un nuevo significado al pasado, estar en el presente y crear el futuro y así conocer con mas profundidad al Ser Humano a través de sus filtros y creencias y aprender a Modelar la excelencia humana.

Qué bella clase la de Modelado!!, allí tomabas entre tus manos la arcilla creadora y la desmenuzabas para comprenderla, para entender el conocimiento y como poder llevar esos "Patrones" hacia otros seres curiosos y habidos del conocimiento.

Y no podía olvidarme de las "Metáforas" grandes creadoras de historias sobre jirafas con lunares rosas.



LA PNL Y YO

Una historia de amor

Por Andrea V. Jaime Irigoyen

Y a medida que avanzamos veía esas tierras cada vez mas encantadas y los magos aparecían y caminaban a nuestro lado con sus sonrisas sin fin, con un amor profundo por ella “mi Pnl” incansable.

Imposible no seguirlos hacia la tierra del “Trainer” donde la Magia se empezaba a respirar. Llegamos al castillo donde estaba la escuela del conocimiento, hicimos la entrada al “Mundo interno” y nuestra “Mente se hizo holográfica”.



Allí los docentes vivían con sus varitas y sus bellas ropas de magos a las que como alumna también accedí.

(Acá les comparto una foto del mundo de Harry Potter en Disney, pues era muy parecido a mi escuela, ya me habían dado mi capa, mi varita y elegido mi búho)

PNL también daba clases compartidas con los hermanos Cuperman, Fernando con su inigualable sonrisa y Daniel con sus danzas traídas de la tierra de la Biodanza y de su maestro Rolando Toro, también estaba la Maga Gachi, la maga que cuida las espaldas y Daniel Oil con Stephen Gillighan y Maisa maestra sigilosa, seguramente olvido a alguno, por lo que sepan disculpar pues los años pasados me pueden haber hecho olvidar.

En la clase de música aprendimos sobre la “Voz del Sí y del No”, agudo o grave, te acercaba al Otro o te alejaba aunque lo que mas recuerdo era jugar, jugábamos grandes juegos en el salón “Taquion”.

Cuando entrabas allí los magos volaban, todo era del color que quisieras, era tu mundo con esos otros mundos, y ellos con su sabiduría me enseñaron sobre los “reductores de complejidad” y volamos y resurgimos como el “El fénix” sanando las heridas del alma y pasamos por el “Túnel del cambio “ en cuyo final ya no éramos los mismos y ellos nos llevaban a muchos juegos más.

Y así , como todo es cambio, movimiento, un día teníamos que dejar esas tierras para buscar otras aventuras.

Y ya graduados con nuestras propias varitas, trucos, pócimas y grandes experiencias fuimos a atravesar el portal que cada uno había aprendido a construir en la clase con nuestros maestros, los magos Daniel Cuperman y Graciela - Gachi-Astorga y de allí volvimos a estas tierras, donde la Pnl y Yo seguimos enamorados pues la PNL es de estos amores.

Nota: este cuento que pretende reflejar a pasos agigantados mi paso por el conocimiento de la PNL aunque en especial reconocer y agradecer a mis maestros que me abrieron la puerta y me acompañaron de su mano.

A cada uno, nombrados o no, y en especial a mis queridos Gachi Astorga, Daniel y Fernando Cuperman y Daniel Oil pues son quienes me han dejado profunda y amorosa huella .

¡¡¡Que sigan rockeandola !!!!

Por último y especial, mi reconocimiento a los creadores de esta **Revista que hoy publica su numero “100”** y muy sentido a mi querida **Gachi Astorga gran motor en muchos, muchos aspectos.** Muchas, Muchas Gracias y merecidas

¡¡¡ Felicidades por ese Numero 100 !!!!!

Andrea Victoria Jaime Irigoyen
Trainer en PNL
Coach

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

LA MENTE CREA LA REALIDAD

Por Joe Dispenza

No debemos esperar nunca que la ciencia nos dé permiso para hacer algo inusual, de lo contrario estaremos convirtiéndonos en otra religión más.

Seamos lo bastante valientes como para contemplar nuestra vida, hacer algo «inaudito» y repetirlo una y otra vez.

De este modo llegaremos a alcanzar un mayor poder personal.

El verdadero empoderamiento llega cuando empezamos a analizar a fondo nuestras creencias. Tal vez descubramos que sus raíces se hunden en condicionamientos religiosos, culturales, sociales, educativos, familiares, mediáticos e incluso genéticos (los últimos están causados por experiencias sensoriales de nuestra vida actual y por las de las incalculables generaciones que nos precedieron).



Compararen luego estas antiguas ideas con algunos de los paradigmas nuevos que quizá nos sean más útiles.

Los tiempos están cambiando. Conforme vamos despertando a una mejor realidad, formamos parte de un mar de cambios mucho mayor.

Nuestros sistemas y modelos actuales de la realidad se están desmoronando y es hora de que surja algo nuevo. En general, nuestros modelos en cuanto a la política, la economía, la religión, la ciencia, la educación, la medicina y nuestra relación con el medioambiente nos están mostrando un paisaje distinto del de diez años atrás.

Dejar lo viejo y acoger lo nuevo parece fácil, la mayor parte de lo que hemos aprendido y experimentado se ha incorporado a nuestro «yo» biológico y ya se ha convertido en nuestra segunda piel. Pero también sabemos que lo que hoy es cierto podría no serlo mañana.

Al igual que hemos empezado a cuestionarnos que los átomos estén hechos de materia sólida, la realidad y nuestra interacción con ella es una progresión de ideas y creencias.

También sabemos que dejar la vida a la que nos hemos acostumbrado y pasar tan campantes a otra nueva es como un salmón nadando a contracorriente: exige esfuerzo y francamente resulta incómodo. Y por si esto fuera poco, los que se aferran a lo que creen saber nos reciben ridiculizándonos, marginándonos, atacándonos y menospreciándonos.

¿Quién con unas inclinaciones tan poco convencionales está dispuesto a afrontar tales adversidades en nombre de algún concepto que no puede percibir con los sentidos por más que crea en él?

¿Cuántas veces en la historia personas tachadas de herejes e insensatas que sufrieron el menosprecio de los demás acabaron convirtiéndose en genios, santos o maestros?

¿Te atreves a ser original?

JOE DISPENZA