



RED
Latinoamericana
de PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 107

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 107 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

*La felicidad es una sensación kinestésica. Es un estado espiritual, un estado sin esfuerzo.
No requiere de ningún tipo de esfuerzo. Es solo algo donde sentarte y deslizarte a ella.*

RICHARD BANDLER

PERSPECTIVAS SOBRE LA POTENCIALIDAD

Reflexionando sobre la originalidad

Por Gustavo Mamud

Pág. 1 a 2

PALABRAS QUE CUENTAN

Nuevas relaciones con el lenguaje

Por Daniel Cuperman

Pág. 3

PASOS DE GIGANTES

Pequeños cambios para grandes cambios

Por Anthony Robbins

Pág. 4 a 8

LA PNL Y LAS EMOCIONES

Reflexiones sobre la PNL y la salud

Por Salvador Carrión

Pág. 9 a 10

LIMPIANDO EL DESORDEN

Una receta sencilla ...

Por Steve Andreas

Pág. 11 a 12

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

La historia del lápiz. De Paulo Coelho

Pág. 13

Textuales de IAN MCDERMOTT

El modelado de la excelencia formó la base de la PNL. El modelado comenzó cuando Richard Bandler y John Grinder comenzaron a estudiar comunicadores prominentes para replicar la excelencia de tales comportamientos. Y resultó ser un enfoque extraordinariamente poderoso.

El resultado más visible de esta forma de trabajar ha sido el número cada vez mayor de técnicas específicas, que a menudo tienen resultados rápidos e impresionantes.

Tan grande ha sido el éxito de las técnicas desarrolladas que para muchas personas son PNL. Sin embargo, estas técnicas son solo el resultado de una forma particular de trabajo conocida como modelado.

El principio que forma la base del modelado es simple: si desea hacer algo bien, primero busque a alguien que ya lo haga; en segundo lugar, averigüe qué hace específicamente que lo hace notable; tercero, comience a hacer lo que él hace. En la práctica, esto requiere una gran precisión: copiar servilmente todo lo que alguien hace no es suficiente.

La habilidad radica en identificar las partes clave que marcan la diferencia. Una vez que esto se define cuidadosamente, a menudo es útil diseñar una capacitación que pueda hacer que estas habilidades estén rápidamente disponibles para otros, y la PNL puede hacerlo.

Esta forma de trabajar reconoce que las personas pueden recibir formación en PNL y llevarla a cualquier profesión donde puedan utilizarla de forma proactiva e innovadora. De esta forma extienden los beneficios de la PNL a nuevas áreas y, por otro lado, enriquecen el campo de la PNL.



PERSPECTIVAS SOBRE LA POTENCIALIDAD

Reflexionando sobre la originalidad

Por Gustavo Mamud

1

¿Qué me estoy perdiendo? ¿Y ahora qué? ¿Qué hay más allá?

“Estoy convencido que vivir con propósito, es la única forma de asegurarme de morir, habiendo vivido”. -Doctor Jonathan Regalado-

El día que dejemos de interrogarnos comenzará la decadencia humana y perderemos el control, desperdiciaremos todas las posibilidades que nos brinda la mejor versión de uno mismo.

Comencemos por la siguiente señal o guía: “Todas las potencialidades están dentro de uno”. Esta presuposición o postulado nos permite abrir análisis. Nos encontramos en un ciclo de vida con capacidades y limitaciones normales, estamos hoy transitando el mejor momento de nuestras existencias; esto toma una verdadera dimensión al “presente”.



Algunos pensadores afirman que el pasado tiene una relación con el dolor; el futuro con la ansiedad; y el presente con lo que se es y se vive con sentido, con propósitos.

“Imagina que estás dentro de un laberinto, y necesitas salir de él imperiosamente y en el menor tiempo posible. Ese laberinto es inmenso, por lo que te demorarías muchísimo en recorrer todos los pasillos. Si te fuese posible elevarte y desde el aire tener una perspectiva general de todo el circuito, en un momento estarías fuera de él”. Albert Einstein.

Somos seres únicos, irrepetibles, no menos que los árboles y las estrellas. Las capacidades y el desarrollo del talento humano toman sentido desde la particularidad; esto quiere decir, que cada acto, cada decisión, cada postura y cada cambio son único o única.

“Original”. Desde mi propia unidad, sólo se logra con mi “yo”. Y esto es “elevarte” en la resolución de los conflictos interiores y en la eficacia de nuestros actos que sostenidos por la PNL, nos desafía a realizar acciones con excelencia.

“... Un ser humano es parte de una totalidad llamada por nosotros el universo [...] una parte limitada en tiempo y espacio, experimenta sus pensamientos y sentimientos como separados del resto, –una forma de ilusión óptica de su conciencia-.

Esta ilusión es un tipo de prisión para el individuo que restringe sus deseos y afectos a las pocas personas próximas a él. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando el círculo de comprensión para abarcar a todas las criaturas vivas y a la totalidad de la naturaleza con su belleza...”.

En este apartado damos sentido al valor de la persona como unidad y sostenido desde la originalidad mencionada. Pero no estamos solos. En palabras del escritor Eduardo Galeano, en su obra “El libro de los abrazos”

“... Somos un mar de fueguitos. El mundo es eso reveló. Un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales...”. Y esto afirma o da mucha luz al potencial que tenemos. Por naturaleza somos iguales como especie humana, pero distintos y únicos sin par, por la subjetividad individual.

La diferencia, que hace la diferencia, es cuando dejo de retener las creencias limitantes, ese “yo no puedo”, por la perspectiva del “desprender”, como idea disociada, verse desde afuera, para obtener un marco mayor de perspectivas.

El viaje por consiguiente es en nosotros, desde nosotros y hacia nosotros. No se trata de encontrar ningún secreto escondido, ni paraíso recóndito. El lugar al que nos dirigimos se encuentra en el interior de nuestro ser, y para encontrarlo no necesitas más que ponerte a ello, con la única premisa de que lo que crees ahora, es decir, tu *mapa*, ha de modificarse para adaptarse al nuevo *territorio*.

Si quieres perlas has de zambullirte en el océano. Buscando la tranquilidad de la playa nunca alcanzarás el tesoro.

PERSPECTIVAS SOBRE LA POTENCIALIDAD

Reflexionando sobre la originalidad

Por Gustavo Mamud

2

La cuestión del *dónde*, posiblemente haya sido una de las preguntas más debatidas desde la perspectiva filosófica y metafísica a lo largo de la historia.

Cuenta una historia “La reacción del sabio”.

Cierto día un insolente erudito, con la intención de mofarse de un sabio le preguntó:

- ¿Puedes decirme dónde está Dios?

El maestro sin perder tiempo levantó su bastón y con toda su fuerza golpeó la cabeza del intrigante.

Al tiempo el sabio fue llamado al tribunal para responder a la demanda por daños interpuestos por el erudito.

¿Tiene usted algo que alegar? - Inquirió el magistrado.

- No, señoría —repuso el sabio.

¿Por qué causó daño al demandante? - Insistió el juez.

- Señoría, yo solo respondía a su pregunta. Cuando él sepa dónde está su dolor sabrá la respuesta a la misma.

Cuando hablamos de potencialidad no sólo nos referimos a varios tipos de inteligencias o capacidades. El poder que tenemos dentro de nosotros excede lo que puede ser, la inteligencia racional.

A veces es sólo lo que conocemos. Visualizarte, imaginarte, crear, confiar, perseverar, entre otros recursos, son retos de evolución tan contundentes como el conocimiento, como el juicio, pero también como la voluntad, la motivación y la práctica de la originalidad.

Gustavo Mamud

SER ORIGINAL

Adam Grant, profesor en Wharton y escritor del New York Times sobre el trabajo y la psicología, ha sido reconocido como uno de los 25 pensadores de gestión más influyentes del mundo. En su libro “Originals” Grant habla sobre lo que él clasifica como este grupo de personas.

Según Grant, los originales son personas poco conformistas, personas que no solo tienen nuevas ideas, sino que las defienden. Se trata de personas que destacan y comunican, que impulsan la creatividad y el cambio en el mundo. Lo resumen brevemente: los originales son personas que desean apostar por algo.

Dice Adam Grant, “no se los va a juzgar por tener malas ideas. Los originales más importantes son los que fallan, porque son los que más intentos hacen”.

Asimismo nos da las claves para poder llegar a pensar como este grupo de personas, “los originales tienen miedo, igual que el resto, sin embargo tienen aún más miedo de no intentarlo. Si queremos ser más originales tenemos que generar más ideas. Se necesitan muchas malas ideas para tener buenas, pero no se equivoquen, para ser original no hay que ser el primero en algo, simplemente hay que ser diferente y mejor”.

PALABRAS QUE CUENTAN

Nuevas relaciones con el lenguaje

Por Daniel Cuperman

3

Las palabras que usamos cotidianamente están cargadas de significados subjetivos y geométricos.

Subjetividad del lenguaje: Las palabras como "fuerza," "poder," "trabajo" y "conciencia" pueden tener diferentes significados y representaciones para cada individuo. No todos interpretan las mismas palabras de la misma manera. Cuando comunicamos, damos por hecho que el otro comprende nuestro lenguaje de la misma manera, lo cual no siempre es cierto.

Geometría holográfica del lenguaje: El lenguaje y las palabras tienen representaciones mentales espaciales, llamadas geometrías holográficas, que varían entre personas. Este concepto sugiere que las palabras crean "dibujos" mentales que estructuran nuestra percepción de la realidad.



Responsabilidad en la comunicación: Se destaca la importancia de verificar si nuestras palabras son entendidas de la misma forma por nuestros interlocutores, especialmente en contextos de enseñanza, liderazgo o cuando se buscan acuerdos.

Uso emocional del lenguaje: El lenguaje emocional no solo está en las palabras, sino en el tono y los gestos. Las emociones, expresadas a través del lenguaje, pueden cambiar completamente la percepción del mensaje. Es esencial explorar cómo interpretamos y usamos las palabras, ya que estas generan realidades.

Sanación de palabras: El lenguaje no es fijo y está influenciado por la cultura, el contexto y las creencias de las personas. Existe una oportunidad en redefinir o sanar palabras para que sirvan de manera constructiva en la comunicación y en las relaciones personales y profesionales.

Algunas palabras, como "emergencia" o "problema," han adquirido connotaciones negativas a lo largo del tiempo. Debemos "sanar" estas palabras para recuperar su potencial positivo y neutral.

Todo el lenguaje bélico con el que luchamos varios años en las clases también necesitaría ser sanado para poder tener el grado de libertad para usar todas las palabras en español y no tener que restringir o limitar.

Hay palabras que en la PNL evitábamos usar, como por ejemplo emergencia porque la gente la tiene asociado a hospitales, ambulancias, etc. Esta es una palabra para sanar porque la acción de que se reúnan por ejemplo potenciales y haya una emergencia de potenciales podría utilizarse y la geometría de la palabra sería muy potenciadora de quien medita en esa palabra pero primero antes de usarla hay que poder sanar esa palabra

Lo que voy entendiendo en este tiempo que lo que separa, lo que divide, lo que quita del sistema va en la dirección del miedo y de la muerte. Mientras que todo aquello que une, integra, relaciona, vincula sistemáticamente se parece más al amor y a la vida. Cuando nombramos una palabra y hacemos un testeo muscular y nos baja la energía es que esa palabra todavía para nosotros tiene una energía nociva. Necesitamos sanarlas para poder usarlas a nuestro favor y no que funcionen en nuestra contra.

Así que el camino de separar palabras, de eliminar palabras, de eliminar lenguaje iría en contra del amor y de la vida. Por eso siento que nos debemos la posibilidad de sanar todas las palabras y poder usar todas las palabras que se usan en español. Pero tienen que tener una geometría, tienen que tener una dinámica que cuando interactuamos con ellas no nos bajen la energía, no nos deterioren la energía sino que nos potencien la energía.

Por ejemplo, la palabra emergencia, si bien está cargada con toda una serie de imágenes de hospitales y ambulancias, hay que tomar la palabra, pensar en la palabra y relacionarla, por ejemplo, el oleaje de un lago donde se encuentran los círculos de unas olas de agua creando emergencia, la emergencia que se genera en una orquesta musical y como los sonidos interactúan para crear música, como los rayos del sol del atardecer en las gotas de lluvia que hay en suspensión en la atmósfera crean un arco iris, hay que cargar de peso semántico la palabra con una serie de experiencias y representaciones que vinculen a la vida y a la belleza.

PASOS DE GIGANTES

Pequeños cambios para grandes cambios

Por Anthony Robbins

4

Estos ejercicios debieran ilustrar que tu identidad es simplemente lo que has escogido para identificarse a ti mismo. Esto significa que para crear una nueva identidad vigorosa, sólo tiene que escoger entre diferentes asuntos con los que relacionarte cercanamente.

Los pasos para esto son:

Haz una lista de todos los elementos de una identidad emocionante y dinámica que te gustaría tener. Déjate guiar por tu imaginación y así elabora un diseño de tu identidad ideal.

Mira de nuevo la primera lista que elaboraste y añádele cierta emoción y entusiasmo; añade las características de la gente que admiras realmente. Ahora extiende su lista utilizando estas nuevas ideas.

Desarrolla un plan de acción. ¿Cómo puede vivir una persona con ese tipo de identidad? ¿Con quién se asociaría y cómo reforzarían sus amigos tal identidad? ¿Cómo se vestiría, viviría y actuaría esa persona? ¿Cómo lidiaría con los eventos que ocurrieran en sus negocios y vida personal? Sé detallista, específico y escribe tus pensamientos acerca de esto mientras lo desarrollas.

Comprométete a vivir tu nueva y mejorada identidad, proyectando tu nueva personalidad a todo aquel que mantenga contacto contigo. Lee tu descripción a menudo y disfruta de ese grupo de elite.

Mucha gente es prisionera de su pasado y les cuesta admitirlo. En realidad, sin embargo, la gente puede ampliarse y mejorar, incluyendote a ti. Por esto, olvida el pasado y céntrate en la calidad de tu vida presente; sienta las bases para una vida mejor en el futuro, buscando en lugar de evitando el cambio.

La postergación es una de las formas más comunes de evitar el dolor. Pero, normalmente, aplazar la acción sólo significa un próximo aumento del dolor.

¿Cuáles son las cuatro cosas que has venido postergando y que necesitan de tu atención hoy mismo? Haz una lista y responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué no he actuado? ¿Con qué emoción desagradable asociaba la acción en el pasado?
2. ¿Qué placer obtenía al mantener esta actitud negativa?
3. ¿Qué precio tendré que pagar si no cambio mi actitud ahora mismo? ¿Cómo me siento al respecto?
¿Qué placer obtendré si emprendo la acción ahora mismo?

¿Alguna vez has pensado: «Cómo pude hacer algo tan estúpido?». O, a la inversa: «Es increíble! ¿Cómo pude hacer algo tan asombroso? No me reconozco a mí mismo».

¿Cuál es la diferencia entre un acto estúpido y otro brillante? Raras veces depende sólo de la habilidad. Suele ser nuestro estado de ánimo y el físico lo que, en cada momento dado, determina nuestro modo de pensar, sentir, comportarnos y actuar. Si conoces el secreto de cómo tener acceso a los estados más potentes de la mente y el sentimiento, podrás hacer verdaderos milagros. Si el estado de ánimo es adecuado, las ideas y la habilidad afloran sin esfuerzo aparente.

¿Qué podrías conseguir si tu estado de ánimo fuera óptimo cada día?

¿Sabes cómo conseguir sentirte mejor? ¿Podrías sentirte totalmente feliz, entusiasmado, eufórico, si quisieras? ¡Claro que sí! Basta con cambiar de actitud.

Cuando se gira el timón de un barco hacia un lado u otro, el navío tiende a seguir girando más allá de lo que se proponía el timonel, quien ha de corregir la desviación volviendo el timón hacia el sentido inicial, en un proceso continuo de acción y reacción, de ajustes y correcciones.



PASOS DE GIGANTES

Pequeños cambios para grandes cambios

Por Anthony Robbins

5

Grabe esta imagen en su mente, la del timonel que gobierna su barco, que lo lleva hacia su punto de destino contrarrestando miles de desviaciones de su rumbo teórico, por más tranquilas que estén las aguas. Es una imagen seductora y al mismo tiempo un modelo estupendo para quien quiera vivir con éxito.

La realidad del éxito es que no hay nada que no puedas lograr en tu vida si:

1. Decides claramente qué es aquello con lo cual estás absolutamente comprometido.
 2. Estás dispuesto a tomar verdadera acción
 3. Continúas cambiando tus estrategias ("approach" en inglés, o acercamiento) hasta que logres lo que desees usando cualquier cosa que la vida te ponga en su camino.
- Si no siembras las semillas mentales y físicas de lo que desees cosechar, automáticamente todo se llenará de malas hierbas. Es decir, si no dirigimos de manera consciente nuestras propias mentes y estados, el medio que nos rodea puede producir estados al azar, y algunos serán indeseables.

¿Te han dicho alguna vez: «Te espera un futuro brillante»? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué pasaría si te dijeran que tu futuro será negro? ¿O que tus planes suenan muy bien pero que claman por una mayor elaboración? ¿O que tu nuevo compañero de piso «es escalofriante» o «realmente cálido»?

La diferencia no está sólo en las palabras sino también en los sentimientos que éstas suscitan. Los que hablan en términos de futuro brillante o negro operan de manera visual y les afectan mucho las impresiones visuales. En otros influyen más las impresiones auditivas (los términos «suenan» y «claman» son auditivos). Y en otros tiene mayor peso su manera de percibir las cosas («escalofriante» y «cálido» son términos kinstéticos).

¿En qué términos suelen operar los mecanismos de tu atención?

¿De qué maneras sanas podrías mejorar tu estado emocional sin tener que recurrir al tabaco, el alcohol, las comilonas, el consumismo o cualquier otra acción de consecuencias negativas?

¡Pensemos intensamente durante unos minutos!

1) Haz una lista de todos los métodos que utilizas actualmente para sustituir los sentimientos dolorosos por otros placenteros.

2) Añade otros métodos que tal vez no has usado nunca pero que te parecen capaces de cambiar tu estado de ánimo. No pares hasta haber reunido al menos 15 nuevas ideas, preferiblemente 25 o más. Es muy probable que quieras repetir este ejercicio hasta descubrir centenares de formas sanas para mejorar tu estado anímico

El solucionador de problemas. La capacidad de resolver problemas es una de las cualidades más solicitadas porque está relacionada directamente con la posibilidad de alcanzar un rendimiento excelente.

No se trata de una competencia técnica, no se refiere a la capacidad de una persona de resolver situaciones relacionadas con una materia específica de la que es experto. En términos generales el solucionador de problemas se puede definir como alguien con el arte de resolver los problemas, bien sean de naturaleza personal, interpersonal o de las organizaciones, mediante la utilización de tácticas y técnicas de máxima eficacia (solución del problema) y eficiencia (relación tiempo y esfuerzo).

"Mi padre tenía el hábito de madrugar. Por la mañana bajaba a la cocina, se sentaba y se tomaba un café antes de que el resto de la familia se despertase. Solía decir que este era el momento del día en el que pensaba. Su momento de soledad. Y cualquiera que fuera el problema, grande o pequeño, para cuando los demás se despertaban, él ya había reflexionado sobre el problema hasta que ya no era tal, sino una tarea más que tenía que realizar." Harold Robbins, Memorias de otro día.

Se trata, pues de una competencia transversal, útil en los distintos ámbitos de trabajo además de la vida privada. Cada uno de nosotros está sometido continuamente a prueba; y la calidad de nuestra vida depende del modo en que afrontemos los problemas que encontramos en nuestro camino, de nuestra capacidad de transformarlos, como hace el padre de la cita, en tareas a realizar.

PASOS DE GIGANTES

Pequeños cambios para grandes cambios

Por Anthony Robbins

6

El solucionador de problemas consiste en aplicar 4 reglas:

1. Mata el monstruo cuando es pequeño
2. Accede a un nivel de pensamiento superior.
3. Libera tu creatividad.
4. Ten Fe.



¿Has dicho alguna vez: «Esto no puedo hacerlo! ¡Yo no soy así!»? En el momento de decirlo, diste con la frontera de tu auto definición, y esta definición pasada afecta a la calidad de tu vida actual. Pregúntate: «De dónde viene la opinión que tengo de mí mismo y desde cuándo la tengo?». Puede que haya llegado el momento de poner esta definición al día. ¿Es resultado de tu elección consciente o es la suma total de las opiniones de otras personas, de acontecimientos significativos de tu vida y de otros factores que operan sin tu conocimiento y aprobación?

¿Si tuvieras que definirte de otro modo; más positivo y acorde con tu yo actual, cómo describirías a la persona en que te has convertido?

Todos necesitamos ampliar nuestro concepto de lo que somos y lo que podemos hacer. Es importante asegurarnos de que las «etiquetas» con las que nos calificamos no son restrictivas sino alentadoras, que potencian lo bueno que ya llevamos dentro. Ten en cuenta que te convertirás en aquello que sueles añadir tras las palabras «Yo soy...». Algunas personas dicen, por ejemplo: «Yo soy perezoso». Pero es posible que no sea una cuestión de pereza sino de objetivos equivocados.

¿Te defines con palabras que sugieren límites? ¿Se convierten estos límites en profecías cumplidas? Si es así, cámbialos ya.

Cada vez que cambiamos algo en nuestra vida, las personas que nos rodean actuarán como ayuda o como obstáculo a nuestro progreso permanente. Si siguen pensando en nosotros en los términos de siempre, su certeza (convicción) acerca de lo que hemos sido puede actuar como anda negativa que nos sujete a las viejas emociones y creencias limitadoras que solían formar parte de nuestra identidad.

No debemos olvidar que el poder de definir nuestra personalidad es, en última instancia, sólo nuestro. Nuestro pasado no determina el presente ni el futuro. Ponte en marcha y reivindica tu nueva y creativa identidad desde hoy mismo.

El desafío mental de los 10 días

¡Bienvenido a una etapa como la que jamás has conocido!
Estas son las reglas del juego:

- 1) Durante diez días consecutivos, niégate a entregarte a pensamientos o emociones contraproducentes. Niégate a dedicar atención a preguntas negativas, palabras desvitalizadoras o metáforas destructivas.
- 2) En cuanto te sorprendas derivando hacia lo negativo, usa cualquiera de las técnicas que ya has aprendido para cambiar de inmediato el centro de tu atención; puedes empezar con las preguntas-solución como primera línea de ataque.
- 3) Hazte cada mañana las preguntas reforzantes para estar preparado para el éxito.
- 4) Durante los próximos diez días consecutivos, asegúrate de que tu atención esté puesta en las soluciones y no en los problemas. En el momento de percibir una posible dificultad, céntrate de inmediato en la posible solución.
- 5) Si a pesar de ello un pensamiento o sentimiento negativos ocupan tu mente, no te mortifiques, siempre que puedas cambiar tu estado de ánimo al instante.

PASOS DE GIGANTES

Pequeños cambios para grandes cambios

Por Anthony Robbins

7

Si no obstante sigues entregándote a pensamientos y sentimientos negativos durante períodos medibles de tiempo, deberás esperar hasta la mañana siguiente y empezar con el reto de los diez días desde el principio, independientemente de cuántos días seguidos de prueba hayas realizado ya.

¿Estás realmente preparado para afrontar la vida desde otra perspectiva? No asumas este compromiso de diez días hasta que estés seguro de cumplirlo en todo momento. Este reto no es para los indecisos. Es sólo para aquellos que están verdaderamente decididos a condicionar su sistema nervioso para esquemas emocionales nuevos y positivos, capaces de llevarles a éxitos mayores.

¿Cómo saber si una norma resulta negativa y debe ser cambiada? Las normas son negativas cuando:

- 1) Son imposibles de cumplir. (Si tus criterios son tan complejos, numerosos o rígidos que nunca te permitirán ganarle el pulso a la vida.)
- 2) Su cumplimiento depende de factores que no puedes controlar. (Si tu felicidad presupone una conducta determinada de parte de los demás.)
- 3) Te dejan sólo un pequeño margen para ser feliz y un gran terreno de malestar. (Si te sientes feliz sólo cuando todo va según lo planeado y desdichado cuando surge algún imprevisto.)

Empieza a controlar tus normas ahora mismo. Responde a las siguientes preguntas con el mayor detalle posible:

- 1) ¿Qué te hace falta para sentir que tienes éxito?
- 2) ¿Qué te hace falta para sentirte querido por tu pareja, tus hijos, tus padres o cualquier otra persona que sea importante para ti?
- 3) ¿Qué te hace falta para sentir confianza en ti mismo?
- 4) ¿Qué te hace falta para sentir que sobresales en cualquier área de tu vida?

¿Qué te hace distinto a los demás habitantes de este planeta?

Una fuente importantísima de tu particularidad es tu experiencia. Todo lo que has hecho en la vida queda registrado no solo en tu memoria consciente sino también en tu sistema nervioso. Todo lo que has visto, oído, tocado, saboreado u olido queda almacenado en el gran almacén que llamamos cerebro. A estos recuerdos conscientes e inconscientes los llamamos referencias. En estas experiencias confiamos para tener la certeza de nuestras convicciones, incluidas algunas de nuestras más importantes creencias acerca de lo que somos y lo que podemos hacer.

¿Qué experiencias han hecho más mella en tu vida? Antes de asistir a uno de mis seminarios, los participantes deben responder a un cuestionario relativo a las cinco experiencias que, según ellos, han dado forma a sus vidas. Resulta fascinante ver que muchas personas que han tenido experiencias (referencias) iguales las han interpretado de manera radicalmente distinta. Y sus vidas también son distintas. Dos hombres habían perdido a sus padres en edad temprana. Uno de ellos utilizó la experiencia como razón para «cerrarse» emocionalmente y rehuir todo contacto íntimo; el otro se convirtió en la persona más sensible y extrovertida que te puedas imaginar.

No son sólo nuestras referencias las que nos definen sino, de nuevo, el significado que les atribuimos. Anota en una hoja las cinco experiencias principales que han dado forma a tu vida. No describas solo el acontecimiento; explica de qué modo te ha afectado. Si alguna experiencia ha tenido consecuencias negativas, reinterpretálas al instante, por mucho esfuerzo que te suponga. Esto podría requerir cierta dosis de fe de tu parte; podría requerir un punto de vista nuevo que nunca habías considerado antes. Pero recuerda que toda experiencia humana es valiosa. Tú eres el principal diseñador de tu vida, te des cuenta o no. Piensa que tus experiencias conforman un enorme tapiz que vas tejiendo según tus deseos. Cada día añades un hilito nuevo al tejido... ¿Estás tejiendo un telón tras el que esconderte o una alfombra mágica que te elevará a alturas incomparables? ¿Revisas conscientemente el dibujo para que los recuerdos más positivos formen el centro de tu obra de arte?

PASOS DE GIGANTES

Pequeños cambios para grandes cambios

Por Anthony Robbins

8

Ésta es tu oportunidad de dejar tu impronta, un legado que afecte la vida de los demás.

1. Examina brevemente todas las posibilidades: ¿Cuál podría ser tu aporte? ¿A quién o en qué podrías ayudar? ¿Qué podrías crear?
2. Pon una fecha límite para cada uno de tus objetivos (seis meses, un año, cinco, diez, veinte años).
3. Da prioridad a tu primer objetivo anual.
4. En un par de minutos, escribe brevemente por qué estás absolutamente comprometido con la consecución de este objetivo en este plazo concreto.

No abandones nunca tu objetivo sin haber emprendido antes algún tipo de acción orientada a su consecución. Define ahora mismo cuáles son los primeros pasos que debes dar en esta dirección. ¿Qué puedes hacer, hoy mismo, para avanzar un poco? Incluso el paso más pequeño -una llamada telefónica, un nuevo compromiso, el trazado inicial de un plan- te acercará más a tu objetivo. Después redacta una lista de las cosas sencillas que puedes ir haciendo día a día a lo largo de los próximos diez. Estos diez días formarán una cadena de hábitos e ímpetu imparable que te garantizarán el éxito a largo plazo. ¡Empieza ya!

¿Cómo te sentirías si, dentro de un año, hubieses conseguido cumplir todos tus objetivos? ¿Qué opinión tendrías de ti mismo? ¿Qué pensarías de la vida? Respondiendo a estas preguntas, encontrarás razones suficientes para querer satisfacer tus deseos. Un por qué importante te inspirará el cómo necesario. Aprovecha esta oportunidad para analizar a fondo tus cuatro primeros objetivos a un año vista. Debajo de cada uno anota brevemente por qué estás absolutamente decidido a cumplidos en este plazo de tiempo.

El secreto de la realización de tus objetivos está en la preparación mental. Repásalos mentalmente al menos dos veces al día. Engancha el papel donde los tienes anotados en un lugar bien visible, en tu agenda, encima de tu mesa de trabajo, en tu monedero o en el espejo del lavabo. Recuerda: si piensas en algo con perseverancia y te concentras, te irás acercando a ello.

Las normas que rigen tu vida actual ¿son adecuadas al tipo de persona en que te has convertido? ¿Estás aferrado a normas que te sirvieron en el pasado pero que ahora te hacen daño?

¿Cómo saber si una norma resulta negativa y debe ser cambiada? Las normas son negativas cuando:

- 1) Son imposibles de cumplir. (Si tus criterios son tan complejos, numerosos o rígidos que nunca te permitirán ganarle el pulso a la vida.)
 - 2) Su cumplimiento depende de factores que no puedes controlar. (Si tu felicidad presupone una conducta determinada de parte de los demás.)
 - 3) Te dejan sólo un pequeño margen para ser feliz y un gran terreno de malestar. (Si te sientes feliz sólo cuando todo va según lo planeado y desdichado cuando surge algún imprevisto.)
- Empieza a controlar tus normas ahora mismo. Responde a las siguientes preguntas con el mayor detalle posible:
- 1) ¿Qué te hace falta para sentir que tienes éxito?
 - 2) ¿Qué te hace falta para sentirte querido por tu pareja, tus hijos, tus padres o cualquier otra persona que sea importante para ti?
 - 3) ¿Qué te hace falta para sentir confianza en ti mismo?
 - 4) ¿Qué te hace falta para sentir que sobresales en cualquier área de tu vida?

Todos los contratiempos que has tenido en tus relaciones con otras personas han sido contratiempos «normativos». No era la persona la que te preocupaba; te preocupaba el hecho de haber visto violada una de tus normas, uno de tus principios o creencias acerca de cómo deben o deberían ser las cosas. En realidad, pudiste ser tú quien violó una norma propia referente a la conducta, el sentir o el pensamiento. La próxima vez que alguien te moleste, recuerda que no es la persona. Tu reacción responde a una de tus normas referentes a la situación en concreto. Hazte una simple pregunta: «¿Qué es lo más importante en este caso? ¿Mis normas o mi relación con esta persona?». Rompe tu esquema y centra tu atención en la manera de comunicarte con el otro de un modo más abierto; descubrirás que eres capaz de transformar las situaciones conflictivas en un instante.

LA PNL Y LAS EMOCIONES

Reflexiones sobre la PNL y la salud

Por Salvador Carrión

Cada vez son más los profesionales del coaching y la salud que consideran la necesidad de un abordaje sistémico, y por tanto holístico, para cualquier problema o enfermedad. Obviamente, el hombre y la mujer son sistemas vivos en permanente cambio y evolución, compuesto por numerosos subsistemas íntimamente interconectados los unos con los otros y todos entre sí, que forman una unidad interdependiente.

Y por mucho que ciertos científicos (¿?) o terapeutas se empeñen en separar y tratar independientemente anomalías de órganos y sistemas, es imposible que este aislamiento no afecte al resto del organismo, puesto que no somos trocitos unidos, sino un todo compuesto de partes, que es muy diferente. De sobra son conocidos los efectos psicológicos nocivos que provoca en el paciente un tratamiento agresivo en el plano físico, sin hablar —porque ellos lo desconocen— del impacto espiritual.



En este sentido, lo que la PNL, ésta que yo les presento, proporciona es una visión global del conflicto, de la limitación, del bloqueo o la enfermedad, dándonos una perspectiva general de los niveles afectados tanto por la enfermedad como del problema, y, en consecuencia, el mejor modo de tratarlo. Y claro está, siendo los humanos como somos un sistema multisistémico, el abordaje debe ir dirigido a restablecer el orden en todos y cada uno de los subsistemas implicados, nunca en uno ignorando o menoscabando otros. Mucha gente argumenta que es absurdo pensar que un padecimiento, pongamos por caso la esclerosis múltiple, puede tener que ver con ciertos estados psíquicos o espirituales, cuando científicamente se sabe que hay genes que predisponen a la enfermedad.

Ciertamente eso es así, pero ¿qué provoca que dos personas con igual código genético, en una se desarrolle y en otra no? Y de igual modo, ¿cómo es posible que en una de ellas remita total o parcialmente, y en otra no? Y más allá aun, ¿qué es lo que sucede para que en la una se obre el milagro y en la otra no? En mi experiencia, la clave está en que mientras en una de esas personas —la que sana—, intervienen todos los planos del ser en un tratamiento integral, como propongo, en la otra sólo se actúa sobre uno de los niveles, ya sea el físico, el mental o el espiritual. No basta con una medicación sabiamente prescrita, es preciso un cambio de actitud interna y externa, un cambio en la forma de vivir y entender la vida, un cambio en los valores y en el sentido de la existencia humana.

Posiblemente, la Programación Neuro Lingüística (PNL) - planteada como modelo de procedimiento (coaching), y no como un conjunto de técnicas aisladas— hoy por hoy, resulta uno de los métodos más eficaces para investigar las causas de cualquier síntoma, los niveles afectados y los tratamientos más idóneos en cada uno de ellos.

Y lo más significativo, el propio paciente será quien lo irá descubriendo por sí mismo. En el abordaje con PNL nadie le dirá al cliente lo que tiene y cómo debe resolverlo, será él mismo quien ayudado por el profesional de la PNL cualificado hallará las respuestas, tanto de las causas que en su día afectaron a cada uno de los niveles, y que le condujo al estado actual, como lo que tiene que hacer para salir del pozo en el que se encuentra. Pero lo más importante, el proceso se desarrollará siempre mirando hacia el futuro, considerando las inmensas capacidades y recursos internos de los que dispone el sujeto.

De nada sirven las lamentaciones, ni si mi papá me quiso más o menos cuando era un bebé, la realidad es que hoy soy como soy, y tengo lo que tengo, y de ahí partimos, con lo que hay, nunca con lo que pudimos haber tenido.

El trabajo con PNL es un darse cuenta, una toma de conciencia de los patrones mentales y estrategias de pensamiento que nos llevan (en el presente) a realizar las conductas malsanas y dañinas, para así erradicarlas de una vez. En el momento que nos damos cuenta de cómo actuamos, de cómo pensamos, y adónde nos conduce la vida que vivimos, algo muy importante sucede en nuestro interior. Es como si se hubiese producido un salto cuántico que nos posibilita a que sistemas dormidos o con un funcionamiento limitado, se activen a cien por cien permitiendo que nuestro organismo funcione al nivel que le corresponde.

Lamentablemente, el hombre actual quiere remedios rápidos, fármacos que de un día para otro palien los síntomas que le incomodan, pero no son capaces de razonar que cualquier tratamiento de choque es anti-natural.

LA PNL Y LAS EMOCIONES

Reflexiones sobre la PNL y la salud

Por Salvador Carrión

10

La Naturaleza nos brinda todos los medios para restablecer la salud, pero al igual que una enfermedad no surge de la noche a la mañana, sino que requiere un largo periodo de gestación, la salud tampoco se recupera de un día para otro, también necesita de un periodo para que el conjunto de remedios —orgánicos e inorgánicos, psicológicos y espirituales— obren adecuada y profundamente. Quitar un dolor de cabeza es muy sencillo con un analgésico, pero evitar que esas jaquecas reaparezcan ya no es tan simple.

Un tratamiento natural —alimentación adecuada, ejercicio idóneo, fitoterapia, u otros—, acompañados de cambios de mentalidad (PNL), incorporación de creencias potenciadoras hacia la salud, incorporación de valores trascendentes, y un sentido idóneo de la vida con proyección más allá del egoísmo, proporcionarán los elementos necesarios para que ese salto cuántico del que hablaba se produzca irremediablemente.

Cada caso es único, cada persona es un mundo, y dos síntomas, aunque aparentemente iguales pueden tener componentes causales muy diferentes e incluso opuestos. No olvide que lo que puede ser bueno para un sujeto para otro puede ser nocivo, incluso lo que puede ser saludable para uno en un momento en otro para él mismo puede ser perjudicial.

Mi recomendación es que quien lo necesite acuda a profesionales expertos que puedan abordar su caso holísticamente, ayudándoles a generar de nuevo salud, no simplemente que le eliminen el síntoma, sino que le proporcionen las herramientas para que usted mismo pueda ayudarse a sanar.

La PNL, puede ser utilizada por cualquier persona, en cualquier momento, en cualquier lugar y para una amplia gama de situaciones o necesidades de cambio o mejora mental.

Esta revolucionaria metodología utiliza un conjunto de técnicas y modelos adecuados para cada caso, de muy fácil comprensión y utilización. En la mayoría de los casos basta con seguir las instrucciones, los pasos que se indican para alcanzar los efectos deseados. La PNL, permite que progresivamente, y con mínimo esfuerzo, podamos desarrollar aquellas áreas de nuestra inteligencia, entre las que se encuentra la emocional, y alcanzar así mejorías e incrementos de nuestras capacidades, habilidades y recursos personales, que por cualquier otro medio tardaríamos muchísimos años en conseguirlo. Además, los beneficios son tan obvios que podemos recoger sus resultados al muy poco tiempo.

La PNL, es conocida como el Arte y la Ciencia de la Excelencia, por sus altos grados de eficacia, ecología, ética, y valores humanos.

Quienes aplican la PNL a sus vidas, se dan cuenta al poco tiempo, y de forma inequívoca, del potencial, del poder que todos llevamos dentro y de que pueden sacarlo fuera, de que pueden utilizarlo, en su beneficio, en el beneficio de su familia, y en beneficio de la humanidad entera.

La PNL, y en ocasiones así lo explico, es una filosofía, pero en su genuina expresión original, en el sentido de que es simplemente como la ciencia de la vida, del vivir, pero del vivir sano, del vivir ecológico, del vivir satisfecho de tus actos, y en resumen del vivir consciente. Si algún día, cuando un alto número de individuos maneje adecuadamente los principios y técnicas de la PNL, y seamos capaces de manejar la inteligencia emocional tan eficazmente como otras inteligencias, tal vez consigamos hacer de éste, un Mundo en el que a todos nos guste vivir.

Con respecto a las emociones, o si gusta más, a la inteligencia emocional, lo que la PNL aporta es una nueva visión y comprensión de las mismas. Ya iremos viendo y estudiando a lo largo del libro, que las emociones se generan a partir de nuestras representaciones internas, y que, como tal, poseen una estructura, y que ésta es identificable y modificable. Por lo que, a partir de ese punto, podemos ser dueños de nuestras emociones: cambiándolas, disminuyéndolas, incrementándolas, haciéndolas desaparecer o surgir, etc., para disfrutar con mayor plenitud y riqueza de nuestra vida. Ahora, tú, lector, dispones de una magnífica oportunidad, para comprobar que lo dicho en los párrafos anteriores son verdades, hechos que solo requieren de tu práctica para que se materialicen. Recuerda que lo importante no es tener una buena mente; lo realmente importante es saber utilizarla bien.

Como cierre de la introducción me gustaría recordar unas líneas de Roger Bacon que nos brinda un resumen de lo que yo en mi modesto conocimiento he querido transmitir en la introducción:

En lo más profundo del hombre habitan esos poderes adormecidos; poderes que le asombrarían, que él jamás soñó poseer; fuerzas que revolucionarían su vida si despertaran y entraran en acción.

LIMPIANDO EL DESORDEN

Una receta sencilla ...

Por Steve Andreas

11

De vez en cuando necesitamos ordenar las cosas acumuladas para dejar espacio a lo que queremos conservar.

Sin embargo, muchas personas tienen dificultades para hacer esto.

¿Te gustaría aprender un truco ridículamente sencillo para hacerlo más fácil?

Cuando la mayoría de las personas hacen esto, miran su armario lleno de ropa, su cajón lleno de calcetines o su estante lleno de libros y tratan de decidir qué no quieren. Aunque esto parece muy lógico y sencillo, existen varias razones por las que no es la mejor manera de realizar la tarea.



Imagina que fuiste al supermercado a comprar comida y estabas concentrado en lo que no querías comprar. Tómame un momento para imaginarte mentalmente a ti mismo haciendo esto y descubre cómo sería comprar de esta manera...

¿No parece esto una inversión? Ahora imagínate haciendo tus compras como lo haces normalmente, centrándote en lo que quieres...

Ya sea que ya tengas una lista de cosas que has decidido que quieres o sigas escaneando tus ojos para ver qué te atrae (o ambas), enfocarte en lo que quieres es mucho más simple y directo. Probablemente haya muy pocos elementos que desee y un gran número de elementos que no desee. Si estás concentrado en eliminar lo que no quieres, te llevará mucho más tiempo porque hay muchos más elementos que procesar.

Tu atención tiene un cierto límite: centrando tu atención en lo que no quieres, quedará menos atención para lo que sí quieres e incluso puedes perder de vista el panorama general, que es lo que ocurre en la paranoia. Quizás lo más importante es que si te concentras en lo que no quieres, tendrás los sentimientos que surgen al pensar en estas cosas.

Estos sentimientos tienden a ser menos placenteros que los que tienes cuando piensas en lo que quieres.

Prueba esto en tu imaginación.

Primero piensa en un alimento que no quieres... y luego piensa en uno que sí quieres...

¿Cuál te hace sentir mejor?

Te sentirás mejor si piensas en lo que quieres y estarás más dispuesto a seguir comprando.

Pero si tienes los sentimientos que surgen al pensar en todas esas cosas que no quieres, ¡probablemente dejarás de hacerlo pronto para sentirte mejor!

He estado escribiendo hasta ahora sobre lo que quieres y lo que no quieres.

Pero hay otra categoría de baratijas que es incluso más grande que esas dos juntas, cosas que realmente no te importan de una forma u otra: "señor, lo que sea, lo que sea".

Cuando centras tu atención en lo que quieres, todo eso se ignora junto con todas las cosas que no quieres. En resumen, si estás decidiendo qué comprar en una tienda, tiene mucho más sentido centrarte en lo que quieres que en lo que no quieres.

Esto también es muy sencillo de hacer porque para nosotros es más difícil procesar negaciones como "no hacer".

Ahora volvamos a la tarea de clasificar un montón de cosas para decidir qué desea conservar. Todos los factores que comentamos anteriormente son igualmente ciertos cuando se desea seleccionar un determinado material.

Si te concentras en lo que no quieres, será más difícil, menos directo, tomará más tiempo y te parecerá desagradable, y probablemente pronto te rendirás y harás otra cosa, tal vez reprendiéndote a ti mismo por tu descuido, tu "carencia", "falta de voluntad" o tu "falta de voluntad", "falta de perseverancia".

LIMPIANDO EL DESORDEN

Una receta sencilla ...

Por Steve Andreas

12

¿Cómo podemos aplicar la forma en que compramos de forma natural y eficiente a la tarea de desechar las cosas?

Es absurdamente sencillo: vaciar por completo ese armario, cajón o estantería y poner todo lo que había allí en otro lugar.

Ahora imagina que todo esto está disponible en una tienda y que puedes seleccionar lo que quieras, ¡absolutamente gratis!

Ahora revisa todo el material para decidir qué quieres conservar y qué descartar.

Esta forma de seleccionar el material tiene una ventaja adicional para simplificar y racionalizar su entorno.

Si ha tenido éxito en hacer lo que hace la mayoría de la gente – centrarse en lo que no quiere y descartarlo, todavía tendrá todas esas cosas que no tienen sentido para usted – "señor, lo que sea, lo que sea".

Pero cuando seleccionas lo que quieres de ese montón de cosas, todas las cosas del "señor dos extremos" permanecerán en el montón para ser descartadas.

Si eres alguien a quien le gusta guardar las cosas "lo que sea, lo que sea" por un tiempo porque podrían resultar útiles, ponlas en una caja y ponles la fecha.

Si no los ha mirado después de un cierto período de tiempo, tal vez seis meses o un año, revíselos rápidamente para asegurarse de que no haya nada que desee conservar y luego deséchelos.

Otro pequeño truco que utilizo es pensar quién estaría feliz de poseer el material que estoy desechando. Aunque este material ya no me sea útil, podría ser importante para otra persona; la idea de que alguien pueda apreciarlo me da un placer adicional cuando pienso en pasárselo a otra persona, lo que hace que sea aún más fácil deshacerme de este material.

Esta es sólo una aplicación específica de la importancia de centrar tu atención en objetivos positivos (lo que realmente quieres, en lugar de lo que no quieres), un elemento básico de la PNL y para vivir una vida plena.

También podemos poner orden a los recuerdos. Hace poco quise hacerle un pequeño regalo de cumpleaños a una joven, hija de unos amigos. Había comprado en un mercadillo una alcancía en forma de cerdo con un hocico muy grande cubierto con un corcho. Decidí ponerle un nombre y describí detalladamente algunas instrucciones para seguirlo. Fue un regalo encantador, tanto que ella y su familia lo disfrutaron mucho, y espero que también pueda traerle muchos beneficios en el futuro.

Instrucciones de la alcancía de recuerdo

Aunque parezca una alcancía, no lo es. De hecho, es una auténtica caja fuerte de recuerdos y, si se utiliza según las instrucciones, está garantizado que mejorará su vida. Seleccione y procese todos los souvenirs con mucho cuidado según las instrucciones a continuación antes de depositarlos en la bóveda, ya que todos los artículos colocados en la bóveda de souvenirs generarán altos rendimientos. Si los depósitos se realizan incorrectamente, la garantía quedará anulada.

recuerdos agradables

Antes de guardar estos recuerdos en tu alcancía, asegúrate de recordarlos en su totalidad, con color y movimiento, sensaciones y sonido, incluido el olfato y el gusto cuando corresponda, como si estuvieras experimentando todos estos recuerdos nuevamente. Se convertirán en recursos personales muy valiosos que podrás retirar (con ingresos) y utilizar en cualquier momento y cuando quieras, ya sea por simple placer o para apoyarte en momentos difíciles. A diferencia de los bancos convencionales, los retiros grandes y frecuentes generarán ingresos adicionales, y cuanto más frecuentes sean los retiros, mayores serán los ingresos pagados.

También se pagarán ingresos adicionales si revisas cuidadosamente cada uno de tus recuerdos de los eventos, al menos para saber cómo lo que hiciste contribuyó a que ocurrieran, y depositas estos aprendizajes en una cuenta separada. Serán merecedores de ingresos adicionales si los retiras con frecuencia, y también si periódicamente difundes generosamente estos aprendizajes en tu futuro, como si estuvieras regando un jardín.

Nota: los recuerdos pequeños son tan valiosos como los grandes.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

La historia del lápiz

De Paulo Coelho

El niño miraba al abuelo escribir una carta.

En un momento dado, le preguntó:

– ¿Estás escribiendo una historia que nos pasó a los dos? ¿Es, quizá, una historia sobre mí?

El abuelo dejó de escribir, sonrió y dijo al nieto:

–Estoy escribiendo sobre ti, es cierto. Sin embargo, más importante que las palabras es el lápiz que estoy usando. Me gustaría que tú fueses como él cuando crezcas.

El niño miró el lápiz, intrigado, y no vio nada de especial.

– ¡Pero si es igual a todos los lápices que he visto en mi vida!

–Todo depende del modo en que mires las cosas. Hay en él cinco cualidades que, si consigues mantenerlas, harán de ti una persona por siempre en paz con el mundo.

Primera cualidad: puedes hacer grandes cosas, pero no olvides nunca que existe una mano que **guía tus pasos**. A esta mano nosotros la llamamos Dios, y Él siempre te conducirá en dirección a su voluntad.

Segunda: de vez en cuando necesito dejar de escribir y usar el **sacapuntas**. Eso hace que el lápiz sufra un poco, pero al final está más afilado. Por lo tanto, debes ser capaz de soportar algunos dolores, porque te harán mejor persona.

Tercera: el lápiz siempre permite que usemos una **goma para borrar** aquello que está mal. Entiende que corregir algo que hemos hecho no es necesariamente algo malo, sino algo importante para mantenemos en el camino de la justicia.

Cuarta: lo que realmente importa en el lápiz no es la madera ni su forma exterior, sino **el grafito** que hay dentro. Por lo tanto, cuida siempre de lo que sucede en tu interior.

Finalmente, la quinta cualidad del lápiz: siempre **deja una marca**. De la misma manera, has de saber que todo lo que hagas en la vida dejará trazos, así que intenta ser consciente de cada acción.

