



RED
Latinoamericana
de PNL



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 109

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA ÍNDICE

E-book Nro. 109 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

¿Cuál es la diferencia principal entre aquellos que tienen éxito y los que no? Sencillamente, la gente con éxito se planteó preguntas mejores y, en consecuencia, obtuvo respuestas mejores.

ANTHONY ROBBINS

CONFIGURACIONES GENERATIVAS

Un viaje a través de los tiempos

Por Diana Frumento

Pág. 1 a 2

CREANDO EL SENDERO GENERATIVO CON PNL

Rituales para acompañar el gran viaje y procesos en despedida

Por Mayté Galiana

Pág. 3 a 6

MANTENIENDO A RAYA NUESTRAS INTERPRETACIONES LIMITANTES

Explorando un tema clave

Por Marcel Genestar

Pág. 7 a 10

EXPLORANDO EL HOLOGRAMA MENTAL

Fragmento de La Mente Holográfica

De Daniel y Fernando Cuperman

Pág. 11 a 13

CON CONCIENCIA DE PRIMERA VEZ

Fragmento de Las 6 inspiraciones

De Laura Szmuch

Pág. 14 a 15

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Reflexiones del Guerrero de la Luz. De Paulo Coelho

Pág. 16

Textuales de RICHARD BANDLER

Básicamente, a las personas no les gusta sentirse mal, pero crean maneras para sentirse mal, como si no existieran suficientes maneras ya. La gente dice 'yo no me siento bien conmigo mismo.' Yo siempre les hago la pregunta, '¿Existe alguna razón para ello?' Y siempre me responden '¿Qué?' Así que yo les digo, '¿Existe alguna razón por la que deberías sentirte bien contigo mismo?'

Estás sentado en mi oficina, deprimido, quejándote y lamentándote. Esa no es ninguna razón para que te sientas bien contigo mismo. ¿Es esto lo que haces todo el día? Y ellos siempre dicen que no y yo les digo, '¿Cuándo haces bien las cosas, te sientes bien contigo mismo?' Para mí, cuando tú haces cosas que valen la pena, deberías sentirte bien, pero ellos fabrican una mala sensación y comienzan a girarla dentro de ellos hasta que se convierte en un hábito. Lo que definitivamente aporta la PNL, es como dar un baño con diferentes químicos a nivel neurológico, de manera que las personas nunca más puedan acceder a los patrones habituales de comportamiento y entonces uno tiene que poner algo nuevo ahí, de manera que ahora hagan algo que vale la pena.

El truco está en crear un vacío y llenarlo con algo mejor. La mayor parte de las personas no tienen ni idea de cómo ser felices. No practican lo suficiente. No han invertido las horas suficientes a diario, siendo felices y practicándolo. Más bien han pasado la mayor parte de su vida ya sea asustadas, con miedo, sintiéndose menos que los demás, bla, bla, bla, y lo que realmente necesitan, es levantarse por la mañana, y sin ninguna razón en particular, sentirse bien y perfeccionar esta práctica para que cuando realmente suceden cosas buenas experimenten éxtasis.



CONFIGURACIONES GENERATIVAS

Un viaje a través de los tiempos

Por Diana Frumento

1

CONFIGURACIONES GENERATIVAS, un viaje a través de los tiempos.

Donde lo ancestral (chamanismo) y lo contemporáneo (Campos mórficos) van juntos de la mano de la Psicología Transpersonal, la Programación Neurolingüística, la Hipnosis Ericksoniana y el Coaching y Trance Generativos que hacen de vehículo para integrar la Sabiduría Ancestral.

Transitamos las corrientes del inconsciente colectivo, iluminando el camino de la historia del alma de la familia.

Hay situaciones en el que una sombra en penumbra, aparece como una gran roca que impide el paso, y al ponerle luz descubrimos una montaña de aprendizajes que sutilmente puede transformarse en un sendero de sabiduría.



Es un taller 100% vivencial, donde se trabaja en grupo, la persona que configura no comunica contenidos, sólo ella sabe que es lo que quiere trabajar, se le pregunta si es algo propio, entonces elige un participante para que represente "lo que quiere trabajar", a continuación el inconsciente colectivo e individual comienza a manifestarse.

En todo momento el grupo sabe que se mantienen las intenciones más profundas y que lo inconsciente es nuestro aliado y nos protege, sólo se manifiesta en un marco de contención y comprensión. En el desarrollo de esta dinámica se trabaja hasta llegar a una imagen de sanación.

Ampliando el marco: Sabidurías Ancestrales (chamanismo)

El Chamanismo es un fenómeno complejo y poco conocido realmente. Presenta un conjunto articulado de modos de actuar cuya comprensión es inicialmente difícil. Su origen es detectable en los grupos humanos incluso antes de que se desarrollara la escritura y se habitase en ciudades.

Las prácticas chamánicas son más que una aportación prehistórica o preliteraria a la curación de las enfermedades. Proporcionan una visión del mundo que hoy podemos calificar de "no ordinaria".

Desde una perspectiva filosófica, permite una mejor comprensión formal del llamado pensamiento analógico. Esta forma del pensar es tan nuclear al chamanismo como el pensamiento lógico lo es al mundo científico.

El ser humano puede, probablemente, entenderse a sí mismo desde una perspectiva más amplia al conocer sus primeras respuestas frente al dolor, la enfermedad y la muerte. Este conocimiento puede contribuir al bienestar y la salud, en la medida en que proporciona un mejor entendimiento práctico y natural de la conexión de la persona con la totalidad de sí mismo, incluyendo su entorno, su ecosistema de referencia. El chamán es un superviviente, ha pasado de una manera o de otra por el dolor, la enfermedad y la muerte.

Una de las cuestiones que hacen del fenómeno chamánico un hecho admirable, es su presencia generalizada entre todos los grupos que formaron nuestros antepasados. Sus prácticas, aunque se desarrollen en el momento actual, funcionan con elementos, referencias básicas, símbolos arcaicos y emociones, ya presentes desde el origen de la humanidad.

Al estudiar la distribución geográfica de las prácticas chamánicas es de resaltar la presencia de actividades análogas en los cinco continentes.

El mapa del mundo en que opera o trabaja el Chamán puede ser entendido desde lo que psicológicamente se llaman "estados modificados de conciencia".

Tales estados, a los que se accede generalmente a través de un período de transición, a veces son identificados como trance o viaje.

CONFIGURACIONES GENERATIVAS

Un viaje a través de los tiempos

Por Diana Frumento

2

Evidentemente un estado modificado de conciencia es un período de transición entre dos estados habituales de conciencia. Pero además los estados modificados se desarrollan ordinariamente en tres períodos:

- 1) Transición al estado.
- 2) Estado modificado propiamente dicho.
- 3) Transición al estado habitual

En ellos entran no solo el profesional, sino también la persona que configura y frecuentemente los demás participantes.

Para modificar el estado de conciencia existen muy diversas estrategias, la mayor parte sin utilizar sustancias psicoactivas. A medida que se adquiere experiencia es más fácil realizar la entrada en ellos. Lo mismo que ocurre al practicar técnicas de relajación.

CONFIGURACIONES SISTÉMICAS CON CABALLOS

Las constelaciones con caballos son una variante de la terapia de las configuraciones sistémicas, las constelaciones familiares y organizacionales, en la que se utilizan caballos como facilitadores en el proceso terapéutico. Esta metodología aprovecha la sensibilidad e intuición de los caballos para reflejar dinámicas emocionales y relacionales de las personas que participan. Los caballos, al ser animales muy perceptivos y sensibles a las emociones humanas, pueden actuar como "espejos" de lo que sucede internamente en una persona o en un grupo, lo que permite revelar patrones inconscientes y emociones ocultas

¿Cómo funciona una sesión de configuraciones con caballos?

Durante una sesión, los participantes se relacionan con los caballos en un espacio abierto, en un ambiente de calma y respeto. El facilitador guía el proceso, observando las interacciones entre los participantes y los caballos.

Los caballos reaccionan a las emociones y posturas corporales de los participantes, mostrando respuestas que pueden revelar dinámicas personales, familiares o sistémicas. Estas respuestas pueden variar desde acercarse, alejarse, reflejar tensión, o moverse de manera que parece responder a las emociones o conflictos internos de los participantes.

Beneficios de las configuraciones con caballos

1. Reflejo auténtico: Los caballos no tienen prejuicios ni interpretaciones, por lo que su reacción es pura y honesta, lo que permite a los participantes ver sus patrones con claridad.
2. Liberación emocional: La interacción con los caballos puede llevar a una liberación emocional significativa, ayudando a desbloquear sentimientos reprimidos.
3. Conexión y presencia: Estar cerca de estos animales genera una sensación de calma y conexión, facilitando la introspección.
4. Aumento de la autoconciencia: Al observar cómo los caballos reaccionan a su presencia, los participantes pueden ganar claridad sobre sus propios estados internos, patrones de pensamiento y comportamiento.

¿Para quién es útil?

Las constelaciones con caballos pueden ser beneficiosas para cualquier persona que busque una mayor comprensión de sus relaciones personales, familiares o profesionales. También es una herramienta poderosa en procesos de coaching y desarrollo personal, en la mejora de habilidades de liderazgo, en la resolución de conflictos y en el trabajo con traumas o bloqueos emocionales.

Master Trainer Diana Frumento
IPSSO - Uruguay - ipssso.org
Co directora y co fundadora de la Red

CREANDO EL SENDERO GENERATIVO CON PNL

Rituales para acompañar el gran viaje y procesos en despedida

Por Mayté Galiana

“La vida es un instante entre dos eternidades”
Santa Teresa de Jesús

Desde el primer momento que supe de la existencia de la PNL, ésta entró en todos mis poros y pasó a ser mi fluir por la Vida. Tenía gran curiosidad por descubrir como la PNL iba a influir en mi espiritualidad. En esos comienzos, esperaba encontrar clases de PNL para esto y mi mayor sorpresa ha sido darme cuenta de que he sido yo la que está contribuyendo a la espiritualidad de muchos por medio de los modelos aprendidos.

Me impresionó el poder del ejercicio que encontré en el libro ‘El Corazón de la Mente’ de Connirae Andreas y Steve Andreas: *Desatando la Co-dependencia: Reconociéndose a sí mismo*.

En nuestras formaciones le llamamos corte de dependencias emocionales. Un modelo para recuperar el poder personal en relaciones en las que estamos sobre involucrados.

Y me pregunté ¿Se puede utilizar este ejercicio para el momento de la despedida? Desde siempre, he vivido la muerte como un momento importante y de gran consideración hacia los que se quedan y a la persona que inicia una nueva etapa en el viaje a la eternidad.

La Vida me puso grandes retos en este tema y ahí empezó mi trabajo usando este modelo e incorporando algunos aspectos para que fueran útiles a las personas y poder vivir ese momento de una forma especial y productiva para todos.

¿Cuál es la razón personal para leer estas líneas? Sanar la pérdida de un ser querido, acompañar a un ser querido en los momentos cercanos a su muerte o sencillamente recoger los frutos de vivir de una forma diferente lo que la gente llama ‘duelo’ (dolor) y pasen a ser momentos sanadores para todos. De ahí el nombre que le puse a este trabajo: Sendero Generativo

Reflexiones sobre la muerte

¿Eres consciente que tienes una fecha de caducidad? ¿Cómo quieres vivir hasta ese momento? ¿Cómo vives la muerte de tus seres queridos? ¿Quieres que tus seres queridos se enfaden contigo en tu momento de encontrarte con un nuevo camino? ¿Te gustaría dejarles sufriendo? ¿Qué pasaría si consiguiéramos cambiar el ‘no me dejes’ por ‘que tu viaje sea un viaje de luz’?

Cuando nos detenemos a reflexionar sobre la muerte y la vida, nos asaltan muchas preguntas relacionadas con la Visión y la Misión ¿Qué sentido tiene la Vida? ¿Para qué estoy aquí? ¿Tiene sentido la vida que he vivido? ¿Tienes sentido la vida de la persona que me importa y se está marchando? La respuesta podría ser simple:

“Alcanzar la sabiduría del Alma a través de tu experiencia única”

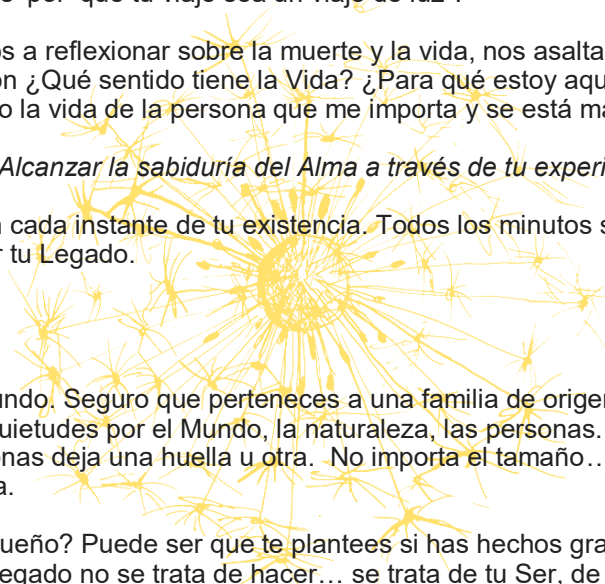
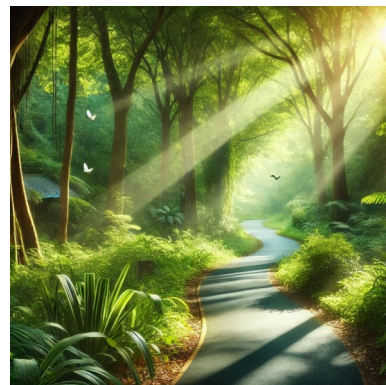
Y eso puede ocurrir en cada instante de tu existencia. Todos los minutos son una oportunidad de reconocerte, de preparar tu Legado.

El Legado

Es tu impacto en el Mundo. Seguro que perteneces a una familia de origen y ahora tienes la tuya propia, tienes amistades e inquietudes por el Mundo, la naturaleza, las personas. Tu actitud ante la vida y la interacción con otras personas deja una huella u otra. No importa el tamaño... sino si esa huella coincide con el Propósito de tu Alma.

¿Qué es grande o pequeño? Puede ser que te plantees si has hecho grandes cosas hasta este momento.... Respira... En tu legado no se trata de hacer... se trata de tu Ser, de reconectar con tu esencia.

El legado tiene que ver con tus Valores y el modo en que los has vivido. Si has aceptado y permitido los que ya traes para ampliar otros que has experimentado a través de conectar con Recursos y experiencias.



CREANDO EL SENDERO GENERATIVO CON PNL

Rituales para acompañar el gran viaje y procesos en despedida

Por Mayté Galiana

¿Cuáles son los dones que siempre ten han acompañado?
¿Qué dones ocultos has desarrollado en las diferentes etapas de tu Vida y delos que ni siquiera eres consciente? ¿Te das permiso para reconocerlos?

Tenemos toda la eternidad para reconocer nuestro valor, pero ¿qué pasaría si pudiéramos reconectarnos en esta vida para ampliar nuestro ser en la siguiente? ¿Y si pudiéramos acompañar a otros para que ese último suspiro fuera tan poderoso que sirviera como toda una vida?

Ese es el sentido de mi trabajo en el 'Sendero Generativo': aprovechar el reconocimiento de ese legado personal para que la persona que parte pueda llevarse una experiencia de 'Sí mismo ampliada' y la persona que permanece pueda hacerlo desde la tranquilidad y la satisfacción de aportar la energía a ese impulso potenciador al gran viaje.

Proceso de despedida

*Una nueva forma de ofrecer luz a las familias
y a la persona que parte al reencuentro con su Alma*

Para acompañar en el momento de la muerte, lo primero a tener en cuenta es que la persona no muere para ella, pues seguirá el viaje consigo misma a una nueva dimensión.

Para la persona que parte el trabajo del 'Sendero Generativo con PNL' representa: conectar con los Valores, aceptar sus experiencias como válidas, tener sentido de pertenencia a la familia o grupo y sentir el reconocimiento como persona. Además de despedirse de todo lo terrenal, incluso de su cuerpo (su avatar) desde el agradecimiento más sincero.

Para la persona que se queda: trabajar el desapego y recuperar los valores que ha depositado en el otro con el modelo del corte de la codependencia y reencuadrar la situación usando la Nuero-Lingüística.

Modelos de PNL

Uso de las tres Mentes: Mente de Campo, Mente Cognitiva y Mente Somática

Mente de Campo	Espíritu	Propósito	Trascender
Mente Cognitiva	Pensamiento	Mensaje	Asunto pendiente
Mente Somática	Cuerpo	Síntoma	Síntoma situación

Mente de Campo:

¿Ha podido trascender su Propósito? ¿Se ha percatado de cuál es?
¿Es posible la conexión con su esencia?

Mente cognitiva:

¿La persona está en algún pensamiento en bucle? ¿Tiene la sensación de que queda algo pendiente?
¿Qué le gustaría cerrar? ¿Con quién quiere hablar? ¿Qué quiere entender?

Mente Somática:

¿Qué síntomas está expresando el cuerpo? ¿Desde cuándo? ¿Qué situaciones le han llevado a este punto? ¿Qué está pasando en la familia, trabajo, grupos?

CREANDO EL SENDERO GENERATIVO CON PNL

Rituales para acompañar el gran viaje y procesos en despedida

Por Mayté Galiana

Uso de reencuadres

Posiciones Perceptivas para trabajar con el familiar o la propia persona que parte.

Corte de Co-dependencia emocional con **Transferencia de Valores y Patrocinio**

Te resumo brevemente las fases del ejercicio:

- Conectar con momentos vividos observando al otro
- Materialización del vínculo
- Invitar al Yo mejorado de la persona que realiza el trabajo y preparar el vehículo para el viaje donde el que parte podrá darse cuenta de todos sus dones y aprendizajes.
- Reconociendo los Valores del otro y pasándolos al 'Yo mejorado' de la persona que realiza el ejercicio.

Cuando hay dependencias, es porque hemos puesto algunos Valores en personas u objetos. Si creemos que la persona que parte es el Amor, nos queda un vacío respecto a eso. Poner ese Valor en el Yo mejorado es hacer que la persona tenga eso en ella.

Para que la persona que queda pueda sentirse plena, es interesante recuperar las expectativas que había depositado en quien se va. Muchas personas, ante la partida de un ser querido, se sienten vacías, desprotegidas, que les falta algo.

Esa carencia es el resultado de depositar su poder en el otro. Es el momento de recuperar eso y conectar con los recursos internos para ser seres completos.

En muchos casos, este es el momento en el que es necesario realizar el corte de dependencias emocionales, para que la persona dé libertad al que se va).

Pasar esos Valores al vehículo para que la persona que parte pueda darse cuenta de su legado

¿En qué te ha hecho crecer la convivencia con X?

Darse cuenta, dar las gracias al otro por eso y regalarle los recursos. Seguro que los vivió alguna vez y su viaje puede ser un buen momento para saber que los conoce y pueden serle útiles para su camino.

La mayoría de nosotros, cuando la convivencia ha tenido asperezas, lo vivimos de forma negativa sin darnos cuenta que eso nos ha forzado a desarrollar recursos muy poderosos en nuestra vida. Este es un buen momento para hacer presentes esos recursos y agradecer a la persona que contribuyó a ese desarrollo.

Cortar el vínculo, devolver la libertad y recuperar la propia

Desde esa nueva libertad ofrecer patrocinio al que marcha:

'Tú eres una persona valiosa'. *Reconoce el valor incondicional de la persona*

Tú eres uno de los nuestros. *Reconoce su pertenencia a la organización o sistema*

Tu contribución es importante. *Reconoce el valor de la aportación*

Tú has tenido un lugar aquí y ahora eres libre para buscar otro espacio. *Reconoce su derecho a estar y ocupar su lugar*

Te veo. *Reconoce su existencia como ser humano*

CREANDO EL SENDERO GENERATIVO CON PNL

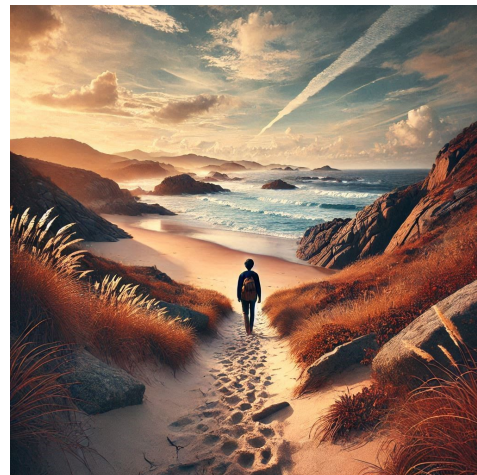
Rituales para acompañar el gran viaje y procesos en despedida

Por Mayté Galiana

En algunas ocasiones acompaño a la persona para que aparezcan en tercera posición otros familiares y puedan hacer su corte de dependencia y le hagan su propio patrocinio para facilitar la despedida desde este aspecto Generativo.

Con el patrocinio, conseguimos dar valor como ser humano que ha venido a experimentar incluso de lo que llamamos equivocaciones o proyecciones. Despedimos a la persona por 'Ser' independientemente de que sus actuaciones hayan sido útiles o no.

Un aspecto sorprendente es que, cuando acompaño a una familia (muchas veces sólo un miembro), me dicen que es curioso que la pena o el miedo se quedan a un lado y les invade una sensación de Paz por haber acompañado a ese familiar, amigo, etc. a encontrarse con las cosas de Valor de su Vida.



Preparándote para tu gran viaje

Saber morir es saber vivir

Y por eso te propongo que hagas estos ejercicios para que cada día sea una Vida vivida con plenitud.

Realiza el ejercicio del corte de codependencia emocional con aquellas personas con las que has estado involucrada, para recuperar tu poder personal y dar la libertad al otro.

Haz como si cada día fuera una Vida. De tal forma que por la noche puedas hacer una recopilación de las cosas a consolidar y quedarte con una a mejorar. Irte a dormir como si fuera el gran viaje y recibir el amanecer como algo totalmente nuevo. Yo le llamo AmaNacer, por la oportunidad que nos ofrece ese nuevo día de poner los recursos que hemos venido a desarrollar en nuestro avatar terrenal.

Imagínate que cada mañana conectas con tus aspiraciones y al crepúsculo revisas las cosas a consolidar, tus pensamientos y, lo más útil..., la oportunidad de encontrar pequeñas mejoras disponibles para tu siguiente vida.

¿Qué pasaría si hoy fuera tu muerte, tu momento al gran viaje? ¿Con que conectarías para culminar tu experiencia? ¿Qué ha sido importante para ti? ¿Qué Valores te han acompañado desde el inicio? ¿Qué otros has desarrollado?

¿Te imaginas vivir cada día de este modo? Conectado a tus recursos y disfrutando de todas las oportunidades que te presenta la Vida. Incluso hacer nada, dándote permisos para experimentar y soltar. Aprendiendo a ser Tú.

Si quieres acompañar a personas a hacer su gran viaje... empieza por vivir esa transmutación cada día.

Recuerda que cuando mueras... mueres para los demás... tu seguirás contigo.

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

MANTENIENDO A RAYA NUESTRAS INTERPRETACIONES LIMITANTES

Explorando un tema clave

Por Marcel Genestar

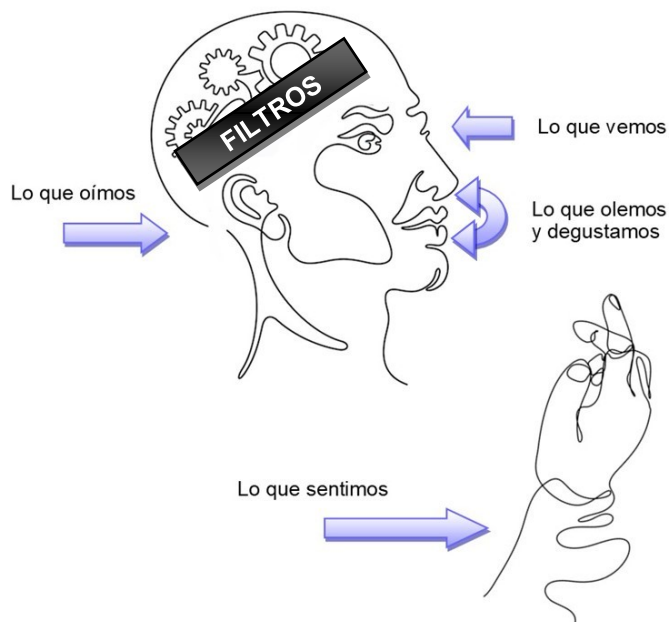
Manteniendo a raya nuestras interpretaciones limitantes

Nuestra forma de funcionar como seres humanos nos lleva a vivir de forma permanente la secuencia

Realidad de Orden 1

Realidad de Orden 2

Realidad de Orden 3



Es decir, de forma prácticamente automática (enseguida volveremos sobre ello) tomamos la información que perciben nuestros sentidos, le damos una interpretación o significado y ello nos hace sentir de una cierta forma.



Ese automatismo se ha venido generando a base de repetir una y otra vez determinadas secuencias.

Entonces, nos podemos preguntar:

¿Se pueden generar otros automatismos?

La respuesta es sí, a condición de incidir en el lugar adecuado.

MANTENIENDO A RAYA NUESTRAS INTERPRETACIONES LIMITANTES

Explorando un tema clave

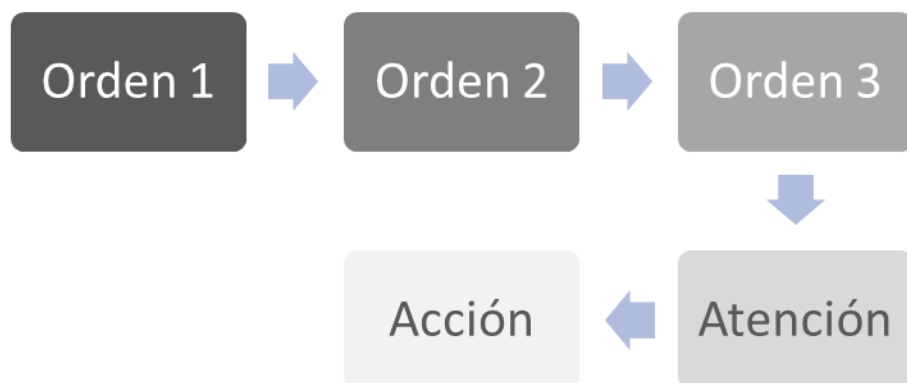
Por Marcel Genestar

8

El punto clave: nuestra atención

El proceso de generar Realidades de 2º Orden es efectivamente automático. Sin embargo, lo que hagamos con ello no lo es.

Empecemos, completando la secuencia anterior:



En esta secuencia ampliada vemos dos nuevos aspectos. El último, que hemos etiquetado 'Acción', consiste en los comportamientos (acciones físicas o procesos de pensamiento) que ejecutamos.

El anterior, 'Atención', es la clave de este proceso.

Atender significa dar espacio a algo en nuestra mente. Si el proceso que nos lleva desde el Primer Orden hasta el Tercer Orden es automático (involuntario, inconsciente), la Atención no lo es.

Podemos decidir en cada momento si prestamos atención a algo o no. Y si le prestamos atención, también podemos elegir la forma de actuar en relación o en función de ese tema.

El lema de nuestra mente: "Piensa mal y sobrevivirás"

Nuestras condiciones de seguridad física y material han evolucionado a una velocidad muy grande, en comparación con la evolución de nuestro cerebro.

El ser humano lleva unos 500.000 años sobre la Tierra, a lo largo de los cuales nuestro cerebro ha ido experimentando modificaciones, que iban a un ritmo similar al de los cambios en nuestro entorno.

Sin embargo, a lo largo de los últimos 10.000 años, las condiciones objetivas de seguridad física y material han cambiado a gran velocidad. Paulatinamente, el riesgo de ser devorados por animales salvajes ha prácticamente desaparecido; idénticamente, la probabilidad de ser asesinado por alguien de otra tribu.

Mientras, nuestro cerebro sigue operando, con pocas modificaciones, en una forma muy similar a la de nuestros antepasados de hace 10.000 años. De forma especial, guiado por el criterio de supervivencia. Y, según este criterio, su lema principal es el que ya hemos citado: "Piensa mal y sobrevivirás".

Esto implica que tenemos un sesgo biológico muy potente, en favor de las interpretaciones que pretenden advertirnos sobre riesgos o peligros que nos puedan amenazar.

La forma en que se generan las realidades de Orden 2 y 3

Tendemos a interpretar (generar realidades de Segundo Orden) de acuerdo con hábitos entrenados a lo largo de nuestra vida; es un proceso automatizado.

MANTENIENDO A RAYA NUESTRAS INTERPRETACIONES LIMITANTES

Explorando un tema clave

Por Marcel Genestar

9

Sin embargo, una misma información sensorial admite diferentes interpretaciones, de modo que podemos considerar ese Segundo Orden como una simple propuesta, una posibilidad, que podemos tomar o rechazar.

Resulta muy útil saber la forma en que nuestro proceso mental inconsciente genera y gestiona ese proceso. Para ello, necesitamos hacer un símil.

Es una experiencia común que, después de buscar algo en Internet, en las horas o días sucesivos nos aparezcan anuncios o noticias sobre el mismo tema o algo similar. Busco información sobre la Isla de Creta y me aparecen anuncios de hoteles en Creta, vuelos, etc. Busco noticias sobre la última erupción volcánica y en los días sucesivos el algoritmo de Google me suministra noticias sobre otras erupciones.



Entro en un portal de comercio electrónico, busco un determinado artículo y en la siguiente visita me sugiere ese mismo artículo y otros similares o que otros clientes también compraron.

Es muy sencillo: opera por analogía o similitud. La ventaja de este sistema es que resulta más fácil y rápido acceder a información relacionada con búsquedas anteriores, sencillamente porque el sistema nos las vuelve a presentar.

El inconveniente es que nos puede llevar a conclusiones erróneas: yo puedo tener muy claro que, además de Creta, hay muchos otros lugares en el mundo.

Además de ciertos objetos que busqué, en el portal de ventas (y en el mundo en general) puedo adquirir otras muchas cosas.

Pero ¿qué sucede con mi percepción acerca de la cantidad de erupciones volcánicas? La reiterada presentación de ciertos temas me puede llevar a magnificar su relevancia.

Nuestra mente opera en forma similar: tiende a proponernos de nuevo algunos temas. Algunos sin más consecuencias, mientras otros se convierten en referencia central de nuestra forma de operar. Y todo ello a partir de una propuesta, una posibilidad entre otras muchas, que nuestro proceso interpretativo nos presentó.

Nuestro poder: gestionar la atención

Aunque sea cierto que existen los algoritmos operantes en Internet, nosotros siempre tenemos la posibilidad de prestar atención a eso que nos viene sugerido o atender otras opciones.

El punto interesante es que, si le prestamos atención, estamos enviando un mensaje similar a “esto es importante para mí; por favor, sigue presentando cosas como esta”.

De modo que, si la página de noticias de mi móvil me presenta información acerca de erupciones volcánicas y yo las abro y las leo todas, le estoy indicando al algoritmo de Google que me presente más y más noticias sobre erupciones.

Poco importa lo que yo haga con ello. Si soy una persona que investiga sobre procesos geológicos, esta información me resulta útil. Si me interesa el turismo relacionado con fenómenos naturales, esta información me apasiona. Pero si yo soy alguien preocupado por ese tipo de fenómenos, esta información me atemoriza cada vez más.

Lo relevante aquí es que la atención prestada hace que se nos presente de nuevo el mismo tipo de material.

MANTENIENDO A RAYA NUESTRAS INTERPRETACIONES LIMITANTES

Explorando un tema clave

Por Marcel Genestar

10

Y el proceso en nuestra mente es prácticamente idéntico: no teniendo otro indicador que la cantidad de atención prestada, cierto tipo de interpretación (de pensamiento) nos será presentada más a menudo si le prestamos atención.

Y, en este caso, poco importa si la atención consiste en deleitarme en esa idea o en pelearme con ella para echarla fuera de mi cabeza. Para nuestro “algoritmo” interno es indiferente; simplemente toma nota de que le hemos prestado atención y, por consiguiente, nos los presentará de nuevo.

Tomando el control

Con toda la información que hemos citado hasta ahora, podemos describir el procedimiento que nos permitirá reentrenar poco a poco a nuestro algoritmo interior.

Paso 1: **Acoger**

Reconoce e identifica los elementos de esa realidad de Orden 1 → Orden 2 → Orden 3. Conviene remarcar que aquí el punto más delicado es detectar las interpretaciones y recuperar la información sensorial verificable. Quizás mi mente me ha presentado una imagen, o ha sido un sonido o palabras, a partir de cuya información se ha activado el proceso interpretativo.

Paso 2: **Evaluar**

Lleva la atención al modo en que te sientes y decide si eso es bueno / útil para ti o no

Paso 3: **Atender**

Si es bueno, atiéndelo, préstale atención y haz algo con ello o a partir de ello. Si no lo es, dirige tu atención consciente hacia otra cosa.

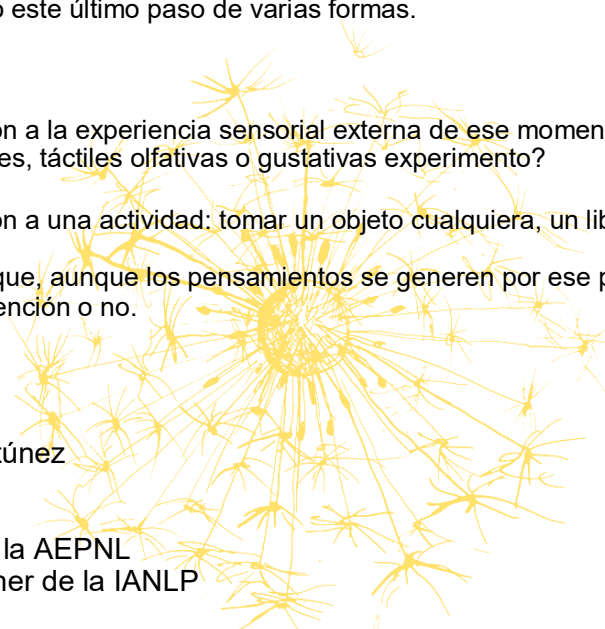
Podemos llevar a cabo este último paso de varias formas.

Resaltaremos dos:

- Llevar la atención a la experiencia sensorial externa de ese momento: ¿qué veo?, ¿qué escucho?, ¿qué sensaciones, táctiles olfativas o gustativas experimento?
- Llevar la atención a una actividad: tomar un objeto cualquiera, un libro, etc.

Sobre todo, recuerda que, aunque los pensamientos se generen por ese proceso automatizado, tú tienes el poder de prestarles atención o no.

Marcel Genestar Antúnez
Socio de PNL Plus
Trainer en PNL
Miembro Didacta de la AEPNL
Fellow Member Trainer de la IANLP



EXPLORANDO EL HOLOGRAMA MENTAL

Fragmento de La Mente Holográfica

De Daniel y Fernando Cuperman

11

El Holograma Mental

Cuando las personas se comunican, podemos observar que hacen gestos con las manos y dirigen su mirada a diversos puntos del espacio donde están ubicadas las representaciones análogas de lo que están relatando. Esto nos da la pauta de que la mente no está sólo dentro de la cabeza, sino que necesita desplegarse fuera del cuerpo, en el espacio virtual que lo rodea, para representar pensamientos y emociones mediante imágenes, sonidos y sensaciones análogas que coexisten con el espacio real.

Aun cuando las personas no sean conscientes de ello, sus gestos indican el lugar en el que están ubicando cada representación. Al señalar estos espacios –arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda, delante, detrás y a través del cuerpo– van conformando un campo holográfico de representación que coexiste con el espacio real.



El Holograma Mental es la matriz virtual tridimensional donde la mente representa imágenes, sonidos y sensaciones análogas.

La estructura de la Mente Holográfica es la arquitectura de las representaciones análogas.

La inteligencia metasensorial organiza el pensamiento en campos holográficos de representación y les otorga sentido en base a ciertas distinciones esenciales sin las cuales no podemos orientarnos y operar en el mundo.

Para poder pensar, los seres humanos necesitamos distinguir lo que creemos real o posible de lo que consideramos irreal o imposible, lo bueno de lo malo y aquello de lo que somos conscientes o no. También necesitamos tener una orientación en el tiempo para diferenciar el pasado, el presente y el futuro.

Sin esas distinciones en el análogo, la mente no puede funcionar o disfuncionar, como cuando las personas se hacen mayores y pierden la noción del tiempo, una forma de demencia en la que no diferencian lo que ocurrió hace treinta años de lo que pasó ayer.

Las representaciones análogas se disponen en el espacio a distinta altura en campos virtuales codificados en imágenes, sonidos y sensaciones.

Para reconocer la estructura del Holograma Mental le proponemos que observe a otras personas mientras cuentan algo que les sucedió. (También sirve a los mismos fines ver un programa de televisión donde alguien sea entrevistado).

Esté atento para detectar si señala distintos lugares en el espacio cuando habla de algo que le resulta agradable y algo que le resulta desagradable. Luego fíjese a qué sitios apunta si refiere alguna experiencia del pasado, un hecho del presente o un proyecto a futuro.

Observe también si hay alguna diferencia cuando afirma que algo es posible o que no lo es. Con la práctica, cada vez le resultará más fácil detectar la ubicación específica que ocupan las representaciones virtuales de lo que va diciendo, las distancias y las alturas que revela con el movimiento de sus manos, de las formas que asigna con sus gestos a los distintos campos de representación.

Si vuelca la atención sobre usted mismo, también podrá darse cuenta del modo que va estructurando los distintos campos de representación en su propio Holograma Mental.

La Inteligencia Metasensorial

A lo largo de años de nuestra práctica terapéutica y docente, estudiamos los gestos, los movimientos oculares y la postura corporal de las personas durante la interacción para detectar patrones subyacentes que pudieran explicar las maneras en que la gente piensa, siente, decide y hace, así como los resultados que obtiene con estos procesos.

EXPLORANDO EL HOLOGRAMA MENTAL

Fragmento de La Mente Holográfica

De Daniel y Fernando Cuperman

Algo que siempre sorprende a la gente en nuestros cursos es comprobar que sus representaciones externas ocupan un lugar en el espacio alrededor de su cuerpo, y que la mente “hace cosas” en diferentes lugares.

Por ejemplo, cuando hablamos de las representaciones del tiempo, explicamos que en nuestra cultura habitualmente ubican el futuro delante del cuerpo, y detrás de él ubican el pasado, lo que dejaron allí, hace un año, tres, diez, en la infancia... Entonces, les proponemos pensar hacia el futuro.

—Un mes, ¿dónde está? ¿Está muy encima de su cuerpo?

—No, no.

—¿Está muy lejos?

—No, tampoco. Es un lugar...

—¡Ah!, veamos...— y uno de nosotros, como guía, va marcando una distancia que generalmente tiene entre uno y tres metros, con excepciones de algunos pocos que la sitúan mucho más lejos.

Por primera vez, se dan cuenta de que a un metro de ellos hay una sensación que se llama “un mes”; hasta ese momento nunca habían unido el espacio con la idea de un mes. Si eso es cierto, una hora tiene otra ubicación en el espacio, cinco meses tiene otra y así sucesivamente.

En ese momento, las personas se dan cuenta de que existe una relación entre el espacio, la mente y la sensación que ellos ignoraban, pero que organiza su vida. ¿Cómo? La mente dispone las representaciones análogas del tiempo sobre una línea que atraviesa su cuerpo, con el futuro habitualmente al frente, el presente apenas adelante del lugar en donde se encuentra (o encima de ella) y el pasado detrás. En ocasiones, las personas colocan la representación de un proyecto demasiado cerca y se sienten angustiados, ansiosos, simplemente porque lo pusieron en un lugar inadecuado. Si le pedimos que alejen la imagen, al modificar la distancia se produce un alivio.

Como contrapartida, otras veces colocan la imagen del logro demasiado lejos y pierden totalmente la motivación para alcanzar eso que desean porque desaparece de su consciencia.

A la gente la sorprende darse cuenta de que, inconscientemente, se representa lo que le gusta, lo agradable, las soluciones, a un costado del cuerpo; mientras que exactamente del lado opuesto aparecen los análogos de lo que no les gusta, lo feo, lo desagradable y los problemas. De pronto, se percatan de que han ubicado las cosas que no les gustan demasiado, o que no usan, a un lado de su escritorio y aquellas que les resultan agradables de usar en el lado contrario.

Un participante en un seminario nos hizo reír cuando comentó que se había dado cuenta de que guardaba los papeles de los impuestos y los trabajos rutinarios pendientes en los cajones de la izquierda y los videojuegos y las fotos familiares en los de la derecha. También les resulta insólito advertir que de un lado toleran más que del otro la cercanía de otras personas.

Es decir que, a través de preguntas y acciones de describir espacios, las personas toman conciencia de que hay “algo” *afuera* de su cabeza, en ciertas ubicaciones y a ciertas distancias, y que cuando proyectan un pensamiento o ponen a una persona en esos lugares, se condicionan emocionalmente de una manera positiva o negativa.

Empiezan a reconocer que existe una *inteligencia metasensorial* que hace que alrededor del cuerpo, en ciertas ubicaciones y a ciertas distancias, ocurran cosas que los afectan, pero que eran invisibles hasta que nosotros las pusimos en evidencia.

La inteligencia metasensorial es una organización natural que la mente hace del espacio, la sensación y el significado.

A medida que vayamos desarrollando nuestra inteligencia metasensorial, seremos cada vez más hábiles para percibir, más allá de la información que nos brindan nuestros sentidos, que alrededor y a través del cuerpo existen campos virtuales de representación estructurados de una manera particular en la matriz holográfica de cada individuo.

EXPLORANDO EL HOLOGRAMA MENTAL

Del libro La mente Holográfica

De Daniel y Fernando Cuperman

13

Campos holográficos de representación

De acuerdo a lo que observamos a partir de los gestos de las personas durante la comunicación, podemos clasificar los elementos del Holograma Mental en:

- **Campos de la representación de la Realidad: Real / Irreal (lo que es posible o no, cierto o no).**
- **Campos de la representación de la Valoración: Positivo / Negativo (lo que es agradable y lo que no, las ventajas y desventajas, las soluciones y los problemas, lo que hay y lo que falta)**
- **Campos de la representación del Tiempo: Pasado / Presente / Futuro**
- **Campos de representación de la Conciencia: Consciente / Inconsciente.**
- **Campos de la Representación Sensorial: Visual (imágenes) / Auditivo (sonidos) / Kinestésico (sensaciones).**

La estructura del Holograma Mental es única para cada individuo.

La inteligencia metasensorial organiza el pensamiento en campos de representación estables y perdurables en el tiempo, otorgándoles ubicaciones específicas a una altura y a una distancia relativa con respecto del cuerpo.

Hay campos, espacios, volúmenes que rodean el cuerpo donde nuestro cerebro hace cosas completamente diferentes. En unos, hace cosas que podemos llamar “una hora”, “un mes”, “un año”, “diez años”... En otros puede provocar una sensación agradable, positiva, y en el lado contrario generar sensaciones negativas, desagradables.

Las personas tenemos estos campos naturalmente, y para el ojo entrenado es sencillo detectar su ubicación observando los gestos, los movimientos oculares y la postura corporal.

Es posible aprender a sensibilizarnos con esta inteligencia *metasensorial* y lograr que juegue a nuestro favor para comprendernos a nosotros mismos y a los demás, mejorar la manera en que nos comunicamos y operar cambios para lograr lo que es importante en nuestra vida.

Los campos de representación actúan como filtros de la percepción y nos predisponen a pensar, sentir y actuar de una manera determinada.

Las formas de representación holográfica y los grados de realidad

Dependiendo del estado de asociación y la distancia de la persona con respecto de la escena, podemos describir tres formas básicas de representación holográfica:

- **Realidad Virtual: Asociados a lo que recordamos o pensamos, estamos dentro de la escena y todo se desarrolla alrededor nuestro.**
- **Maqueta: Disociados, creamos una escena cerca nuestro, al alcance de la mano, y la percibimos como una representación a escala del lugar donde vemos a los personajes actuando como piezas.**
- **Película o Foto: Disociados, vemos la escena afuera, en una pantalla ubicada a tres o cuatro metros de distancia.**

¿Cómo distinguimos lo que es real de lo que no lo es?

¿Qué grado de certeza les otorgamos a nuestros pensamientos?

La postura corporal nos condiciona a registrar la percepción y la experiencia del mundo con distintos grados de realidad.

CON CONCIENCIA DE PRIMERA VEZ

Fragmento de Las 6 inspiraciones

Por Laura Szmuch

14

Hace un tiempo estuve conversando con un amigo acerca de algunos momentos en la vida. Él me dijo que sentía que todo era lindo, al principio. Después de un tiempo, cuando algo se convertía en rutina, era simplemente más de lo mismo. Y ahí la gente se aburría, se cansaba, y ya no sentía las mismas ganas que tenía cuando las cosas comenzaban.

Fue ahí cuando recordé a mi profesora de yoga. Cada vez que nos guía hacia un nuevo asana o postura, nos pide que estemos presentes en nuestros cuerpos, que sintamos cada parte de ellos, como si estuviéramos en esa postura por primera vez. Y es asombroso, porque cuando la conciencia es plena, nos damos cuenta de que nada es igual a nada... todo momento es especial y único.

Mi pierna nunca estira de la misma manera que en el encuentro anterior. A veces estoy más flexible, a veces más rígida.

Hay días en que siento más energía, otros en que mi cuerpo no responde como me gustaría. Mi cuerpo físico me envía mensajes, y yo puedo decidir escucharlos o no. Si no estoy atenta, simplemente estoy en una postura extraña. Si soy una con mi respiración, mis músculos, huesos, tejidos, células, si pongo todo mi Ser en ese instante, mi cuerpo me habla y yo lo oigo.

El aburrimiento no es más que falta de atención. Es simplemente un espacio de ceguera. Como ya dijimos antes, la vida maravillosa pasando por delante de mí, por detrás de mí, por los costados, pero no EN mí. La necesidad imperiosa de estímulos diversos, provenientes del exterior, no es más que una falta de presencia en mí misma.

Si estoy atenta, puedo percibir mi respiración como si nunca antes hubiera respirado. Puedo sentir el ritmo de mi propia vida a cada instante, en cada inhalación y en cada exhalación. Puedo sentir la presencia de quienes están conmigo, y mirarlos cada día como si no los conociera, para descubrirlos y redescubrirlos. Si no lo hiciera, quizás viviría en la ilusión de que la gente es siempre la misma, que nada cambia... y sé que no es así. No solo mi hija cambia porque crece. Cambian mis alumnos, mis amigos, toda la gente con quien me encuentro cada día. Si no los mirara con atención cada vez que los encuentro, no los vería realmente. Solo percibiría el recuerdo prefabricado de quiénes son o eran.

La maravilla de reencontrarnos, de repercernos, de hacer cada día un principio me entusiasma y me alienta a disfrutar cada instante. Nunca un día es igual al anterior, aunque vaya al mismo lugar de trabajo, aunque por fuera parezca que todo es inalterable. Ninguna mirada es igual a la de ayer, ningún abrazo. La belleza de cada contacto es única. La energía y entusiasmo por cada actividad, nueva o repetida, es el ingrediente esencial para que la vida tenga un sabor, diría, sublime.

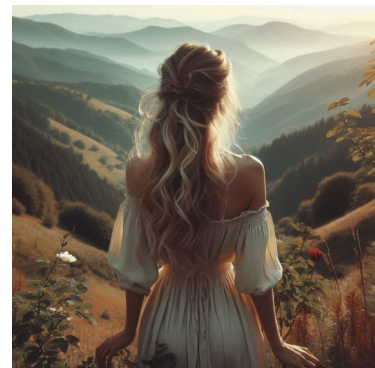
La conciencia de primera vez nos abre al asombro, a la expectativa, a las ganas de más. Es la que nos estimula a que las cosas cambien, cuando lo que percibimos no nos gusta. El darnos cuenta es el primer paso. Y para eso, debemos mirar, escuchar, sentir dónde estamos parados. Y si lo que vemos nos gusta, ese estado, precisamente, es el que hace que, paradójicamente, aunque las cosas parezcan repetirse, todo sea nuevo, fascinante, divertido. La conciencia de primera vez nos hace fluir a través de los minutos, las horas, los días.

Esa conciencia la percibimos en los ojos de las personas, en su piel, en el aire alrededor de ellos. Aire fresco, nuevo, motivador en cada momento, a cada paso, segundo tras segundo enlazado en la magia de estar vivos.

Cada inspiración requiere de una exhalación.

Soltando, permitiendo, dejando de controlar

Muchas veces nuestras mentes están demasiado llenas de palabras, de obligaciones, de situaciones negativas imaginarias.



CON CONCIENCIA DE PRIMERA VEZ

Fragmento de Las 6 inspiraciones

Por Laura Szmuch

Están tan atiborradas de material de descarte, que no nos damos tiempo ni lugar para detenernos unos instantes para conectarnos con otros, con el sonido del aire, el canto de los pájaros, las imágenes que la naturaleza nos ofrece minuto a minuto.

Nos manejamos a partir de una necesidad compulsiva de hacer, de lograr, de tener todo bajo control. Despertémonos. Es hora de darnos cuenta de que eso no es posible, no podemos controlar nada de lo que sucede afuera, ni de lo que hace o piensa otra gente. No es verdad que no tengamos tiempo para detenernos, preguntarnos qué es lo que realmente queremos, y dejar que los demás hagan, piensan y sientan lo que ellos mismos elijan también.

Sí, es hora de aceptar las cosas como son, no como en conversaciones internas nos decimos que deberían ser. Nuestras parejas son como son, nuestros hijos son como son, lo que sucede es lo que sucede. Punto. Es casi demente pretender que las cosas no sean como están siendo. Por supuesto, tenemos la posibilidad de cambiar algunas cosas. Sin embargo, es esencial darnos cuenta de que lo único que podemos modificar en primer lugar es cómo nos estamos relacionando nosotros mismos con esa realidad.

Reflexión

¿Qué cosas eliges empezar a exhalar?

¿Qué decides dejar de pensar obsesivamente?

¿Qué cosas puedes tirar, descartar, sacarte de encima?

¿Qué podrías dejar de intentar controlar, ya que no hace falta *que tú lo hagas*?

¿Qué podrías despedir?

Si deseas que algo sea diferente a lo que es, puedes enseñarle a un gato cómo ladrar. Puedes intentar e intentar, y al final, el gato te va a mirar y te va a decir: Miau. No tiene sentido desear algo diferente de lo que es.

Byron Katie

La vida es hoy... Mi mantra, mi lema, mi himno

Honro la vida en cada inhalación, en plena conciencia de que no es interminable. Cada instante y decisión cuentan. No dejo para más tarde el disfrute. No espero a momentos especiales para usar mis mejores platos, mi mejor ropa, mi perfume. Cada minuto es un lujo exclusivo. Estoy en continuo movimiento, creando, sintiendo, compartiendo.

Me enfoco en lo bueno, doy aliento a otros, sonrío mucho. Como comida de verdad. La chatarra no entra dentro de la categoría de alimentos. Intento sentirme bien la mayor parte del tiempo. Me alejo de quienes solo esparcen bajas vibraciones. Regalo con amor. Compro para mí lo que me gusta. No lo dejo para "algún día". Me enamoro de la vida a cada instante. Me levanto rápido si me caigo. Perdono si me desilusiono. Aunque no todo me sale como me gustaría, agradezco el poder estar intentándolo. Recuerdo a cada instante que las cosas no tienen por qué ser como yo pretendo que sean.

Eso me libera. Si me enoja, hago algo para solucionar el problema. A veces puedo, otras no. Sé que es parte de la vida. Aprecio el sol, el aire, mi cuerpo, mi alma, mis amores, mis afectos. En mi piel siento mi vida, ESTA vida. Y cada uno de sus instantes.

Me despido por hoy, con un muy cálido abrazo de Madre.

Master Trainer Laura Szmuch

Co Directora de la Red
lauraszmuch.com.ar

Las seis inspiraciones. Gran Aldea Editores. 2013.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

Reflexiones del Guerrero de la Luz

Por Paulo Coelho

16

Aceptando el destino

Desde el momento en que comienza a andar, un guerrero de la luz reconoce el Camino. Cada piedra, cada curva le dan la bienvenida. Él se identifica con las montañas y riachuelos, ve un poco de su alma en las plantas, en los animales y en las aves del campo. Entonces, aceptando la ayuda de Dios y de las Señales de Dios, deja que su Leyenda Personal lo guíe en dirección a las tareas que la vida le reserva.

Algunas noches no tiene donde dormir, otras sufre de insomnio. Descubre el sufrimiento de ciertas ilusiones perdidas y la angustia de esperar largo tiempo acontecimientos importantes.

“Esto forma parte” piensa el guerrero. “Fui yo quien decidió seguir por aquí”. En esta frase está todo su poder. Él escogió el camino que transita y no tiene sentido quejarse.

Ante el Desánimo

Un guerrero de la luz a veces se desanima.

Considera que nada tiene la emoción que él esperaba despertar. Muchas tardes y noches es obligado a quedarse manteniendo una posición conquistada sin que ningún acontecimiento nuevo venga a devolverle el entusiasmo.

Sus amigos comentan: “Tal vez su lucha ya haya terminado”.

El guerrero siente dolor y confusión al escuchar estos comentarios porque sabe que no llegó a donde quería. Pero es obstinado, y no abandona lo que decidió hacer.

Entonces, cuando menos lo espera, una nueva puerta se abre.

El Guerrero de la Luz no teme parecer loco

Habla en voz alta consigo mismo cuando está solo. Alguien le enseñó que ésta es la mejor manera de comunicarse con los ángeles y él se arriesga al contacto.

Al comienzo se da cuenta de que es difícil.

Piensa que no tiene nada que decir, que repetirá tonterías sin sentido.

Pero aún así, el guerrero insiste. Cada día conversa con su corazón.

Dice cosas con las que no está de acuerdo, cosas absurdas.

Un día percibe un cambio en su voz.

Y comprende que está canalizando una sabiduría mayor.

El guerrero parece loco, pero esto es apenas un disfraz. Se atrevió a pedir a su ángel las informaciones que necesitaba y consiguió recibirlas.

Lo pasajero y lo definitivo

Todos los caminos del mundo conducen al corazón del guerrero; él se sumerge sin vacilar en el río de pasiones que siempre corre por su vida.

El guerrero sabe que es libre para escoger lo que desee; sus decisiones son tomadas con coraje, desprendimiento y – a veces – con una cierta dosis de locura. Acepta sus pasiones y las disfruta intensamente.

Sabe que no es preciso renunciar al entusiasmo de las conquistas; ellas forman parte de la vida, y alegran a todos los que en ellas participan.

Pero jamás pierde de vista las cosas duraderas y los lazos creados con solidez a través del tiempo.

Un guerrero sabe distinguir lo que es pasajero y lo que es definitivo.

