


PNL

PARA EL MUNDO

**HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS
DE ENTRENADORES DE PNL
DE TODO EL MUNDO**





Mientras el mundo experimentaba un confinamiento en su intento por abatir la pandemia causada por el Covid-19, los principales entrenadores y Maestros entrenadores (trainers y Master trainers) de la Sociedad Internacional de Programación Neurolingüística, se reunieron vía internet a través de la aplicación Zoom. Ahí se preguntaron, ¿cómo podemos compartir la genialidad de las herramientas y técnicas de la PNL para crear resiliencia de la manera más efectiva possible?

El resultado de la reunión es este libro, entregado a tí, de parte de los principales innovadores mundiales de la PNL, quienes comparten estrategias que cualquiera puede utilizar, para propiciar resiliencia rápida y fácilmente ante esta pandemia. Por favor, comparte este libro con todos los que puedas, así estarás contribuyendo a fortalecer al mundo y a ayudarnos a regresar después del confinamiento, más fuertes, más inteligentes y más resilientes que nunca.

Con este libro enviamos nuestro amor, oraciones y mejores deseos al mundo.

Cuídate, mantente sano , fuerte y productivo.

Compilado y diseñado por: Hingdranata Nikolay
Editor: Jane Pikett, www.the-editor.pro
Traducción: Daniel Velasco García

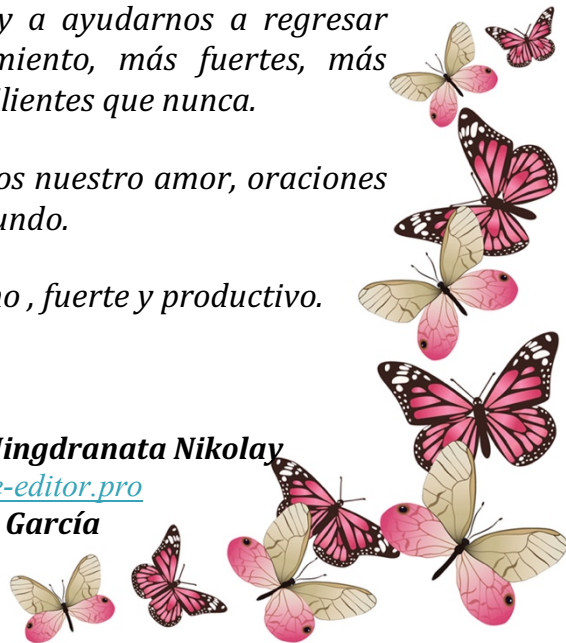


TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	05	<i>Dr. Richard Bandler</i>
	07	<i>John La Valle, MBA</i>
PROTECCIÓN CON BUENAS SENSACIONES	10	<i>Kathleen La Valle</i>
COMO CONSTRUIR Y VENDER TU CURSO EN LÍNEA	14	<i>Dr. Aleksander Šinigoj</i>
DOMINA TU MENTE	19	<i>Alessandro Mora</i>
COMO CUIDAR DE TUS HIJOS Y TU TRABAJO AL MISMO TIEMPO	23	<i>Anne Helmerstuen</i>
APALANCANDO TU ENFOQUE	27	<i>Cindy Galvin</i>
DEL CARA A CARA A LO VIRTUAL	32	<i>Chris Cummins</i>
ENFRENTANDO EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE RETOS	37	<i>Christiane Neumann</i>
COMENZAR DE NUEVO	43	<i>Daniel Velasco Garcia</i>
¿QUIÉN TE CUIDA?	48	<i>Geoff Rolls</i>
CONTROLA TU VOZ INTERNA	52	<i>George Cunningham</i>
ENFÓCATE EN LO QUE ES IMPORTANTE	54	<i>Hannu Pirilä</i>
CONTROL INSTANTÉNEO	63	<i>Hingdranata Nikolay</i>
MANTÉN TUS OJOS EN EL PREMIO	67	<i>James Seetoo</i>
ESCRIBE TU CAMINO A LA LIBERTAD	73	<i>John G. Johnson</i>
¿ERES TÚ O LA MONTAÑA?	77	<i>Dr. Juan Antonio Perez</i>
RIENDO EN LA CARA DE LA ANSIEDAD	81	<i>June O'Driscoll</i>

COVID-19: PASA LA PANDEMIA AL PASADO, DETRÁS DE TI AHORA	87	<i>Kalliope Barlis</i>
TRES PARA TRIUNFAR	90	<i>Kay Cooke</i>
COMO MANTENERTE PRODUCTIVO Y RESPONSABLEMENTE CONFIABLE	99	<i>Manuela Hjelseth</i>
COMO DEJAR DE PISAR TUS FRENOS EMOCIONALES Y COMENZAR A VIVIR TUS SUEÑOS	104	<i>Marco Valerio Ricci</i>
CRECE LEYENDO	108	<i>Michel Wozniak</i>
¡CONFÍA EN TI MISMO!	112	<i>Nathalie de Marcé</i>
LA ESTRATEGIA INTENCIONAL	117	<i>Owen Fitzpatrick</i>
PON TU ENFOQUE EN EL LUGAR CORRECTO	123	<i>Roberta Liguori</i>
TAPABOCAS MENTAL	126	<i>Rocío Suárez</i>
ESTIMULACIÓN CEREBRAL BILATERAL ECB	125	<i>Saul Kent Ross, MBA PhD</i>
MANTENIÉNDOTE FÍSICA Y MENTALMENTE SANO	127	<i>Tina Taylor</i>
VENDIENDO DESDE CASA	142	<i>Tom Phillips</i>
¿QUÉ ESTAS POSPONIENDO?	146	<i>Uwe Boehm</i>
BIO-HACKEA TU RESCILIENCIA HACIA EL ESTRÉS	148	<i>Xavier Pirla Llorens</i>
COMO ILUMINAR Y ACLARAR TU VIDA	156	<i>Yurina Shiraishi</i>



INTRODUCCIÓN

**Dr.
Richard
Bandler**
*Co-creador
PNLP*



Por 50 años, he trabajado para crear lo que ahora es llamado Programación Neuro-Lingüística (PNL). He desarrollado muchas técnicas que solucionan problemas, promueven el aprendizaje y hacen que la gente funcione mejor. He entrenado a más de un millón de estudiantes, por períodos que van desde tres horas y hasta 35 años.

Hoy estoy muy orgulloso de presentar este libro, realizado por algunos de mis entrenadores, a la luz del Corona Virus y su consiguiente: “GRAN PAUSA”.



Detrás de cada técnica y su poder, está la práctica de habilidades de PNL para responder a algunas de las grandes necesidades en nuestro mundo hoy.

**¿COMO MANEJAR EL ESTRÉS, MIEDO Y LA ANSIEDAD?
¿CÓMO MANTERNOS PRODUCTIVOS?
¿CÓMO MANTERNOS SALUDABLES Y EN FORMA?
¿CÓMO VENDER COSAS DESDE CASA?
¿CÓMO PREPARARNOS PARA SALIR ADELANTE
CUANDO ESTO PASE?
Y ¡MUCHO MÁS!**

Yo estoy igual que muchos de ustedes: encerrado en casa, esperando respuestas.

¡Estoy muy orgulloso de ver que mis entrenadores están dando algunas de las respuestas que necesitamos hoy!

Recuerda mis palabras:

***“CAMBIAR LA MANERA QUE
PIENSAS...
CAMBIARÁ LA FORMA EN QUE
SIENTES Y POR LO TANTO
CAMBIARÁ LO QUE PUEDES HACER”***

Leé este libro y aprende a como salir adelante durante esta “Gran Pausa. Puedes utilizar esto y enseñarlo a otros. Ésta es una situación que se devanecerá conforme pase el tiempo, así que prepárate para ello, vuélvete más inteligente y más fuerte.

ASÍ QUE, AQUÍ TIENES...¡A LEER!

DR. RICHARD BANDLER

**John
LaValle**
*Presidente de
La Sociedad
de PNL™*



Es un placer ver a muchos de nuestros entrenadores comprometidos con este maravilloso Proyecto.

Los Trainers y Master Trainers de la Sociedad of PNL™ han coordinado sus esfuerzos para la realización de este libro durante el dilemma mundial causado por el Covid-19.

Han plasmado en tinta sus mejores ideas para ayudar a la gente que se encuentra en cuarentena, en los diferentes países de todo el mundo, compartiendo ideas, estrategias y sugerencias para mantenerse ¡optimista y sonriente!



Los autores de este libro tienen sus propias áreas de expertise, trabajan en diferentes campos donde la PNL se utiliza para que la gente mejore y disfrute de sus vidas.

Estoy muy orgulloso de todos nuestros Entrenadores y Maestros Entrenadores y muchos más, no solo los que han contribuido en la realización de este magnifico libro.

Para encontrar otros entrenadores en tu país, por favor busca en:

<https://NLPInstitutes.com>

Manténte sano y que estés bien.,

John La Valle

Presidente de la Sociedad de Programación Neuro-Lingüística™



HERRAMIENTAS

01 PROTECCIÓN CON BUENAS SENSACIONES

Kathleen La Valle, USA



Cuando mi hijo era pequeño y yo veía, como toda mamá, que se estaba enfermando, solía explicarle: “Debes saber que tienes soldados que te protegen desde adentro y que pueden pelear contra los germenos o las enfermedaades que tratan de hacerte daño.” A él le encantaba esta idea y solía platicarme a detalle de qué manera estaban vestidos o acerca de las armas que tenían. Algunas veces contrataba dragones o cualquier otra criatura para unirlos. Llegó al punto en que me decía: “Mamá, necesito acostarme y tener una charla con mis soldados. No me siento bien.” Él padeció las enfermedades de todo niño, pero siempre se

recuperó en la mitad del tiempo del que sus amigos lo hacían.

Pssst! Quiero contarte un pequeño secreto. Tu Sistema Inmunológico está escuchando todo lo que dices o piensas. Es el momento de tomar la determinación de escoger lo que quieres que escuche. Limita los noticieros a solo una o dos veces al día, solamente por períodos cortos de tiempo, solo para saber sobre cambios importantes o restricciones.

Ponle a tu Sistema inmunológico música que te haga sentir muy bien. Utiliza tu neurología para relajarte. Cuando las cosas se comiencen a acumular dentro de tí, toma un momento y DETÉNTE, toma una respiración profunda y déjala salir, haciendo el sonido: “¡Ahhhhhhhh!” en voz alta. Esto va directamente a tu neurología y te refresca. Repítelo si es necesario.

Éste no es momento de acobardarse, así que hazlo cabalmente. Haz que vibre y siente esa vibración por todo tu cuerpo.

Si tú no practicas meditación, este es el momento perfecto para comenzar. Estoy a punto de enseñarte algo que puedes practicar mientras lo haces. Si ya meditas, entonces puedes agregar lo siguiente a tu repertorio.

1. Utiliza la técnica “Ahhhhhhhh” explicada arriba, tres o cinco veces, permitiendo que tus ojos se cierren durante el proceso. Cuando comiences a sentirte relajado, comienza a desacelerar tu respiración un poco y de manera metódica haz un chequeo de tu sistema desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Lentamente busca cualquier signo de estrés y mueve esa parte de tu cuerpo lentamente hasta que el estrés desaparece.
2. Imagina como luce el cuartel de control dentro de tu cerebro; ¡es momento de ser enormemente creativo y encuentra el monitor de tu sistema inmunológico! Sigue el camino de tu sistema inmunológico y haz una imagen de cómo lucen las células de este sistema tuyo. Puedes mantenerte muy realista o puedes imaginarlas como personajes, animales, héroes de ciencia ficción, superhéroes o criaturas fantásticas. Puedes estar seguro que hay de diferentes tipos. Algunos son guerreros, otros son guardianes, algunos producen cosas para protegernos. Imagina la forma en que hacen su trabajo. Hazlo detalladamente.
3. Diseña su vestimenta o el tipo de herramientas y armas que traen consigo. Tal vez tienen una armadura fantástica. Entre más detalles, mejor.
4. Agradéceles por el gran trabajo que realizan para ti todos y cada uno de tus días. Ahora, es momento del discurso épico – así como el grito de batalla en la película *El día de la independencia* o como en la batalla final de *Corazón Valiente*. Si aún no has visto esas películas, estoy segura que ¡puedes crear algo épico! Motívalos a protegerte y promete que harás tu trabajo, proveyéndoles de los buenos

sentimientos y sensaciones, que necesitan para realizar mejor su trabajo. Mantén esta promesa. ¡Ríe, baila, canta!

5. Comienza a crear buenas sensaciones sobre algo que a ti te gusta hacer y que te da gozo. Siente lo que sientes mientras haces esa actividad. Agrega sonidos, imágenes, así como aromas y sabores para que se construya esa sensación más fuertemente dentro de ti. Y nota donde comienza la sensación y donde se desvanece. Haz un ciclo desde el punto donde se desvanece hasta el punto de comienzo otra vez y comienza a girar esa sensación para que ésta se fortalezca y se haga mucho más fuerte, en lugar de que se desvanezca.
6. Asegúrate de hacerla girar hacia la dirección donde se hace cada vez más fuerte; puedes probar girándola en diferentes sentidos, hasta que encuentres la dirección en la cual se hace cada vez más y más fuerte.
7. Hazla girar rápidamente, hasta que veas que salen chispas de ella. Entonces toma esa energía que gira y expándela y llévala de manera horizontal, como si fuera un hula-hoop alrededor tuyo. Déjala que brille alrededor de ti mientras la haces girar de arriba debajo de tu cuerpo. Desde tu cabeza por todo tu cuerpo hasta los pies. Nota cualquier color que ves y hazlo que vibre. Déjalo que ilumine y te limpie.
8. Esta agradable sensación esta ahora girando su energía alrededor de ti. Deja que se transforme y se haga tridimensional hasta que se convierta en una burbuja a tu alrededor. Puedes usar este escudo de sensación agradable que te proteja. Asegúrate de programarla para que te no permita entrar nada de lo que tu no quieras dentro de ti. Ten la certeza de que cualquier cosa que no desees se irá fácilmente. Tu seleccionas el filtro. Toma tu tiempo en programarlo y practica enviar una agradable sensación o una sonrisa. Observa como tu escudo detiene las sensaciones negativas de otros y de las situaciones. Rebotan en tu escudo y tú eliges la reacción interna más útil para responder ante ello.
9. Comienza a poner atención más allá del escudo. Deja que haga lo suyo. Pon atención a tu respiración y lentamente comienza a estar más consciente del mundo alrededor de ti. Dondequiera que estés sentado, parado o acostado; cualquier aroma, la temperatura en la habitación, cualquier sonido a tu alrededor. Haz esto tan lentamente como puedas y mantén la sensación de relajación ahora. Mientras vas ganando conciencia, nota como esa sensación de relajación se transforma ahora en un flujo de energía.

10. Cuando estés listo, abre tus ojos y nota que brillante se ven las cosas alrededor, toma un momento para inhalar profundamente y decir la palabra “Aahhhhhh...” nuevamente. Deja que se desvanezca, sabiendo que estas alimentando tu sistema inmunológico con agradables sensaciones y ¡siéntete bien!

Así que, ¡aquí lo tienes! Tu propio escudo protector hecho de agradables y buenas sensaciones, conectado a tu sistema inmunológico. Así que siéntete bien y continúa cuidándote. Esto es algo muy bueno para realizar antes de ir a dormir por la noche, incluso esto podría evitar todo el ruido y parloteo que hay por ahí y te permitirá viajar a hacer algo divertido. Hacerlo como la primera actividad de la mañana es otra gran idea, es comenzar el día: ¡reforzando tu sistema inmunológico!

Esta situación nos ha dado también la oportunidad de probar y aprender nuevas cosas. Sólo recuerda utilizar todas tus habilidades para mantener tu mente apuntando hacia cosas buenas. Lo malo existe, y el estar consciente de ello, te da la oportunidad de hacer algo al respecto. NO SIGNIFICA que esto se haga cargo de tu mente y tu cuerpo. Nota la palabra TU. Es tu mente, tu cerebro. Dirígelo y cárgalo con buenas sensaciones y practica tus habilidades de PNL. Los modelos de lenguaje son de gran ayuda para dirigir tus pensamientos y re-encuadrar las cosas que no parecen ser tan positivas. Úsalas para encontrar el camino hacia lo que quieres y lo que deseas.

Kathleen La Valle

Licensed Master Trainer of NLP and DHE®

Directora de los programas de NLP Seminars Group International

www.PureNLP.com y www.NLPEternal.com

klavalle@PureNLP.com

02 COMO CONSTRUIR Y VENDER TU CURSO EN LÍNEA

Dr. Aleksander Šinigoj, *Eslovenia*



Un proverbio chino dice que el mejor momento para sembrar un árbol fue hace 20 años, y el Segundo mejor momento es ahora. Lo mismo es cierto para crear tu curso en línea.

Quizás eres un emprendedor de coaching sólido (de cemento y ladrillos) o bien, un consultor de negocios que ha sido impactado por la epidemia de Coronavirus, y quieres transferir tu negocio a un esquema en línea. Quizás, vienes de otro tipo de industria y estás desempleado a causa del Covid-19; cuentas con conocimiento y experiencia que puedes vaciar a cursos en línea, pero realmente no sabes cómo crear un programa. Tal vez, ya tienes un curso en línea o por lo menos tienes la idea de uno que ayudará a la gente alrededor del mundo, solo que no sabes cómo venderlo.

Si aún no tienes tu curso listo para venderse, ahora es el **MOMENTO CORRECTO** para poner tu conocimiento y experiencia de vida en ello. Si no ahora, ¿Cúando? No puedo pensar en un mejor momento.

Vivimos en la era de la información. Debido al coronavirus, hemos sido forzados a mover nuestros negocios a formatos 100% en línea. La gente está obligada a permanecer en casa y están más que nunca en línea, buscando todo tipo de conocimiento. Si tú no tomas esta oportunidad ahora, cuando la gente está lista para aprender y comprar en línea, vas a perder toda oportunidad de crear un mejor mundo y crear el impacto que quieres.

En este capítulo, aprenderás cinco pasos cruciales para construir tus programas en línea de la siguiente manera:

1. DEFINE TU NICHOS

Existen literalmente millones de nichos para cursos en línea. Encontrarás un peluquero enseñándole a la gente como cuidar del cabello y vendiéndoles shampoos y acondicionador. Verás que alguien le enseña a la gente a aventarse clavados desde la plataforma de 10 metros. Hay un chef de restaurant enseñándole a la gente a preparar alimentos saludables en 30 minutos. Alguien más enseña a los niños en edad escolar a aprender desde casa. Por allá una persona enseñando como entrenar a las mascotas. Tú dime.

Puedes escoger cualquier cosa que descubras que la gente necesita y desea aprender. Pero he aquí el truco; podrás tener el mejor curso en línea, pero si nadie sabe de ello, no lo van a comprar. Tu trabajo es enfocarte a tu audiencia y darle a la gente la oportunidad de comprar tu curso.

Cualquier cosa que sea que has estado haciendo hasta ahora, redefine tu nicho. Considera por lo menos estas tres cosas: cuál es tu pasión, investiga que es lo que busca y necesita la gente que esté en línea y que tipo de conocimiento y o experiencia tienes para ayudar a la gente con tu curso.



Todo lo que se intercede en esta búsqueda, es tu nicho más probable. Continúa preguntando para precisar tu nicho exacto. Por ejemplo, digamos que eres alguien que trabaja en belleza y cuya pasión es hacer manicuras y que tú eres un experto en una técnica específica de manicura. Tal vez incluso inventaste una nueva técnica. Utilizando Google Keywords, encontrarás que hay millones de búsquedas sobre cómo hacer una manicura. Cuando precisas la búsqueda, puedes ir de 7.7 billones de personas en el mundo, hacia un grupo menor de gente denominados Experto en belleza. Ahora precisa de expertos en belleza a expertos en belleza especialista en manicuras y luego a la técnica de manicura en la cual tú eres experto.

El gran error que los speakers, entrenadores y coaches cometen en esta área, es que ellos se enamoran de su nicho. Si no escoges el nicho correcto, los siguientes pasos no te llevarán al resultado deseado.

Te recomiendo que pruebes el mercado, antes de tomar los siguientes pasos; asegúrate de que tu curso es algo que la gente no sólo necesita, sino que además quiere comprar. Hay tres palabras que necesitas recordar – ¡Prueba, Prueba y Prueba! Busca información General, información específica.

2. ESTRUCTURA EL CURSO

Una vez que has elegido el nicho correcto, define tu avatar; la persona a quien ayudará tu programa. ¿Cuáles son sus problemas, retos deseos y objetivos? Recuerda que tu curso debe resolver los problemas específicos que ellos tengan.

Una vez claro lo anterior, te corresponde empezar a construir la estructura de tu curso. Evita incluir todo lo que sabes respecto al tema. Es como tener un restaurant y darle a la gente la comida que te gustaría servir, en lugar de preguntarles qué quieren comer.

Cuando construyas tu curso, pregúntale a tu avatar qué problemas tiene y usa el programa para resolver esos problemas. Cuando vendas el curso, tu énfasis deberá estar 80% en la estrategia y 20% en la mentalidad. Muchas veces, cuando das un curso en línea o fuera de línea, descubres que la gente necesita lo opuesto 80% mentalidad y 20%

estrategia. La magia ocurre cuando conviertes la mentalidad en estrategia o en algo sólido.

3. GRABAR Y EDITAR EL CURSO

Basado en la estructura del curso, necesitarás crear un plan para grabarlo y después editarlo. El tener la estructura y el plan adecuado, son la clave para crear un programa exitoso y son importantes para asegurar la fluidez del curso.

Acompaña las lecciones de video con cuadernos de trabajo, presentaciones de PowerPoint, cuestionarios, juegos, etc., a fin de hacer un curso más atractivo para tus estudiantes. El reto es que solo el 34% de la gente que compra un programa en línea lo completa satisfactoriamente. Necesitas crear una fluidez y una liga entre lecciones o modulos para que la gente permanezca motivada el curso completo.

4. VENDER EL CURSO

Si ya has definido claramente el nicho, construido una estructura que venda y usado un plan para grabarlo, vender el curso será muy sencillo.

Cuando lances el programa existen muchas estrategias a considerar. Si se requiere de tu presencia en línea y das soporte al curso con coaching en línea, podrías tener diferentes tipos de lanzamiento. También recomiendo considerar un proceso de venta fresco, donde la gente pueda unirse y comprar tu programa en cualquier momento.

Sin importar el proceso de venta que elijas para tu curso en línea necesitarás:

- #1 Explicar el POR QUÉ la gente requiere de tu ayuda y el POR QUÉ eres el indicado para ayudarles.



- #2 Definir los pasos del proceso transformacional: CÓMO los ayudarás.
- #3 Explicar a detalle QUÉ obtendrán de tí (y todos los bonos extra)
- #4 Presentar una PRUEBA social
- #5 CERRAR la venta

5. AUTOMATIZACIÓN DEL PROCESO DE VENTA

Intercambiar tiempo por dinero significa que tu impacto – y tu ingreso – es limitado. Si no estás atendiendo a la gente mientras duermes, no estás ayudando a la gente cuando no estás trabajando; no solo estarías abandonando dinero sobre la mesa, sino que además no estarías aprovechando las oportunidades disponibles al máximo.

Tu objetivo es automatizar el proceso de venta completo, desde que la gente da clic en tu anuncio hasta descargar tu contenido de valor o unirse a un webinar reciente, o hasta comprar un curso en línea y aprender de él.

Todo esto necesita ocurrir de manera automática, mientras duermes y sueñas. La tecnología ha estado disponible desde hace mucho tiempo. Recuerda que estarás ayudando y sirviendo a la gente mientras estas de vacaciones o estas con tu familia y creando un impacto, aún cuando no estés presente.

Dr. Aleksander Šinigoj
NLP Master Trainer
Eslovenia

03 DOMINA TU MENTE

Seis pasos sencillos para cambiar pensamientos negativos y deshacerse de la ansiedad

Alessandro Mora, Italia

Mucha gente batalla mientras trata de manejar sus pensamientos. Esto sucede especialmente antes de eventos importantes (exámenes, entrevistas, juntas, exhibiciones, torneos deportivos, etc.) o situaciones llenas de incertidumbre (como este período de tiempo en particular) en que la mente corre desbocadamente y el dialogo interno se espanta creando un estado de ansiedad.

¿Qué es la ansiedad? ¿Te has preguntado que es lo que verdaderamente significa?

La ansiedad viene de procesos predecibles y definidos donde construimos cierto tipo de anticipación acerca de una situación futura ¿alguna vez lo has notado?

Hace algunos años, durante un entrenamiento, el Dr. Richard Bandler nos dijo: “si no controlas tus procesos de pensamiento, estarás a su merced.” Amén a eso, debido a que las emociones no te “ocurren”; se trata de procesos neuroquímicos que son consecuencia de lo que imaginamos o nos decimos (están influenciados además por los aromas, sabores, sonidos y mucho más, por ahora me enfocaré en los dos primeros)





¿Te has preguntado alguna vez por qué hay momentos particulares en que la gente se siente ansiosa?

Bien, más preguntas para tí: “¿qué están haciendo para crear esa ansiedad? ¿qué se están imaginando? ¿qué se están diciendo?”

El punto aquí es que: la ansiedad no *te ocurre*, está siendo creada por tí. ¿Cómo? Se crea dentro de tu mente al simplemente anticipar un futuro posible que podría o no ocurrir en realidad. Y para crear esta ansiedad, la gente necesita imaginar un futuro completamente malo, por ejemplo “voy a fallar el tiro”, “el profesor preguntará algo que no se responderá”, “si esto no termina pronto, perderé mi trabajo, mi dinero, mi Carrera...”

Y esto es solo el principio, porque la voz interna incrementa su volumen y se vuelve más fuerte:

“¿Qué tal que no soy lo suficientemente bueno?”

“Si fallo hoy, no tendré otra oportunidad más en este terreno”

“No sobreviviré un mes más de esta manera”

“Si me rechaza habré desperdiciado ocho meses de mi vida”

La gente puede actuar como psíquicos con una bola de cristal cuando las películas en su mente se vuelven locas y su voz interna les dice cosas como: “hoy será un día malo”, “se que ese cliente, nunca comprará” “nunca ganaremos en estas condiciones”

Entonces, la ansiedad se desarrolla por completo y tales sensaciones llenan la mente y el cuerpo. He visto gente que tiene todas las habilidades para hacer algo o tienen la respuesta correcta, pero su cerebro se traba de tal manera que no pueden hacer nada. He visto mucha gente inteligente y motivada que, literalmente, se pierde y no puede encontrar una solución sencilla y obvia que está ahí enfrente de ellos”

Tal vez, esto esté ocurriendo justo en este momento cuando piensas como salir de esta situación que esta llena de incertidumbre.

Bien, estoy totalmente convencido de que la gente tiene todos los recursos que necesita para crear un cambio, pero hay algunos estados emocionales y mentales sin recursos.

Cuando entras a ese estado donde te repites “No se...no puedo..soy un inútil...no puedo hacerlo...no es para mí...nunca he sido bueno...” y continúas repitiendolo como un hechizo, eso es precisamente en lo que se convierte: un hechizo en contra tuya. Éste libera sustancias en tu cerebro que te alejan de pensar claramente y te fuerzan a estar en un estado donde no hay respuestas ni soluciones.

¡Déjalo de hacerlo! Tóma la responsabilidad de romper este estado.

¿Cómo hacerlo? Aquí esta mi formula instantánea en seis simples pasos.

Lo primero: ¡Cállate! ¡Déja eso! ¡Altoooooo! ¡Suficiente! Notiene ningun sentido decirte a ti mismo todo esto! Citando a mi coach anterior de voley ball: “¡Jugar rápido es diferente a jugar con prisa!” En efecto, dentro de las prisas hay estres y tú no tienes control de tus pensamientos. En estas situaciones, necesitas detenerte y elegir de que manera actuar.

Si te estas imaginando una escena que te hace sentir ansioso, ¡Deténla! Encoge las imagenes mentales incesarias, como si estuvieras viendolas en la pantalla de un telefono celular, ponlas en blanco y negro y cambia su posición visual a la lejanía hasta que te cueste trabajo verlas.

Si tu dialogo interno te molesta, ¡Cámbialo! Usa el mantra efectivo del Dr. Bandler y repítelo en tu mente: “con una mierda, cállate, cállate, cállate, cállate, cállate...” Hasta que ya no puedas escuchar más esa voz.

Segundo: Muévete, cambia tu postura, baila un poco. Tu cuerpo y tu mente están conectadas; cuando te mueves tu cuerpo también mueves tu mente.

Tercero: Respira profundamente. Tu cerebro necesita oxigeno, así que ¡dáselo! Tal vez sea momento también de tomar un vaso con agua (algunas veces pensamos de cierta manera porque estamos deshidratados)

Cuarto: Sonríe. Una vez más, nuestro cuerpo y mente están conectadas y dibujar una sonrisa, aunque sea falsa, libera sustancias en tu cerebro que te ayudan a cambiar tu estado emocional.

Quinto: Un pensamiento muy útil que siempre me ha servido es “Tal vez no sea el primero o el más listo, pero tampoco soy el mas estúpido...y si alguien más puede hacerlo, yo también.”



Sexto: Después de detener ese estado improductivo de la mente y la emoción, aprende a usar tu control remoto interno y cambia el canal, así puedes escoger una película que te guste, en lugar de una de terror.

Observa la situación desde una nueva perspectiva por un momento y enfocate en las soluciones posibles.

No sufras con la situación, en lugar de ello busca formas de tomar acción para solucionarla.

Basicamente ponte en un Nuevo y mejor estado emocional y enfrenta la situación con la consciencia de que la solución está ahí, enfrente de tí.

Sé que algunas veces el miedo o la incomodidad puede detenerte por momentos. Entonces date cuenta de que siempre puedes hacer algo para cambiarla. Y tu Sistema Inmunológico esta trabajando al cien por ciento cuando creas un sentimiento de certeza en tu cuerpo.

Recuerda, hay estados emocionales y estados de la mente sin recursos, pero tú tienes todos los recursos que necesitas para crear el cambio ya.

Alessandro Mora

Master Trainer of NLP y Coach de Alto Rendimiento

Ekis - The Coaching Company

Italia

04 COMO CUIDAR TUS HIJOS Y TU TRABAJO AL MISMO TIEMPO

Estrategias para trabajar desde casa.

Anne Helmerstuen, Noruega

Muchos de nosotros tenemos la suerte de aún tener un trabajo, y de hacerlo desde casa en estos tiempos de pandemia. Al mismo tiempo, los niños tienen que “trabajar” en casa también. ¿De que manera balanceamos estos retos sin que nadie termine frustrado?

Es momento de encontrar sugerencias sencillas para hacerte cargo de tu vida Y mantener a tus hijos, tu jefe y a ti mismo feliz (o por lo menos lo más felices posible durante esta situación).

Puedes usar estos tips practicos de PNL y crear un plan para tu día y tu estado mental. Aún más importante; puedes animarte a ti mismo cuando “fracasas” en tus planes y tus metas del día, porque eres una Persona/Padre de familia “normal”, y esto pasa.

Los siguientes tips pueden ser utilizados en diferentes momentos, cuando necesitas trabajar desde casa por otras razones o bien cuando tu rutina se ve interrumpida.

Jane, una buena amiga mía, estaba muy frustrada el otro día, porque tenía una fecha por cumplir muy próxima y tenía a sus hijos de tres y cinco años en casa. Cada vez que intentaba sentarse al escritorio para empezar a trabajar, sus niños empezaban a pelear. Cada vez que ella iba



con los niños, los separaba, los ponía a jugar con diferentes juguetes y entonces iba de regreso a continuar su trabajo.

Esto mismo ocurrió varias veces mientras sentía incrementar su irritación y frustración. Imagino a su gerente enojado porque ella no podría cumplir con las fechas acordadas. En su cabeza, escuchaba a su gerente decir: “en estos tiempos, cumplir con los estándares del cliente es aún más importante que nunca, tenemos suerte que aún tenemos clientes.” Cada vez que Jane hablaba con sus hijos, su voz iba incrementando y endureciéndose y su lenguaje corporal era cada vez más rígido. Su Mirada se endureció, su respiración era rápida y corta. Los niños entendieron las señales de enojo inmediatamente. Reaccionaron con incertidumbre e incluso con miedo, lo que los hizo llorar. La situación ahora había llegado al punto que era malo, Jane se sentía mal como madre. Este se convirtió en un círculo vicioso.

CÓMO PUEDE JANE EVITAR O ROMPER EL CÍRCULO VICIOSO

1. Controlando su propio estado mental
2. Planeando su día

Controlar nuestro estado mental es fácil cuando nos encontramos relajados, dado que nuestro cerebro se enfoca en una cosa solamente. El reto es cuando nuestro cerebro está lleno de emociones, un dialogo interno caótico, imaginando películas donde nos frustramos y otras donde la gente nos dice cosas malas.

AFORTUNADAMENTE, PUEDES TRABAJAR PARA TENER UN DÍA PRODUCTIVO Y AGRADABLE. AQUÍ EL CÓMO:

- 1. Toma el control de tu estado mental:**
 - Asegurate de estar relajado y que tengas la oportunidad de tomar uno minutos para enfocarte en tí mismo.
 - Decide de que manera te quieres sentir durante un día ocupado en casa:
 - Cómo se vé y como se escucha cuando estás en ese estado;
 - Tu alrededor
 - Tus niños

- Y TÚ
- Cómo se siente eso, estar en ese estado;
 - Cuáles son tus botones (anclas) que promueven tu estado deseado; que imagenes, sonidos y sensaciones agradables -que te ayudan a impulsar y recordar tu objetivo/este estado. Puede ser una imagen, música o una sensación kinestética específica en algun lugar de tu cuerpo.
- Cuando pierdes tu “estado” (y lo harás algunas veces 😊):
 - Se consciente de que lo has perdido temporalmente y acéptalo
 - Toma una respiración profunda y ve a alguna otra habitación.
 - Recuerda tus botones (anclas) ve/escúcha/siéntelos y reinstala tu estado deseado nuevamente.
 - Continúa respirando
 - Repite tantas veces como sea necesario.

2. Planea tu día:

- Con antelación, haz un plan realista sobre lo que quieres alcanzar referente a tu trabajo:
 - Subestima en lugar de Sobreestimar.
- Con antelación, haz planes para tus niños:
 - Prepara alimentos en lo posible
 - Ambos, comidas formales y botanas
 - Prepara juegos
 - Prepara juguetes
 - Encuentra los juguetes que se han quedado en el rincón del closet y han sido olvidados – lucirán como juguetes nuevos.
 - Esconde algunos juguetes así tendrás “nuevos” cuando los necesites. En Navidad o los cumpleaños, los niños reciben muchos regalos, puedes guardarlos para otro día (esto función solo con niños pequeños 😊).
- Toma recesos constantemente:
 - Pasa estos recesos con tus niños

- Coman juntos
- Si es posible, salgan- el ejercicio y el movimiento son buenos para todos
- Toma decisiones, realizalas a tiempo cuando y como pueden distraerte tus niños:
 - Informa a tus hijos las reglas – es tu decision y no se negocian. TÚ eres el jefe (un jefe cariñoso) con una voz firme y sonriente (recuerda tu estado) Apégate a tu decisión.
 - Explica la agenda del día, incluyendo muchas “recompensas”, como hacer algo juntos en los recesos.
 - Anima y haz cumplidos a los niños
- Haz una película en tu cabeza donde te veas haciendo las estrategias arriba mencionadas, mientras trabajas en casa y juegas con los niños:
 - Asegurate de ver esa película desde un ángulo, como una “mosca desde la pared” donde estas en calma y manejando tu propio estado emocional y luego el de los niños.
 - Corre la película varias veces
- Y muy importante: se amable contigo mismo.

Jane regresó a mí después de probar sus nuevas estrategias. Me dijo que su mas grande reto era cambiar su creencia de que una buena madre siempre dice si y nunca levanta la voz. Sin embargo, cuando se enfoca en los resultados obvios para sus hijos, Jane descubrió una mejor manera de reencuadrar su creencia; una madre en calma y con instrucciones claras y consecuentes, tiene energía extra para divertirse durante los recesos. Algunas veces han surgido algunas cosas, por supuesto, pero sobretodo, ella ha podido conducirse mejor y por lo tanto, lidiar con ambos: su trabajo y sus hijos.

Jane recomienda estas estrategias, pero tú eres el único que puede decidir si esto es algo para tí.

Anne Helmerstuen
NLP Trainer at TrainYourBrain.no
Noruega

05 APALANCANDO TU ENFOQUE

Como encuentran los líderes exitosos soluciones en los momentos difíciles y tú también puedes.

Cindy Galvin, Reino Unido

¿COMO VES A LOS PROBLEMAS?



Todos los negocios enfrentan problemas, pero como los evalúas hará una gran diferencia entre encontrar soluciones más rápido, que sintiendote atorado en el miedo o la preocupación.

Cuando tienes una situación que necesita resolverse, ¿instintivamente te enfocas en los detalles, o retrocedes un poco y piensas como esto forma parte de una película más grande?

Si piensas en como la situación guarda relación con los objetivos de la compañía, entonces estás fragmentando “hacia arriba”, en términos de PNL, porque ampliaste tu perspectiva desde lo específico hacia una idea o

concepto general.

Digamos que tu equipo de ventas no logró llegar a la meta en dos trimestres y que las ganancias se vieron afectadas. Al fragmentar hacia arriba, podrías ver los ingresos como parte del flujo de caja de la compañía o la estrategia del negocio. Al pensar de esta manera, quitas cualquier emoción asociada al pobre desempeño realizado y le das a tu mente la libertad de pensar creativamente y generar ideas.



En este momento, tú puedes fragmentar “lateralmente”, al buscar similitudes o ejemplos de otras cosas que has experimentado o aprendido. Aquí es donde tu mente puede asociar libremente al conectar las cosas que normalmente no tienen relación entre sí.

Por ejemplo, piensas en la estrategia y tu mente vuela al campamento de verano al que fuiste de niño. Recuerdas haber regresado un año y descubrir que los dormitorios están más cerca del lago de lo que creías, y tal y como habías escuchado el campamento había incrementado sus tarifas. Hmm...tal vez cambiar al equipo de ventas a una locación de la misma compañía menos costosa podría ser una opción.

Si te enfocas en los detalles como los horarios de producción podrían ajustarse o si en que lo que necesitas es reducir el equipo de ventas, entonces estás fragmentando hacia abajo. Esto es muy valioso cuando el resultado se ha decidido y tú necesitas saber cuáles son los pasos que se requiere para conseguirlo.

Aquí otra forma de entender cómo funciona la fragmentación. Piensa en un velero. Podrías verlo como un medio de transporte, o como movimiento (Fragmentando hacia arriba) o de manera similar, podrías pensar en montar una bicicleta o una patineta (fragmentando lateralmente). Pensar acerca de la vela, el motor o el mástil, eso sería fragmentar hacia abajo.

Todas las formas de fragmentación son valiosas, lo importante es saber cuándo utilizarla de manera efectiva para obtener la información que tú necesitas.

En mi experiencia, los gerentes enfocados en detalles, podrían perderse del bosque, por mirar los árboles, mientras que los gerentes que se enfocan únicamente en la película grande, podrían perderse en lo abstracto. Aquellos que tienden a utilizar todas las formas de fragmentación, generalmente alcanzan posiciones directivas dado que son considerados visionarios y creativos, trabajando, al mismo tiempo de manera cómoda con los detalles. Son generalmente comunicadores y negociadores efectivos.

UNA HERRAMIENTA ÚTIL EN TODO MOMENTO Y LUGAR.

Trabajé con un equipo directivo con formas de mejorar la comunicación y resolver algunos problemas de confianza cuando uno de los Gerentes, llamado David, me llevó a un lado y me pidió si podría trabajar un asunto personal. No es mi área de coaching, pero quise ver si podría ayudarlo, así que le pregunté qué estaba pasando.

David dijo que había estado teniendo problemas tratando de balancear su vida familiar y su carrera. Su familia no era feliz y en su trabajo estaba sufriendo por que estaba muy distraído y no estaba durmiendo bien.

Después de realizarle un par de preguntas dos cosas me quedaron claras:

- David se estaba enfocando solamente en los detalles – un horario complicado de traslados que significaban tiempo lejos de su familia; se había perdido muchos de los eventos de la escuela de sus hijos el año pasado y estaba cansado y distraído la mayor parte del tiempo.
- El creía que su trabajo y su familia eran excluyente uno del otro y gran parte de su infelicidad se debía a tener que escoger entre uno u otro. Y lo él que quería era que lo ayudara a decidir qué hacer.

En el libro “Use su cabeza para variar”, el Dr. Richard Bandler describe una creencia como una ‘orden al sistema nervioso’. Al creer que no podía mantener su familia y su carrera, David estaba enviando señales a su cuerpo que lo mantenían estresado, lo cual no es un buen estado para tomar decisiones de ningún tipo

Al enfocarse en los detalles, David estaba estancado. Sin embargo, aquí es cuando hacer las preguntas correctas cambian el enfoque desde los detalles hacia conceptos generales.

Le pregunte como separar los dos aspectos y que respondiera las preguntas. Cosas como ¿qué es importante en tu vida? ¿cuáles son tus deseos y objetivos? ¿qué obtienes al conservar ambos y que no obtendrías si no los tuvieras?

Al fragmentar hacia arriba, se enfocó en lo que le significan su familia y su trabajo y notó que no eran excluyente uno del otro. De hecho, ambos aspectos se complementan: satisfacción, sentido de logro, contribución,



orgullo y realización. Él amaba su familia y disfrutaba ver a sus hijos crecer, disfrutaba la compañía de su esposa y los recuerdos que tenían juntos.

Su Carrera le permitió proveer a su familia de un hogar y el que sus hijos asistieran a buenas escuelas. Podía llevar a su familia de vacaciones, lo cual hacía a todos felices, mientras creaban lindos recuerdos.

Él hizo las mismas preguntas a su esposa y ambos se dieron cuenta eventualmente de que compartían los mismos objetivos de vida. Ella también se había enfocado en las cosas que no estaban funcionando, así que el cambio de perspectiva otorgó a su cerebro libertad para pensar diferente.

Hasta ese momento, ellos comenzaron a fragmentar hacia abajo para entender exactamente cómo podrían encontrar ambos el balance adecuado.

DE AYUDA EN NEGOCIACIONES

Fragmentar también es muy útil en el ámbito de los negocios.

Trabajé con un Director de operaciones que había estado negociando la adquisición de una parte de una pequeña compañía, lo que le daría a su empresa la entrada a un nuevo mercado y significaría un gran impulso al resultado final de su compañía. Me llamaron después de que el acuerdo se había empantanado otra vez, después de ocho meses de negociaciones.

Cuando se estancan las negociaciones, es esencial que ambas partes reflexionen en lo que los acuerdos significan para cada uno de ellos. ¿Cuál es el fin último y su objetivo? Ambas partes necesitan reflexionar sobre ello y continuar fragmentando hacia arriba, hasta que lleguen al punto donde coincidan en un acuerdo.

Después de esto, debería existir, un entusiasmo renovado por firmar el contrato pues ambas partes ven claramente y están de acuerdo, en lo que está en juego y lo que ambos habrán de obtener. Así, pueden discutir a fondo los detalles. Y cuando nuevamente se atoren, el proceso se repite.

Este director consiguió su participación en el mercado y una inyección en sus flujos de efectivo, mientras que los dueños de la pequeña

compañía obtuvieron el soporte para poder rediseñar sus productos y lanzar una campaña de mercadotecnia expansiva, sabiendo que podrían retirarse tranquilamente en unos años.

¿CÓMO PUEDES HACER ESTO?

Las siguientes preguntas son una guía que te ayudara a comenzar con la fragmentación, estoy segura que se te ocurrirán otras que se adecúen a tu situación.

Fragmentar hacia arriba.

- ¿Cuál es el fin último que buscamos?
- ¿Que propósito tiene todo esto?
- ¿Cuál es el objetivo o la visión?

Fragmentar hacia abajo

- ¿Específicamente qué necesitamos hacer para alcanzar el objetivo?
- ¿Exactamente qué haces con esto?
- ¿Cuáles pasos se necesitan completar cada día para llegar a nuestra meta?

Fragmentar lateralmente

- ¿A que se parece esto?
- Esto es un ejemplo, ¿de qué?
- ¿Qué me recuerda esto?

Ahora que ya has aprendido el proceso de Fragmentar y como puedes utilizarlo en cualquier situación, nota cómo es mucho más divertido y es mayor el número de ideas que tienes, solo con cambiar el foco de atención.

Cindy Galvin

Hipnoterapeuta Clínica, Entrenadora de NLP trainer, autora

www.cindygalvin.com

Reino Unido

06 DEL CARA A CARA A LO VIRTUAL

Pequeñas cosas que hacen una gran diferencia, cuando usamos más tecnología al trabajar con nuestros clientes

Chris Cummins, Reino Unido

¿POR QUÉ?



Descubrí por qué la tecnología era tan importante, en el momento en el que regresé de los Estados Unidos para encontrarme con que nuestros clientes estaban posponiendo las citas debido al Covid-19.

Para poner las cosas en contexto, tenemos una organización de entrenamiento global corporativo y nuestros clientes incluyen a algunas de las más grandes corporaciones en el mundo. Tenemos más de 100 coaches de negocios y nuestra base en el Reino Unido donde recién hemos invertido en una sede de capacitación.

El entrenamiento cara a cara en un grupo y uno a uno en los últimos 13 años. Esta situación actual, si lo permitieramos, nos haría las cosas muy difíciles.

Sin embargo, “Cada adversidad, cada fracaso, cada corazón roto trae consigo la semilla de un beneficio igual o más grande” según Napoleón Hill, y en los últimos cuatro años incrementamos la cantidad de entrenamiento virtual que hacemos. Buenas razones para hacer esto, las que incluye:

1. Los clientes no necesitan gastar dinero en vuelos, hoteles y alimentos para sus equipos.

2. Los clientes pueden invertir el dinero ahorrado en más entrenamientos.
3. Podemos dictar más talleres al mismo tiempo.
4. Podemos pasar más tiempo administrando el negocio y menos viajando.

Las sesiones pueden ser grabadas y los asistentes pueden repasar el entrenamiento a cualquier hora.

CUÁNDO/DÓNDE

Ahora, más que nunca es el momento de empezar a saber como usar las tecnologías virtuales como Zoom, Adobe Connect, Microsoft Teams y otras plataformas. Entre más te abras a la tecnología, más fácil será mantener e incrementar la base de tus clientes una vez que la situación se termine.

QUIÉN

Durante el mes pasado, 90% de nuestros clientes se han convencido de ello, en lugar de dejar sus equipos de liderazgo, ventas y marketing desocupados en casa, se beneficiarán de tener entrenamiento virtual para asegurar que sus mentes estén listas para cuando tengan que volver a las citas cara a cara con los clientes.

Estamos haciendo más entrenamiento que lo usual, dado que los clientes de nuestros clientes también están en casa preguntandose como harán para mantener sus negocios. Así que rapidamente pusimos talleres de Resiliencia Virtual invitando a speakers a darle a la gente ideas sobre como mantenerse fuertes y llenos de recursos en estos tiempos.

¿CÓMO?

A continuación, una guía paso a paso para convertir tu entrenamiento y tus programas de coaching en sesiones virtuales que son más atractivas, informativas y que harán que tus clientes quieran más.



- Decide cuál programa/producto o intervención que haces normalmente cara a cara puede ser, con un pequeño ajuste, convertida en una sesión virtual. Por ejemplo, nosotros damos un taller de coaching de dos días, del cual hemos extraído los principales elementos del programa, para dos sesiones de 90 minutos.
- Revisa tu calendario y los programas que ya habías reservado y decide cual de ellos puede ser efectuado de manera virtual.
- Haz contacto con los clientes con quienes habían acordado citas y ofréceles la alternativa de sesiones virtuales y vénde los beneficios que tienen versus el posponerlos.
- Asegúrate de haber escrito los programas que planeas usar para los siguientes meses.
- Publicita que estas haciendo esto, en tu página web y redes sociales como LinkedIn, Instagram, Twitter, Facebook – donde sea que esté la base de tus clientes.
- Contácta a todos tus clientes y hazles saber que estas, por ahora y por el futuro que se vislumbra, ofreciendo programas virtuales. Todos ellos están en casa, así que es el mejor momento de contactarles.
- Conviértete en un experto en diferentes plataformas virtuales. En tres semanas, nuestro negocio se ha vuelto experto en Zoom, Adobe Connect y Microsoft Teams. Esto convence a los clientes que solo utilizan Skype; los convencemos de llevar a cabo sesiones vía Zoom para 40 de sus gerentes de ventas por todo Europa y les encantó.
- Registra las sesiones en tu diario y comienza a impartirlas.

El siguiente *Cómo* es hacer que las sesiones de entrenamiento virtual sean tan parecidas a la experiencia física como sea posible.

HACER LA EXPERIENCIA DE ENTRENAMIENTO/COACHING LO MÁS CERCANA POSIBLE A UN AMBIENTE PRESENCIAL

Planea el entorno.

- Primero que nada, piensa en el entorno. Escoge un lugar tranquilo y sin ruido. De hecho, ¿por qué no tener un poco de música cuando tus participantes ingresen a tu sesión de entrenamiento? Les ayuda a relajarse y sentirse bienvenidos.

- Piensa en el fondo y quita cualquier cosa que pueda distraer a la persona que le estas hablando. Si puedes utilizar un fondo virtual con citas positivas, esto podría ser inspirador (esta funcionalidad está disponible en Zoom)
- Asegúrate de que tengas iluminación de frente para evitar sombras en la pantalla
- Ten a la mano todo lo que necesitas (materiales de trabajo) así evitarás salirte de la pantalla.
- Ten a la mano un vaso con agua.

Planea tu tecnología.

- Asegúrate de tener suficiente tiempo para revisar que tienes una buena conexión, que tu cámara web funciona, que todos los materiales de tu presentación estén listos y disponibles para compartirlos en la pantalla.
- Apaga tu teléfono, correo electrónico y las notificaciones, mantén limpio tu escritorio. Esto ayudará a mantenerte 100% enfocado en la interacción.

¡Planifícate!

- Asegurate de tener suficiente tiempo para garantizar que estés sentado comodamente. Piensa en como vas a vestirte. Estas en la cámara, lo que significa usar la ropa regular de negocios.
- Entra en el estado mental adecuado
- Y practica, practica, practica
- Acostúmbrate a hablar a la cámara
- Practica diferentes expresiones faciales

Energía

Tu audiencia puede percibir tu nivel de energía a través de tu tono de voz, por lo tanto, su nivel e interés igualará el tuyo. Habla con entusiasmo y sonríe, tal y como si estuvieras en la misma sala. Gesticular también ayuda a mantener la energía.

Varía tu voz

Utiliza diferentes volúmenes, tonalidades y ritmos para mantener el interés.

Pausa

El uso del silencio es mucho más fácil cuando estás en la misma sala. Pero puede ser un tanto incomodo en un ambiente virtual. Resiste a la urgencia de correr y dales tiempo para pensar y responder.



Utiliza un lenguaje claro

Constantemente, el lenguaje corporal y los gestos ayudan a la gente a llenar espacios para el mejor entendimiento. En el terreno virtual, necesitas poner mayor atención a la precisión de tu lenguaje para asegurar que la información es recibida por cada uno de los participantes.

Mira a la cámara

Mira directamente a la cámara, no a la pantalla. Es sorprendente la diferencia que esto provoca para mantener la atención de tus participantes.

Chris Cummins

*Joint Managing Director of OTD
Master Trainer de NLP for Business
Reino Unido*

07 ENFRENTANDO EL MIEDO Y LA ANSIEDAD EN TIEMPOS DE RETOS

Una historia del Covid-19 con tips para sentirse mejor

Christiane Neumann, Los Angeles

La otra noche, mi amiga Lisa me llamó. Se escuchaba notablemente estresada mientras me contaba su nueva situación. Debido a la reducción de cargas de trabajo, su patrón podría pagarle solo dos días a la semana y los siguientes tres serían días descanso sin goce de sueldo. Debido a que ella estaba en el país con una visa de trabajo, no podía solicitar asistencia financiera como sus colegas. Ella tenía mucho miedo sobre



como pagaría su renta y los demás gastos, especialmente porque nadie sabe cuanto podría durar la situación. Así que Lisa empezó a hablar de todos los efectos negativos que esto podría tener. Empezó a pintar un panorama oscuro en su cabeza, así que le dije “ALTO”.

Reconozco que la situación luce severa. Le pedí que dejara eso de lado por un segundo y que tomara una respiración profunda. Lisa repitió que se sentía temerosa y ansiosa y no sabía si esto funcionaría. Para interrumpir la manera en que ella describía la situación, le dije que buscara un halágo para ella misma por su honestidad y consciencia. Es muy normal experimentar emociones acerca de situaciones no familiares, especialmente cuando involucran incertidumbre y parecen estar fuera de control. Estar consciente de lo que pasa adentro es

importante, pues influyó lo que podemos hacer, Así que reconoce las sensaciones que estas experimentando, porque cuando eres consciente de ellas, puedes hacer algo al respecto.

Mi enfoque le ayudo. Lisa permaneció en silencio por un momento y luego dijo con curiosidad, “de acuerdo, ¿qué me sugieres?” bien, déjame explicarte. Cuando tú eres consciente, en lugar de simplemente reaccionar a lo que sucede en tí, ahora puedes reconocer que no tienes posibilidades de controlar lo que esta pasando en el mundo, pero puede influir la manera en que respondes a tu mundo interno. Tienes la opción de reaccionar a la situación o de responder con propósito. ¿Cuál crees que te sea más útil?

Permíteme compartir algunas reflexiones y un ejercicio. Cuando enfrentamos tiempos retadores, es de mucha ayuda estar preparados teniendo algunas habilidades para enfrentarlos. Vamos a llamarlo nuestro kit personal de emergencia. Especialmente cuando la gente ha tenido malas experiencias en el pasado, es muy fácil disparar las memorias del pasado en lugar de pensar claramente. Así que cuando experimentamos tiempos difíciles o retadores, no hay cabida a pensar sin cuidado. ¡Es importante poner atención! Por ejemplo, con todas las sensaciones de buscar información en las noticias, uno puede ser llevado fácilmente a un abismo de negatividad y desesperanza. Es crucial el estar consciente de como nos sentimos para que podamos reconocer que nos hace sentir bien o incómodos. Cuando conocemos la diferencia, entonces tenemos una opción.

Aquí un ejemplo. Selecciona algo de lo cual no te sientes seguro o con miedo. Toma tu teléfono o un cronómetro y prográmalo a un minuto. Pon el cronómetro y habla acerca del tema empezando con “Y ¿qué tal si...?” y menciona todos los aspectos negativos que puedes imaginar al respecto, hasta que la alarma suene y entonces para. Ok, ¡vamos!

Después de esto mueve tu cuerpo sacude tus brazos y toma una caminata para deshacerte de la energía que has creado. Ahora pon el cronómetro nuevamente a un minuto y comienza con “Y ¿qué tal si...?” pero esta vez habla de ese tema desde un punto de vista positivo, incluyendo las posibles oportunidades y resultados de ello. Ok, ¡vamos!

¿Notaste la diferencia? Cuando hablamos, también escuchamos nuestras palabras y ellas afectan la manera en que nos sentimos. Pensar es una manera de hablarnos a nosotros mismos, la manera en que

pensamos, crea sensaciones y éstas dirigen lo que hacemos, lo cual también afecta lo que logramos.

Fácil de recordar: **Piensa ➡ Siente ➡ Haz ➡ Resultados.**

La pandemia de Covid-19 nos ha recordado a todos lo importante que es la higiene personal y el lavarse las manos. Tal vez consideres bueno limpiar también los pensamientos como una manera de higiene interna. Esto deberá hacerse constantemente, especialmente cuando cosas desagradables suceden.

Mi amiga finalmente se rió. Posteriormente hablamos de ideas que podemos hacer en tiempos retadores como ahora.

- Todos necesitamos certeza, así que en tiempos de incertidumbre crea tu propia certeza en las áreas donde sí puedes. Por ejemplo, establece una rutina diaria (escribe una lista), haz cosas que te gustan y que puedas hacer, las que sean familiares y te den una sensación de “normalidad”
- Enfócate en lo que puedes hacer y que esta bajo tu control. Recuerda, puedes controlar lo que piensas y en qué te enfocas. Pon atención especial a tu lenguaje, por que las palabras crean sensaciones/emociones (recuerda el ejercicio: “Y ¿qué tal si...?”
- Relájate. Hey, esta bien tener momentos de miedo o enojo. Lo relevante es cuánto tiempo permaneces en esos momentos. Es mejor no quedarse ahí por mucho tiempo, se vuelven pegajosos.
- En caso de que te sientas mal, pregúntate “¿Específicamente qué me podría hacer sentir mejor en este preciso momento?” y manten una lista a la mano con opciones “saludables”
- Reconoce la situación y considera soluciones. Ten un plan A y un plan B de respaldo.
- Se proactivo, no esperes a que alguien más lo haga o lo solucione por tí; investiga por ti mismo cuales son las alternativas y oportunidades.
- Conecta con otras personas. Si no encuentras lo que te gusta, organiza un grupo de ayuda o de diversion tu mismo (todo es posible en línea).
- Contácta personas que pueden ayudarte. Te sorprenderá cuánta gente está disponible para ayudar cuando se lo pides. Por ejemplo, este capítulo fue escrito como resultado de unir algunas personas y discutir ideas, y alguien sugirió escribir este libro en colaboración.

- Dale otro significado a la situación; con un tono positivo. En lo que refiere al Covid-19, he escuchado cosas como que es “tiempo para reiniciarse”, “es la oportunidad de hacer cosas para las cuales nunca tuviste tiempo”, “tiempo de re-encausar y poner nuevas metas”, “tiempos para ver que el aire está más limpio” y muchas otras cosas positivas.
- Pon atención a lo que miras en los medios, y a quién escuchas, dado que eso también tiene un efecto en tu mente. Si te deprime, ¡cambia el canal!
- Ofrécete de voluntario o haz algo lindo por alguien más. Puede ser tan fácil como llamar a alguien y decirle hola, o cuando vayas a la tienda, preguntarle al vecino si necesita algo. Hacer algo por otros, usualmente nos hace sentir bien también.
- Cuando no sabemos por cuanto tiempo algo va a durar, es muy útil poner un marco de tiempo mental. Eso da espacio a planear y decidir lo que puedes hacer en ese tiempo. Y pensarlo. Si tú dices “toma X y tanto tiempo”, en caso de que la situación termine antes que lo imaginado, entonces estarás felizmente sorprendido. Si tú pusiste una fecha muy corta, puedes re-evaluar la situación después de ese tiempo con más conocimiento y plantear un nuevo marco temporal.

Mientras hablábamos de estas ideas y revisábamos las opciones, Lisa pareció relajarse un poco, empezó a agregar sus propias ideas, nombrando a las personas con las que se podría poner en contacto. Se veía interesada en escuchar más. Así que agregue que no solo nuestros pensamientos, sino que además nuestra fisiología y actitud tienen una influencia en como nos sentimos, “¿Y cómo es eso?” Lisa quería saber. “Bueno, hagamos otro ejercicio muy fácil para entender esto”.

Por un momento posiciona tu cuerpo para que se flexione hacia adelante y mira hacia abajo. Mientras estás en esta posición, piensa en algo triste y nota como es muy sencillo en esa posición. Ahora haz lo opuesto, pon tus hombros hacia atrás, pon tu cuerpo derecho y mira hacia arriba –ahora trata de sentirte triste en esta posición. Nada fácil, ¿cierto?

Está demostrado que cuando sonreímos o nos reímos, liberamos hormonas positivas como la Dopamina, Serotonina y Endorfinas, que ayudan a que nuestro cerebro funcione mejor. Algunas poses de poder,

como la pose de victorio con ambos brazos levantados hacia el cielo, también tienen un efecto positivo en nuestro estado. Es algo biológicamente automático. Estar en calma, y respirar profundamente, afecta la función de nuestro corazón y niveles de oxigenación en el cerebro. Podemos hacer uso de todo esto.

Cuando combinamos el pensar de manera útil con una actitud positiva y posturas, es muy poderoso. Podemos crear estados internos poderosos en los cuales podemos encontrar mejores ideas y soluciones. Así que en lugar de incrementar los aspectos negativos de la situación, podemos encontrar mejores maneras de lidiar con lo que está pasando, al controlar nuestro mundo interno y generar estados más útiles que nos hacen sentir mejor.

“Si, lo entiendo”, dijo Lisa, “es mucho más fácil pensar cuando estoy en calma. Pero ¿cómo puedo generar un buen estado cuando me siento abrumada con lo que está pasando?” Esa es una muy buena pregunta. Consciencia es la clave. Nota lo que sientes, reconócelo cuando comiences a sentirte abrumada. En lugar de hormonas positivas, ante un peligro anticipado, nuestro cuerpo libera hormonas de estrés para una respuesta de “pelear-huir-congelarse”. Estas hormonas causan que el cortex pre-frontal de nuestro cerebro se cierre y no podamos asimilar la información lo suficientemente rápido para pensar claramente. Por lo tanto, es mucho más fácil detener la espiral justo al principio, en lugar de hacerlo más tarde cuando automáticamente entramos en modo “pelear-huir-congelarse”. Es mejor estar preparado desde antes. ¿Recuerdas el kit de “emergencia personal”?

Aquí otro ejercicio, para que tengas un recurso útil en caso de que las cosas se pongan difíciles emocionalmente.

Para este ejercicio, es recomendable hacerlo de pie y con los ojos cerrados. Para establecer un buen punto de inicio, con los ojos cerrados imagina que estás en tu lugar favorito, donde sientes calma y seguridad. Respira profundamente y disfruta completamente el estar en ese lugar maravilloso por un momento. Entonces piensa en algo que ames. Puede ser una persona, una mascota – lo que sea, imagínala ahora y permítete sentir una sensación profunda de amor. Deja que entibie tu corazón y cada célula de tu cuerpo. Cuando sientas el amor completamente y fuertemente, junta un dedo con el pulgar y presionalos suavemente. A eso lo llamamos anclarse. Estas anclando una buena sensación.



¡Grandioso! Nota, entre más sentidos involucres (ver, escuchar, sentir, oler, saborear) el resultado será mejor.

Ahora toma otra sensación llena de recursos. Por ejemplo, “logro”. Algo de lo que te sientas orgulloso, algo por lo que trabajaste fuertemente y lo conseguiste. Encuentra esa experiencia y adéntrate en ella. Permanece ahí. De la manera en que estabas, como estaban tus hombros, tu cabeza, lo que viste, escuchaste y sentiste. Permítete experimentar ese momento nuevamente, como si fuera ahora. Cuando estés totalmente en ese estado, presiona los dedos de tu ancla nuevamente. Haz este ejercicio con muchos estados llenos de recursos, presiona el ancla y siente esas experiencias nuevamente, completamente, fuertemente. Permíte que tu cuerpo se bañe de esas sensaciones y que cada célula se llene con esas buenas memorias. Disfrútalo por un momento, entonces regresa al aquí y ahora y abre los ojos.

Hubo silencio, y entonces escuché a Lisa decir, “¡Wow, fue asombroso!” Su voz sonaba fuerte y con mucha más calma ahora. Me agradeció por esta conversación y me dijo en un tono confidente que haría un buen uso de todo esto ahora. Yo le dije “de nada, siéntete libre de compartirlo.”

Christiane Neumann
Coach y Licensed Trainer of NLP
Mind Wellnes Coaching
Los Angeles

08 COMENZAR DE NUEVO

Cambio Generativo

Daniel Velasco García, *México*

La vida está conformada de varios elementos que se interrelacionan a lo largo del tiempo; algunos son elementos externos (contextos, entorno y las personas con quienes interactuamos) y otros internos (nuestras estrategias, creencias y valores)

Al navegar a través de cada uno de estos elementos, alineamos nuestros recursos para afrontar cada nuevo día y responder mejor a los cambios, las crisis y los eventos inesperados.

LO IMPREDECIBLE

Si me preguntaras en que radica el encanto de la vida, diría que está en lo impredecible y lo extraordinario que ésta nos ofrece: sorpresas muy agradables en ocasiones y otras veces no tanto.

Lo impredecible es algo que inyecta emoción a nuestra vida, de otra forma, si las cosas se mantuvieran igual siempre, todo sería tan familiar, imaginable y tan repetido, que pronto nos aburriríamos; el éxito de las historias y películas de suspenso, o de una fiesta sorpresa, se debe a las emociones que despiertan.

Aunque también, debemos de admitir, que algunas veces lo impredecible puede ser muy distinto a lo que nos





gusta o a lo que quisiéramos, ante un cambio, por ello se vuelve importante el poder estar listos para **COMENZAR de NUEVO** ante nuevos contextos.

Acéptalo, todo cambia: la gente, las circunstancias, la tecnología, las ideas TODO; así que, una vez que tenemos una manera rápida de aprender a ajustarnos a esos cambios, será mucho más fácil y enriquecedor el comenzar de nuevo.

¿Y QUE TENEMOS POR AQUÍ?

Pensemos en los primeros años de escuela, los compañeros, los profesores (los buenos y los malos, los agradables y los no tanto) el edificio mismo, sus salones y sus patios son parte de un primer elemento en donde aprendimos, jugamos a los bomberos, al policía o al doctor y donde crecimos y nos desarrollamos, ya fuera del **entorno** de casa

En ese nuevo entorno, emprendimos acciones para resolver problemas y enfrentar nuevas condiciones, lo que nos llevó a desarrollar nuevas **habilidades** y a crear **estrategias**, para tomar decisiones y lograr objetivos, algo tan sencillo como contar con los dedos para mantener cierto orden.

Durante las actividades deportivas, uno echa mano de las experiencias personales y las estrategias que se han desarrollado, para aplicarlas en los juegos de basquetbol o volibol o cualquier juego, y es así como vas ganando confianza y seguridad en tí mismo y solidificas las experiencias en **ideas** y **creencias** que se refuerzan con cada partido ganado, o bien se ajustan y modifican, con cada partido perdido.

Un día, la escuela se termina y entonces uno comprende que más allá de los números y las letras, se ha aprendido mucho más: la responsabilidad de cumplir con una meta y obtener buenas calificaciones, la aceptación de las diferencias entre los compañeros, la perseverancia para aprender, la fortaleza de haber logrado objetivos individuales y de equipo, e incluso, la solidaridad y el amor al prójimo como cuando jugabas al bombero.

En otras palabras: cristalizas y afirmas tus **valores**.

¿Y CÓMO SE HACE?

Martin, un ex cliente de coaching y alto ejecutivo de empresa, con quién hacía casi tres años no mantenía comunicación, me llamó un día, luego de un respiro profundo comienza a hablar...

“Hola, ¡No sé qué hacer! Después de trabajar tanto tiempo en el mundo de las finanzas, me aburrí, renuncié a la Dirección de la empresa, diseñé y puse un negocio que no me resultó, perdí mucho dinero, mi ex socio y ahora ex mejor amigo me defraudó y estoy casi en bancarrota, me equivoqué ¿puedes ayudarme otra vez?”

Conociendo a Martin, está claro que:

- La decisión que tomó no fue al azar.
- Cambiaron sus circunstancias (su socio)
- El resultado no fue satisfactorio, al no tener él el control de todo.
- Tenía un negocio que no resultó.

Lo que Martín había decidido era arrancar una nueva idea que ya tenía en mente y de la cual no estaba seguro porque no “VEÍA CLARO” el camino a seguir.

Así que le dije: es momento de hacer algo YA. Estas en medio de un cambio importante, derivado de esta crisis, así que te pido que uses tu imaginación y haz una película en tu cabeza antes de contestar. Puedes cerrar los ojos o no, lo importante es que consideres las respuestas, sólo no me las digas aún, solo ve la película.

Le pregunté ¿Dónde y con quién vas a trabajar en este nuevo proyecto? ...visualiza las personas y los lugares, ¿conoces a todos? Quizá algunos de ellos son nuevos clientes, proveedores o incluso empleados, considera todas las posibilidades.

Respecto al lugar, imagina todo lo que conforma el entorno, instalaciones, equipos, materiales y recursos.

A continuación, le pregunte: basado en tu experiencia ¿Cuáles son las estrategias que puedes utilizar? ¿Que nuevos conocimientos podrás adquirir y aplicar? ¿cómo podrás echar mano de tu historia personal para enfrentar esta nueva situación? Quiero que VEAS todas las posibilidades.

Al enfrentar un nuevo reto, es importante tener confianza y seguridad, así la actitud con que encaras la situación permitirá tener un mayor control emocional y permitirá mantener la fe en tí mismo y la motivación para continuar. Por ello le dije: Piensa en todas las creencias positivas que tienes respecto a ti y todo lo que sabes y puedes hacer y lograr. Trae a la conciencia las razones que vienen a tu mente cuando sabes que todo saldrá bien.

Posteriormente le dije, ahora concéntrate más aún en lo siguiente: El resultado final que obtendrás una vez que lo logres, observa esa satisfacción o diversión y todo lo que sabes que obtienes y que es lo que hace que esto valga la pena. Y quiero que veas todas las posibilidades, porque lo vas a lograr.

Finalmente le dije que si quería podía compartir las respuestas, puesto que habría de preguntarle nuevamente y entonces, nuevamente le pregunto una y otra vez, desde el “¿dónde habrás de llevar a cabo el proyecto?” y todas las preguntas siguientes en el mismo orden.

¿El resultado? Logró tener una perspectiva diferente de la situación, gracias a poder ver todos los elementos alrededor de esta “nueva vida”, este nuevo negocio.

Créeme, estas preguntas son mágicas y sus respuestas muy, muy poderosas. Ellas ilustran los medios por los cuales puedes navegar a través de los diferentes aspectos que configuran tu vida, al realizar estas preguntas que exploran los elementos asociados a la nueva condición.

ESTOS SON LOS PASOS

Vas a preguntar o bien a pedirle que:

- Revise (vea, oiga y sienta) todo el contexto, lugar, personas, el tiempo en que el cambio habrá de ocurrir.
- Considere cuales son las acciones, estrategias y conocimientos con los cuales habrá de enfrentar el cambio.
- Recuerde las creencias positivas asociadas al cambio, creencias que refuercen su confianza, seguridad y determinación.

Finalmente haz estas mismas preguntas para ver la película dos o incluso tres veces más para que siga navegando por los elementos de este nuevo motivo para salir adelante.

PERO, ¿SI YO NO ESTOY EN CRISIS?

Ten en mente lo siguiente, un cambio no necesita ser dramático, doloroso y espectacular, algunas veces el decidir cambiar de lentes no es tan fácil para algunas personas; por lo tanto, esta técnica te ayuda a considerar los diferentes elementos asociados a una nueva condición, cubriendo aspectos muy importantes pues el cambio influirá en ti, tu familia y tu trabajo.

Un pequeño cambio, generará cambios en tu entorno también, casarse, emprender un negocio, decidir una carrera universitaria, cómo invertir el dinero, elegir un lugar y actividades para vacacionar... en fin considera que, al hacerte estas preguntas, estarás tomando en cuenta elementos que en la cotidianidad podrían pasar desapercibidos por ser bastante “obvios”, sin embargo, por obvios que parezcan, podrían tener un impacto en las nuevas condiciones.

Hazte preguntas y verás como es mucho más fácil **COMENZAR DE NUEVO**.

PD. Al fluir por la vida y sus elementos, podrías incluso convencerte de que el cambio NO es lo que más conviene pues, tu decisión será más consistente y sólida al abarcar la totalidad de tu ser.

Daniel Velasco García
Trainer de la NLP International Society
Coach y Maestro en Desarrollo Organizacional
IG: danielvelascopnl

09 ¿QUIÉN TE CUIDA?

Geoff Rolls, *Reino Unido*



Probablemente, al igual que muchos de ustedes, he tenido la fortuna de viajar a diferentes lugares del mundo en avión. Lo que sabes que sucederá justo antes de despegar, es una pequeña demostración hecha por la tripulación (o un video) sobre los procedimientos de emergencia.

Constantemente noto que los viajeros frecuentes, no siempre parecen poner atención. Yo he sido un buen pasajero y me aseguro de poner atención

y estar listo. En estas demostraciones, palabras más o palabras menos, dicen: “En caso de despresurización, permanezca en calma y escuche las instrucciones de la tripulación. De arriba de su asiento bajarán mascarillas de oxígeno. Ponga la máscara, cubriendo la boca y la nariz. Jale ambas cintas para ajustarla. Si está viajando con niños, asegúrese de ponerse la mascarilla, antes de ayudar a los niños”.

Es una gran idea querer ayudar a otras personas en momentos de incertidumbre, y sobre todo asegurarse que tú cuides de ti mismo primero. Con esto en mente, ¿has notado que te pasa cuando respiras? Respira frente a un espejo y verás la condensación que sale de tu cuerpo. Si esto es simplemente al exhalar una vez, imagina cuanta agua perdemos diariamente al respirar, además del proceso natural de excreción y sudoración. Siempre que hablamos, exhalamos también.

Nuestra hidratación es altamente importante para nuestro bienestar general.

Aún habiendo agua en muchos alimentos, el cuerpo no puede hacer uso de ésta hasta que ha recorrido todo el tracto digestivo y hasta que se separa del material de deshecho que se devuelve en el cuerpo en el intestino grueso. Cuando bebemos agua, los receptores de la boca la reconocen y podemos hacer uso de este maravilloso recurso inmediatamente. Me pregunto ¿cuánta agua bebes diariamente?

Sabemos ahora que la ciencia reconoce que el cuerpo promedio del humano esta formado por 50% - 65% de agua, mucha de ella en el plasma (aproximadamente 20% del total del cuerpo) De acuerdo a un estudio publicado en 1945 y aun citado ampliamente, el porcentaje de agua en el corazón y cerebro es del 73%, los pulmones 83% músculos y riñones 79%, la piel 64%, y los huesos al rededor de 31%. Sabemos que el agua es el principal bloque creador de celulas en el cuerpo humano. El agua puede utilizarse como un aislante, regulando la temperatura del cuerpo. También se requiere para metabolizar las proteínas y carbohidratos de la comida. Es el componente primario de la saliva que se utiliza para ayudar a deglutir la comida. Además, lubrica las articulaciones. Actua para absorber golpes al cerebro, la médula espinal y los órganos. Además, se utiliza para deshacerse de desperdicios y toxinas del cuerpo. Lleva oxigeno y nutrientes por todo el cuerpo. Y es el principal solvente en el cuerpo, disuelve minerales, nutrientes y las vitaminas solubles. Por todo ello ¡Es muy importante!

La gente empieza a sentir sed cuando ha perdido entre 2% - 3% del agua del cuerpo. Estar deshidatado tan solo en un 2% afecta nuestras tareas mentales y nuestra coordinación física. Es muy simple mantenerse hidratado. Mientras que algunas recomendaciones dicen que para hidratarte necesitas consumir cerca de 2 litros (aproximadamente 68 fl.oz.) de agua diariamente. Date cuenta que entre mejor hidratado te encuentres, más facilmente estarás “fluyendo”.

Inicialmente podrías estar visitando el baño un poco más constantemente, pero poco a poco tu cuerpo se acostumbrará a su nuevo estatus de mayor hidratación.

Existen otras cosas que puedes hacer para estar en una mejor posición y ayudarte a tí mismo, y así poder ayudar a los demás. He aquí una que

puede ser aplicada en cualquier lugar y momento, solo se requiere que pienses en ello. ¿Alguna vez has visto a alguien que parece estar en problemas, sostener su cabeza en sus manos? Es interesante, dado que no lo hacen por accidente. Los puntos que presionan ejecutan una función fantástica, cuando se oprimen de una manera particular, ayudan a proveer al cerebro de recursos altamente necesarios, cuando se está en un estado de: *Pelear – Volar - Congelarse*.

Los puntos neuro-vasculares que se estimulan – conocidos como reflejos Bennett- son considerados responsables de afectar la circulación del sistema vascular de varios órganos y glándulas necesarias para mejorar varias condiciones. Cuando alguien toca su frente de manera particular, pueden influir en la habilidad del cerebro de relajarse y regresar desde un estado *Pelear/ Volar / Congelarse*- a su opuesto *Descansa y Digiere*. En el estado de descansa y digiere, podemos utilizar todos nuestros recursos que tenemos como humanos. La manera en que podemos hacerlo es la siguiente:

- Encuentra un punto a la mitad de tus cejas.
- Mide la mitad entre tu ceja y la línea tu cabello (para quienes carecen del mismo, ahí donde estaría)
- Posiciona tus dos dedos y presiona, no más fuerte de lo que lo harías sobre un ojo cerrado
- Mantén presionado este lado y luego haz lo mismo del otro lado, también con ambos dedos manteniendo los dedos ahora en ambos lados
- Relájate y respira con el abdomen, y tal vez percibas una pequeña pulsación en la punta de tus dedos
- Algunas veces, notarás que esta pulsación es ligeramente diferente de un lado respecto al otro
- Suavemente mantén presionados estos puntos por 30 segundos hasta que sientas que ambas pulsaciones se han sincronizado (sí puedes hacerlo)
- Antes de soltarlos, toma una respiración profunda y deja salir lentamente el aire, empujando contra la piel mientras sueltas los puntos.

Pon atención a como te sientes ahora con mayor calma. Utiliza esta técnica nuevamente, particularmente si estas considerando hacer algo que habías pensado como estresante anteriormente. Esta vez, mientras sostienes los puntos, visualízate haciendo eso que necesitas

hacer, de una manera tranquila y segura. Nuevamente, sostén esos puntos hasta que se sincronice el pulso, permite que el cerebro y el cuerpo vean de que manera vas a ejecutar la actividad. Corre la película en tu mente, lo suficientemente completa hasta que termines la actividad y aprendas como has llegado hasta aquí. Esta técnica es útil en cualquier momento que tengas que completar una actividad; solo que al estimular estos puntos, si hay muchos elementos de estrés o de cualquier tipo, puedes asegurar que tu cerebro se mantenga en un estado de *Descansa y Digiere*, mientras ejecutas la acción de verte haciéndolo. Al utilizar las habilidades propias del cuerpo, la mente es mucho más capaz de pensar acerca del como hacerlo.

La clave está en recordar de cuantas de estas técnicas te estás haciendo responsable al permanecer en un estado más productivo, lo cual asegura que tengas un mayor rango de conductas disponibles para ti, en cualquier momento.

Siempre coloca primero tu mascarilla, antes de ayudar a otros –
Cúidate.

Geoff Rolls

Licensed Trainer NLP

www.headintobalance.com

Surrey, Reino Unido

10 CONTROLA TU VOZ INTERNA

Una forma sencilla de cambiar tu voz interna

George Cunningham, Reino Unido

A lo largo de los años he tenido algunas terribles discusiones con la gente y algunas de ellas ¡verdaderos acontecimientos!

¿Cuántas veces has revivido una discusión en tu cabeza?

Tal vez practicaste lo que ibas a decirle a alguien la siguiente ocasión en que los verías. O tal vez leíste algo que te hizo enojar, te molesto o te puso ansioso.

Cuando leemos textos, e-mails, cartas o incluso las noticias, usamos nuestra voz interna para darle significado. Qué voz utilizamos, depende generalmente de quién esté escribiendo. Algunas veces, esa voz es agradable y amistosa, poniéndonos feliz; algunas veces es seria y apanicante, poniéndonos ansiosos. Otras veces la voz puede ser molesta o chillona, poniéndonos de malas.

¿Cómo sería que pudieras tener el control de esta voz interna y poder cambiarla?

La Buena noticia es que es posible tener el control de esta voz interna, rápida y facilmente. Ya sea leyendo encabezados de noticias o un texto de tu ex, el cambiar la voz interna puede ser simple y algo divertido.



Hace muchos años, en uno de mis primeros cursos de Practicante de PNL, una mujer recibía textos que parecían molestarle (uno de sus hijos estaba enfermo en casa ese día)

Cuando hicimos el receso para el café, le pregunte si todo estaba bien. Me dijo que los textos eran de su exesposo, a quien ella estaba persiguiendo para los pagos de la pensión del hijo. Tomó su telefono y comenzó a leer en voz alta.

Entonces entendí por qué estaba molesta. No eran las palabras que la habían puesto así, estaba leyendo el texto con una voz molesta. Le pedí si podría yo leer el texto en lugar de ella.

Imité la voz aristocrática del actor de comedia Británico Leslie Phillips (tal vez lo conozcas como la voz del Sombrero Seleccionador en Harry Potter). Comencé: "Holaaaaa, aprovechada... quien mi#r*d@ creés que eres... cuánto estás pidiendo...."

Ella comenzó a reirse fuertemente, al mismo tiempo que el resto del grupo. Le regresé su telefono, y ella cambio el nombre de su ex a "Leslie Phillpps" y posteriormente puso el tema de la pelicula *Carry On Loving* como el tono de llamada. Le pregunté si podría yo alterar algo más, y por el resto de la mañana estaríamos cambiando la frase de Leslie Phillips "¡Ding, Dong!" Cada vez que ella recibiera un texto de su ex.

Por supuesto que podemos utilizar otras voces con un efecto similar. Estoy seguro que has escuchado a alguien hablar después de inhalar helio. Imagina como sonarían las siniestras líneas de Darth Vader "Soy tu padre..." en la voz de Peppa Pig o de Mickey Mouse.

Así que, para los días por venir, experimentalo, si te sientes ansioso o enojado, cambia esa voz interna tuya por la de tu personaje de caricatura o comedia favorita.

Disfruta los resultados y recuerda, es tu voz interna y tú puedes cambiarla. Puedes hacer esto cuando leas las noticias, recuerdes una discusión o cuando pienses en gente difícil.

George Cunningham

NLP Liverpool Ltd

Reino Unido

www.nlpiliverpool.com

11 ENFÓCATE EN LO QUE ES IMPORTANTE

Cómo regresar al buen camino y vivir una vida feliz

Hannu Pirilä, Finlandia



En tiempos de estrés, es muy fácil quedar atrapado en las noticias negativas alrededor de nosotros y permitir que esto nos desvíe de nuestro foco. Pero enfocarse en las noticias negativas no te traerá paz mental, ni te ayudará a solucionar tus problemas.

Lo que necesitas hacer es enfocarte en cosas que son importantes para ti. De esa manera darás mejores instrucciones a tu cerebro y éste tomará control de tu vida.

Hace muchos años, me contactó una joven mujer, madre de dos pequeños niños, que trabajaba como Director ejecutivo y era además co-propietaria de un pequeño negocio familiar.

Me dijo que su vida era “inmanejable”. Lo que se reflejaba en insomnio y dificultad para relajarse. Ella quería ayuda para dormir mejor y quitarse los ataques de pánico, cuando sentía que su “castillo de naipes ya no podría continuar de pie” En nuestra reunión, me dijo que no había dormido bien, desde hacía muchos años.

Después de platicar un poco, mapeamos juntos la jerarquía de sus valores. Al organizarlos, se notó que no invertía mucho tiempo en las cosas que para ella era muy importantes. Esta revelación y un par de ejercicios posteriores le hicieron ver su vida de una manera totalmente nueva. Al término de nuestra reunión se retiró como una mujer evidentemente diferente.

Otro cliente mío, un reconocido músico de rock, me buscó con un tipo diferente de ansiedad. Sentía que había logrado mucho, de todo lo que

se había planteado en su vida. Tenía fama y fortuna - las cosas que prácticamente todo músico de rock desea. Sin embargo, comenzaba a sentirse más y más insatisfecho con su vida. Estaba confundido y sin saber qué hacer.

Una de las primeras cosas que hicimos, fue definir la jerarquía de sus valores. Estaba impresionado con lo que descubrió. Dijo que había sido una de las más extraordinarias experiencias que jamás había tenido. Sus palabras cuando terminamos nuestra reunión fueron: ¿por qué yo no era consciente de esto? Estas cosas deberían enseñarse en las escuelas”.

LA IMPORTANCIA DE LOS OBJETIVOS Y LOS VALORES

En tiempos de ansiedad, en lugar de enfocarte en las limitaciones, debes preguntarte a ti mismo: ¿Cómo quiero que sea mi vida cuando todo esto se termine?” y “¿qué puedo hacer ahora mismo, que me lleve hacia donde yo quiero y ¿qué es importante para mí?”.

En otras palabras, necesitas definir qué quieres y qué es importante para ti. Aquello que define lo que es importante para nosotros son los valores. Al conocer nuestros valores y en especial al conocer la jerarquía de ellos, podemos priorizar nuestras acciones y conductas.

Es importante resaltar que nuestros valores cambian. Si cambian muy seguido, nuestra vida probablemente será muy complicada. Sin embargo, en tiempos de grandes cambios o de crisis en nuestras vidas es bueno, e incluso necesario, realizar cambios a nuestro sistema de valores. Son momentos también, en los que se necesita ser más consciente de tus valores, para que puedas salir adelante mejor y más fuerte que lo que eras anteriormente.

Las metas y objetivos, guían nuestras acciones. Cuando tus metas y objetivos están basados en lo que verdaderamente es importante para ti, agudizas tu enfoque y le das a tu cerebro mejores directrices sobre qué hacer.

Esta pandemia de coronavirus pasará. La verdadera diferencia se nota cuando observas tu vida en un marco de tiempo mayor. Cuidarte y



cuidar a los que amas es muy importante. Y la vida también lo es, una vez que la pandemia se termine.

SISTEMA DE VALORES Y LA JERARQUÍA DE VALORES

Otro beneficio de conocer tu sistema de valores, es que cuando te das cuenta de lo que es importante para ti, es mucho más fácil tomar decisiones en tu vida. Constantemente, cuando estamos en medio de una decisión, simplemente con preguntarnos “¿Qué es lo importante para mí de todo este asunto?” la decisión aparece por sí misma.

Bien, vamos al punto de lo que es importante para ti y tu vida y prioricemos.

“Conocer cuáles son tus valores es excelente, porque la felicidad proviene de vivir tus valores todos los días, no importando que tan cercano o lejanos parezcan estar tus objetivos.” – Paul McKenna(1)

EJERCICIO, PARTE 1

Pregúntate: ¿Qué es importante para mí en la vida?

Siéntate por un momento y piensa al respecto. Escribe todas aquellas cosas que son importantes para ti en tu vida. Estas cosas podrían ser familia, amigos, amor, trabajo, dinero, subsistir, libertad, independencia, seguridad, felicidad, éxito, sinceridad, tus hobbies etc, etc.

La lista de arriba muestra solamente algunas de las cosas que algunas personas podrían considerar de valor. Lo que es importante es que realices tu propia lista de manera específica, con aquellas cosas que son importantes para ti.

Así que tómate algunos minutos reflexionando y escribiendo acerca de lo que es importante para ti. Trata de enlistar de 4 a 8 valores, si enlistaste más de diez al principio vuelve al comienzo, piénsalos otra vez. Si todo es importante, entonces nada es importante.

Después de completar tu lista, toma un pequeño descanso, bebe un poco de agua, por ejemplo. Eso siempre te cae bien. Entonces regresa y haz la parte 2 del ejercicio.

EJERCICIO PARTE 2

Revisa cada uno de los valores que has escrito uno a la vez y pregúntate qué es importante para ti de este valor. Cuando obtengas la respuesta de muy dentro de ti, pregúntate entonces que es importante para ti sobre esto último (lo que sea que haya sido tu respuesta anterior) Luego pregúntate que es importante de ello. Sigue realizando la misma pregunta, hasta que ya no puedas encontrar más respuestas o bien, obtengas la misma respuesta.

Por ejemplo, si enlistaste “felicidad” como uno de tus valores, pregúntate, ¿Qué es lo importante para ti acerca de la felicidad? Si tu respuesta es “sentirse bien” entonces pregunta ¿qué es importante para ti acerca de sentirse bien? Lo que sea que respondas, pregunta que es lo importante acerca de ello.

Después de repasar tu lista entera, pregúntate si alguna de tus respuestas obedece a un valor que debía estar en tu lista. ¿acaso encontraste nuevos valores mientras preguntabas? Si así fue y crees que son importantes para ti, agrégalos a tu lista.

Usualmente si nuestros valores parecen estar basados en cosas como seguridad, podría ser que descubras que estas evitando la inseguridad y que esto es lo que te lleva a ese pensamiento

Tanto si nuestro foco está en lo que queremos evitar o en lo que queremos obtener y a donde nos queremos mover, es de gran importancia para nuestro estado mental. Por lo tanto, si detrás de cada uno de nuestros valores hay necesidad de evitar algo, probablemente de manera inconsciente estamos experimentando malos sentimientos y estamos moviéndonos inconscientemente, hacia las cosas que, de hecho, queremos evitar

El punto es el siguiente: Entre más cosas de las que queremos evitar haya detrás de nuestros valores, más vamos a experimentar malas

sensaciones. Al hacernos conscientes de estas cosas, ya has comenzado a dar los primeros pasos hacia resolverlas. Es verdaderamente difícil, si no es que imposible, el reparar algo que no sabemos que necesita reparaciones

Por lo tanto, es vital que revises cuidadosamente tus valores y que reflejes lo que es importante para ti de cada uno de estos valores y que además, seas extremadamente honesto contigo mismo

Considerando que he dado coaching a un gran número de clientes, puedo decirte que la gran mayoría de la gente no está consciente de su sistema de valores y particularmente de la jerarquía de sus valores. Cuando tienes claro lo que es importante para ti, conscientemente pones más atención aquellas cosas importantes. Y cuando comienzas a trabajar más y más en esas cosas que son importantes para ti, comienzas a notar como tus días incluyen más y más cosas que te traen placer y felicidad además de éxito

Así que a continuación, vamos a ahondar en la jerarquía de tus valores.

EJERCICIO PARTE 3

Revisa a tu lista final de valores ahora y compara los dos valores de arriba de la lista entre sí, pregúntate ¿cual es más importante para mí, éste (el primero de la lista) o éste (el segundo valor en la lista)?

Por ejemplo, si el primer valor en tu lista es felicidad y el segundo valor es amor, pregúntate: ¿qué es más importante para mí, la felicidad o el amor?

Si la respuesta a esa pregunta es clara para ti, entonces acéptala como buena. Si, por el otro lado te preguntas y tienes algunas dudas sobre cuál de estos dos valores es más importante, puedes preguntarte: si yo tuviera éste (el primer valor en la lista) pero no éste (el segundo valor de la lista) ¿Cómo sería esto para mí? Por otro lado, si tuviera éste (el segundo valor de la lista) y no tuviera éste (el primer valor) ¿Cómo sería esto para mí?

Por ejemplo, si tuvieras felicidad como el primer valor en tu lista y amor como el segundo valor, pregúntate: “Si yo estuviera feliz pero no tuviera en amor en mi vida ¿Cómo sería esto para mí? ¿Cómo me sentiría? y por el otro lado, si tuviera amor, pero no tuviera felicidad, ¿cómo sería eso para mí? ¿Funcionaría mi vida?

Otra forma de decidir es preguntar: ¿puedo renunciar a la felicidad por el amor? o ¿puedo yo renunciar al amor por felicidad?

Nota que cuando haces estas preguntas es extremadamente importante que las hagas en ambos sentidos.

Entiendo que algunas veces decidir qué valor es más importante entre dos valores, puede ser un poco retador, pero aquí es cuando puede ayudarte el poner atención a tus sentimientos y no a la razón. De alguna manera, tu mente inconsciente te lo comunicará y muchas veces será a través de las sensaciones en tu cuerpo. Así que, confía en tus sensaciones y haz tu elección.

Cualquiera de estos dos valores que se sienta más importante para ti, escógelo para la siguiente comparación.

A continuación, toma el valor más importante de la comparación anterior y compararlo con el siguiente valor en la lista preguntando: “¿qué es más importante para mí, esto (el valor ganador de la comparación anterior) o esto (el tercer valor en tu lista)

Vamos asumir, solo como un ejemplo, que de la primera comparación que hiciste, sentiste que la felicidad era más importante y que el tercer valor en tu lista son los “amigos”. Esta vez preguntará: ¿qué es más importante para mí, la felicidad o los amigos?

Si fuera necesario, utiliza la misma estructura de preguntas otra vez: “si yo fuera feliz pero no tuviera amigos ¿Cómo sería?” Y por el otro lado, si tuviera amigos, pero no fuera feliz “¿Cómo sería esto para mí?” O también puedes utilizar el otro tipo de preguntas: “¿podría renunciar a la felicidad por mis amigos?” o por otro lado “¿podría renunciar a mis amigos por felicidad?”



Cualquiera que sea de estos dos valores que se sienta como el más importante para ti, nuevamente escógelo para la siguiente comparación

Después compara el valor más importante del par anterior, al valor que sigue en tu lista preguntando nuevamente: “¿Qué es más importante para mí este valor (es decir el valor más importante de la referencia anterior) o este (el cuarto valor de la lista)”?

En otras palabras, siempre escogerás el valor de mayor importancia en la comparación que hagas y lo vas a comparar ahora con el siguiente valor de la lista. Continúa de esta manera hasta que llegues al final de la lista. El valor que gana en la última de las comparaciones es el valor más importante y por tanto el número uno en tu jerarquía de valores. Así que escríbelo y pon una línea debajo de él en la lista, para que ya no lo incluyas en las siguientes comparaciones.

Posteriormente, continúa con la lista nuevamente y compara los valores restantes entre sí.

Recorre el resto de la lista original de valores y siempre escribe el valor “ganador” en tu lista jerarquizada y dibuja una línea en tu lista original.

Cuando finalmente haya solo un par de valores para comparar en tu lista, los dos últimos “lugares” en la jerarquía de valores estarán resueltos para ti.

Vale la pena recordar que aun cuando tú pongas los valores en una jerarquía, lo que significa que algunos valores son más importantes para ti que otros, todos tus valores siguen siendo importantes para ti. Sin embargo, la jerarquía de valores es importante, pues si no pudieramos distinguir entre que es lo más importante para nosotros, sería muy difícil tomar decisiones. Cuando identificas cuáles son tus valores más importantes, estos te ayudan a guiar tu vida con una dirección mucho más clara de hacia dónde verdaderamente quieres llegar.

También vale la pena el reconocer que nuestros valores algunas veces cambian muy rápido y de manera radical. Si experimentas un evento muy drástico en tu vida, o si logras una meta muy

significativa, tus valores se transformarán creando una nueva lista en un abrir y cerrar de ojos. Por ejemplo, la gente que ha sufrido un accidente fuerte y que han logrado sobrevivir, generalmente recrean sus valores y viven su vida de manera distinta. De la misma forma, una vez que hemos logrado una meta muy importante, un nuevo objetivo y los valores asociado a éste, podrían modificar nuestro enfoque.

“La elección más importante que haces, es lo que eliges que será importante” - Michael Neill(2)

Cuando te mantienes enfocado en las cosas que quieres, quieres moverte hacia ellas, y cuatro cosas muy buenas pasan en tu mente:

1. Empiezas a tener ideas que te ayudan a obtener lo que quieres.
2. Empiezas a descubrir una variedad de recursos que te ayudarán a obtener lo que quieres.
3. Tu motivación por conseguir lo que quieres se mantiene, e incluso aumenta.
4. Comienzas a desarrollar de manera inconsciente cualidades que te ayudan a lograr lo que quieres.

Desafortunadamente, lo mismo ocurre en sentido contrario, si tu atención está en las cosas que no quieres o bien que quieres evitar. En este caso, obtendrás más de lo que no quieres y además malas sensaciones y sentimientos.

Así que tu enfoque es de gran importancia. Cuando mantienes tus pensamientos en lo que es importante para ti, estas en el camino a lograrlo.

La joven mujer emprendedora que te había comentado al inicio de este capítulo, me envió un mensaje al siguiente día de nuestra reunión diciendo: “¡Muchas gracias por lo de ayer! Realmente tuve una sensación de paz y pude dormir increíblemente anoche. ¡Guau, Que sensación!” Así que, por primera vez en muchos años, logró dormir bien.

Aunque también hicimos otros ejercicios con ella, considero esencial que, al reconocer la jerarquía en su sistema de valores, ella pudo realizar cosas completamente nuevas en su vida y descubrir que hay alternativas nuevas que le ayudan elegir nuevas opciones de mayor relevancia para ella y que le van mejor, para su propio bienestar.



Aproximadamente seis meses después de nuestra reunión, me envió un nuevo correo electrónico, agradeciéndome por la sesión de coaching y para decirme que su vida ahora tenía un nuevo diseño y que estaba disfrutando de su vida de una manera totalmente nueva.

Sobre mi cliente el músico, empezó a mirar su vida de una forma nueva y después de un año, en una conferencia de prensa anunció que: iba a abandonar su banda después de 16 años y que emprendería nuevas aventuras aún desconocidas.

He tenido muchas reuniones con él a lo largo del tiempo en las cuales hemos hecho muchas técnicas y ejercicios de PNL. Aunque todas han sido de gran ayuda y revelación, solo algunas (si acaso) han tenido el mismo impacto, como el volverse consciente de la jerarquía de sus valores.

¹⁾ Paul McKenna: Change Your Life in Seven Days, page 126-127, Bantam Press, 2004

²⁾ Michael Neill: You Can Have What You Want, page 211, Hay House, 2009

Hannu Pirilä

Coach, Trainer & Consultor

Flow Mentaalivalmennus

<https://mentaalivalmennus.fi>

<http://hannupirila.com>

12 CONTROL INSTANTÁNEO

Dile a tu cerebro que hacer, o él te lo dirá

Hingdranata Nikolay, Indonesia

¿QUIÉN ESTÁ A CARGO?

En la mayoría de situaciones en que dejas que tu cerebro se haga cargo de manera automática, éste trabajará en piloto automático; de la misma forma en que te despiertas, trabajas o te quedas en casa, haces tus tareas, duermes, etc. ¿qué hay de malo en ello? ¡Nada!

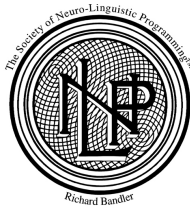
Nada, excepto cuando las cosas no son como solían ser. ¡Como en este momento! No puedes hacer cosas en la forma habitual que las hacías; claro, excepto si usualmente no haces nada.

No puedes trabajar como usualmente lo hacías, ni vender como lo hacías, ni hacer negocios como lo venías haciendo. Al final, no puedes ver fácilmente el resultado, como (usualmente) lo hacías. Así que te ocupas en quejarte, frustrarte, correr de un lado a otro como gallina sin cabeza o tal vez, quizás - pensar en cómo resolverlo.

Pero hay un pero...lo que ves y escuchas en las noticias, redes sociales, mensajes en tu teléfono ¡todo te paraliza! ¡Pierdes! ¡El mundo se ha vuelto loco! ¡No puedes evitarlo! Cada segundo, ¡quieres checar las actualizaciones! ¡Necesitas sobrevivir!

¡Dios! ¡No puedes hacer lo que hacías usualmente, ni lo que quieres hacer, ni disfrutar lo que quieres disfrutar! Y sí, hay un Y: dicen que va a





llevarse un tiempo, y ni siquiera saben cuándo va a terminar. Y sí, hay más: ¡te traen más malas noticias cada segundo!

¡En este momento, tú estás a cargo! Aún si tú quieres pensar en una idea, tu cerebro interfiere en tu día. Lleva tu mano a ese botón de actualizar a cada minuto del día, ¡llena tu cuerpo de inseguridades y bloquea tu habilidad de pensar!

¡ES HORA DE TOMAR CONTROL NUEVAMENTE!

Sabes que necesitas ¡detenerte y pensar! Sabes que ¡necesitas tomar el control de ti mismo y producir algo! ¡Cualquier cosa! ¡Sabes que no te gusta estar frustrado o estresado! Pero ¿Cómo?

Buena pregunta. Si tú no tomas control de ninguna situación, no diriges tu pensamiento y actúas con propósito, tu cerebro tiene su propio sistema automático. Y en situaciones como ésta el miedo, el enojo y la tristeza son bienvenidas a tu cerebro.

Así que sí (y es un gran SÍ) realmente quiere pensar y encontrar ideas, ¡necesitas tomar el control! Dile a tu cerebro: ¡detente! Y ¡Piensa! No puedes esperar que tu cerebro piense en ideas cuando está en ¡modo emocional! ¿cómo decirlo?

¡HASTA THERESIA PUEDE HACERLO!

Preparé esta estrategia, la cual está probada en mis clientes, especialmente cuando la situación del virus se volvió sustancialmente frustrante. Uno de los principales bancos en mi país ha aplicado esta estrategia a los miembros de su staff y han reportado como les ha ayudado a empezar el día bien, a mantenerlos productivos y ha contribuido para el manejo de la ansiedad.

Mi hija la mayor, Theresa había tenido problemas para concentrarse cuando le presenté esta estrategia. Ya sabes como los adolescentes obtienen información de las redes sociales y permiten que entre en sus cerebros sin un botón de alto. Ella experimentó enfoque instantáneo

después de practicar esta técnica. Ahora cada vez que está ansiosa o siente algún tipo de molestia en la mente, hace este ejercicio y ¡recupera el control!

¡HAGÁMOSLO!

¿Listo para tomar el control? ¡Aquí los pasos!

- 1. Toma tres respiraciones profundas**
Toma la inspiración más profunda que puedas, mantén la respiración por 3-5 segundos, y entonces toma la exhalación más profunda que puedas. Repite tres veces mínimo (hasta 4-5 veces está bien) Esto no solo te ayudará a relajarte, sino que, además incrementará la Variabilidad de Frecuencia Cardiaca (VFC), la cual incrementa tu función cognitiva.
- 2. Toma la pose de un “Súper héroe”**
Párate derecho, saca el pecho pon tus manos en jarras (en la cintura), levanta la barbilla y mantente así por 2-3 minutos. Esto reorganiza instantáneamente los químicos en tu cuerpo y disminuye la cantidad de cortisol que recorre tu cuerpo en una situación estresante.
- 3. Toma los primeros pasos con un mantra.**
Este mantra es una oración que utilizas como un ancla. Puedes utilizar palabras sabias, una cita favorita, una frase favorita y relevante para lo que quieres hacer. Hazla corta, di cuatro o cinco palabras. Dila como si de verdad lo sintieras. Dilo como si te dieras un consejo a ti mismo.
- 4. Da una instrucción específica a ti mismo.**
Dí tres cosas que harás después de esto. Tus instrucciones deberán ser específicas. Por ejemplo: 1. Prende la laptop, 2. Haz el reporte, 3. Llama al jefe. Tu cerebro necesita instrucciones precisas, de otra manera regresará a su modo automático nuevamente.



¡ÚSALA EN CUALQUIER LUGAR Y CUALQUIER MOMENTO!

Puedes utilizar esta estrategia la iniciar tu día, al inicio de tu turno laboral, o cuando no te sientas bien. No solo durante esta situación de virus, sino en cualquier momento cuando esto haya pasado.

Algunos de mis clientes reportan que este efecto dura el tiempo que ellos necesitan para terminar una tarea, entre 90 - 120 minutos.

Si tu cerebro intentara recordarte nuevamente (con una buena intención, ¡por supuesto!) de todo el peligro y la incertidumbre allá a fuera, haz el ejercicio una vez más. Recuerda que la información siempre estará fluyendo a tus ojos y a tus oídos. Así que hazlo cuando la necesites.

Hingdranata Nikolay

CEO de NLP Indonesia®.

Licensed Master Trainer de Neuro-Linguistic Programming

www.nlpindonesia.com

13 MANTÉN TUS OJOS EN EL PREMIO

Avanzando durante tiempos difíciles

James Seetoo, *Estados Unidos*

Durante tiempos turbulentos, hay inevitablemente mucha incertidumbre, resultando en una ansiedad que puede ser aplastante. El constante golpeteo de malas noticias puede ser abrumador, la llamada de las sirenas al desastre puede fijar la atención de una persona de tal manera que lo desplaza a algún otro lugar, creando un círculo de imágenes malas, mensajes malos y sensaciones malas que hacen una espiral sin control.



Hay un dicho en el periodismo que reza: “si sangra, vende”, lo cual se refiere al hecho de que la gente se siente atraída inevitablemente por el sensacionalismo y las malas noticias – mucho más que por las buenas noticias. ¿Cuántos de ustedes han manejado por la autopista y de repente, todos los carros bajan la velocidad, se encienden las luces del freno y el tráfico se reduce a ir a vuelta de rueda? Lo primero que piensas es que posiblemente ha habido un accidente más adelante, lo cual tiene mucho sentido.

Para aquellos que han manejado por más tiempo, tu segundo pensamiento es que posiblemente ha habido un accidente en el otro lado de la carretera y todo mundo está deteniéndose para mirar el accidente. Este fenómeno puede ser visto desde los MetaProgramas de PNL conocidos como acercarse al placer y alejarse del dolor.

Y dado que la mayoría de la gente hará más por evitar el dolor que por obtener placer, este mecanismo abona el deseo de ver y escuchar las



malas noticias con la intención de evitar dolor, aún si no estar en el área donde personalmente corres peligro.

Después de todo, hombre prevenido vale por dos, ¿no es cierto?

Por supuesto, concentrarse en lo que quieres evitar, toma el carril de preferencia que probablemente estabas usando para moverte hacia tu objetivo, y saber que un problema existe, es el primer paso para controlarlo. Si te estás alejando de algo, es mucho mejor, moverse hacia algo más – algo mejor.

En lugar de alimentar un círculo destructivo de ver noticias que te hacen sentir mal, escuchar noticias que te llevan a un diálogo interno menos óptimo, amplificando la ansiedad y otras malas sensaciones que recorren tu cuerpo, tomando vida propia, lo primero que hay que hacer es – ¡Deténte!

Antes de hacer ajustes, reevaluar y construir nuevas estrategias, lo primero es dejar de alimentar la bestia de lo viejo y que no está funcionando para ti. Así que detente y des-asóciate de lo que está pasando y evalúa tu situación actual. Si estas enfermo o cuidando a alguien que lo está, tu estrategia deberá ser diferente a que si estuvieras trabajando desde casa, o sin trabajo por la situación actual.

Así que para empezar a des-asociarte de la situación y bajar el volumen del golpeteo de las malas noticias, puedes comenzar a cambiar tu perspectiva y verdaderamente determinar cómo está la situación para ti y tu familia.

Hay algunas cosas que sí están bajo tu control, como lo que ves, lo que escuchas y cómo te sientes. Y hay cosas que están fuera de control, como el esparcimiento de una epidemia o que tu empleador cierre el negocio. Es la fusión de las dos categorías (lo que puedes controlar y lo que no) que lleva a sentimientos de impotencia, desesperación, pesimismo y ansiedad.

Un primer paso es enlistar las cosas sobre las que tienes control, tales como lo que estás viendo y lo que estás escuchando. Luego puedes determinar – si es real, relevante y más importante, si es relevante para ti, porque este es el comienzo de una nueva estrategia. Después de todo, las estrategias se tienen que adaptar a situaciones de cambio, pero cambiar estrategias de corto plazo, no significa que cambiar las de largo plazo y ni que sus objetivos tengan que desecharse, la

adversidad es una oportunidad de repensar que hemos estado haciendo y de generar nuevas e ingeniosas soluciones para enfrentar las condiciones cambiantes.

Después, haz una lista de cosas que están fuera de tu control, tales como condiciones laborales. Podrías estar experimentando ansiedad sobre situaciones de trabajo y aunque es natural, se trata de una estrategia de “alejarse de”. Así que ahora es momento de levantar el inventario de tus habilidades y ver cómo estas pueden servirte en las condiciones actuales. Puedes tomar la oportunidad y agregar más habilidades y llegar hasta donde quieres ir.

Recuerda, el mapa no es el territorio, así que podemos tomar la oportunidad para explorar qué más podemos poner en nuestro mapa, para no solo navegar en aguas turbulentas en las que nos encontramos, sino que además podemos encontrar nuevas formas de trabajar hacia nuestro destino último.

Esto no es para decir que debes ignorar lo que está pasando, y por supuesto, toma todas las precauciones necesarias para preservarte de la situación actual. Más aún, oriéntate hacia lo que ocurrirá después, lo que te dará un camino para seguir adelante.

Porque cuando tomas la decisión importante de tomar la oportunidad de preguntarte “¿Qué sigue? Puedes comenzar a crear algo hacia donde moverse, en lugar de sólo esperar que algo más suceda. Vamos a probar un pequeño experimento...

Imagina que estas parado en un camino en medio de un campo hermoso con el sol iluminando y tibio sobre tu piel. Y nota que lo que está frente a ti es el camino a tu futuro y detrás de tí, un camino en una pequeña curva hacia tu pasado.

Nota que hay cosas del pasado que recuerdas - cosas que te atan en el tiempo, y cuando tienes esa sensación de estar atado, ese sentimiento que notas es sólo un recuerdo. Y puedes ver esas cosas detrás de ti y están donde pertenecen, en el pasado, algo que sucedió y lo mejor del pasado es que ya se terminó y ahora tienes la oportunidad de hacer algo más, algo diferente, algo divertido, algo grandioso.

Dado que esos sentimientos son justo algo en lo que estamos pensando sin recordar que estamos pensando. Son recuerdos viejos que están ahí para darte una lección de que has aprendido y que ya no son apropiadas. Después de todo, cuando tenías tres años no te permitían cruzar la calle solo, porque no era apropiado, pero si estuvieras en la misma situación ahora, te darías cuenta que eso es algo que solías hacer y ahora entiendes mejor.

El solo hecho de darse cuenta, cuando estas memorias vienen en una situación, eso es todo lo que son – memorias. Y si es apropiado puedes usarlas de manera apropiada y cuando no son lo que son se esfuman allá atrás donde pertenecen – en el pasado.

Al igual que esas memorias, la situación actual estará allá pronto, y los sentimientos de frustración e impotencia también son solo pensamientos que se pueden mover y poner en su lugar. Toma la oportunidad y pruébatela, piensa en la situación actual y haz una imagen de ello detrás de ti, en el pasado. Una vez que has hecho eso, piensa en las cosas sobre las que tienes control y nota donde están localizadas en tu línea del tiempo.

Cuando miras enfrente de ti hacia el futuro, puedes verte a ti mismo concentrado en lo que tienes control – especialmente en la manera de hacerte sentir ante la situación actual. Cuando cambias el foco hacia lo que puedes controlar, nota como – no importa que tan lejos parezca puedes fácilmente alcanzar y traer esa imagen de ti consiguiendo lo que quieres, cada vez más cercano, al alcance de la mano.

Una vez cómodo con tu nuevo enfoque, imagínate en el futuro mirandote hacia atrás a ti mismo, en el presente; nota como se siente haber pasado esta situación ahora y mira al mundo a través de los ojos de quien ha tomado el control de tu vida.

Mira atrás en el presente y nota los pasos que diste para llegar a donde estás ahora – en el futuro donde no solo tienes el control, sino que además has tomado acciones para continuar y avanzar a pesar de los obstáculos en el camino. Cada uno de estos pasos te ha llevado a donde estás, en este futuro y ahora que sabes como llegar a donde quieres tomando el control total de tu vida.

Al mirar estos pasos, ¿hay algo que falte para hacer más fácil que llegues donde estas ahora? Permanece abierto a las diferentes maneras de llegar a donde quieres. Y permítete construir nuevas

estrategias, pon esos pasos en su lugar y una vez satisfecho y los pasos tienen sentido para ti, imagínate sacando un bolígrafo y un pedazo de papel de tu bolsillo y escribe los pasos que has tomado para llegar a donde estás ahora. Incluye todo el valor que quieras compartirle a tu yo del pasado para que avance con confianza y seguridad de que te estás moviendo hacia donde se supone debes estar.

Una vez con los pasos escritos, imagínate en el presente mirando a tu yo del futuro y busca en tu bolsillo. Revisa que la nota que tu yo del futuro te escribió está en tu mano y léela, sabiendo que viene de tu yo del futuro quien ya ha alcanzado lo que quieres y conecta los pasos que ves enfrente de ti

Dado que has mapeado un gran futuro para ti mismo, puedes ver el primer paso que puedes tomar y luego el siguiente y el siguiente – totalmente confiado de que ya lo has hecho en el futuro, así que todo lo que tienes que hacer es tomar los pasos para llegar allá.

Ahora camina para unirte a tu Yo del futuro, tomando los pasos descritos frente a ti, caminando hacia tu futuro y notando que fácil es confiar en tomar los pasos que ya conoces y que fueron diseñados para ti.

Una vez unido a tu yo del futuro, nota el sentimiento de confianza y seguridad que has desarrollado simplemente al avanzar, creando inercia al tomar los pasos en tu futuro para saber que puedes utilizarlos para lograr cualquier cosa con confianza y seguridad.

Como resultado de lo anterior, los obstáculos a corto plazo de pronto se vuelven menos importantes, sabiendo que cualquier cosa en el corto plazo, no es más que un paso en tu proceso de acercarse a tus pasos futuros, simplemente tomando el primer paso.

Ahora, guarda ese sentimiento de confianza y nota, justo antes de que esta sensación gire en tu cuerpo, el color de la sensación y cuando digas ese color para ti mismo, hazlo más brillante y más vívido hasta el punto donde puedes ver el mundo a través de ese filtro de color. Nota como puedes moverte por el mundo con confianza, sabiendo que cualquier situación, la enfrentas con confianza y seguridad.

Puedes utilizar esto en cualquier situación, especialmente ahora para enfocarte en cosas que puedes controlar, porque después, si es que has leído esto, significa que crees que hay un futuro y que al prepararte



para ello ahora, tendrás un camino por delante con algo mucho mejor que lo 'normal', algo grandioso. Cuando un obstáculo se presente, puede verse insuperable. Sin embargo, la historia nos dice que esto también pasará y cuando lo haga, tendrás una estrategia para lo que pase después de que esto termine, que te moverá hacia delante, sin importar lo que venga en tu camino.

Para una grabación de auto-hiponisis que te mantenga avanzando, dirígete a: www.jc2consulting.com.

James Seetoo

Trainer, Consultor, Coach, Autor Best Selling
JC2 Consulting, www.jc2consulting.com

14 ESCRIBE TU CAMINO A LA LIBERTAD

Cómo usar la escritura expresiva para limpiar tu mente de miedos y ansiedades.

John G. Johnson, Estados Unidos.



“Eran los mejores tiempos, eran los peores momentos” (la fase de apertura de Charles Dickens en La historia de dos ciudades). La actual pandemia mundial hace que la última parte de la frase parezca ciertamente apropiada para algunos. Se nos ha dicho u ordenado “refúgiate en casa. Es por tu seguridad” ¿Por cuánto tiempo? No se especifica; se sabrá posteriormente. Así que por ahora tenemos ‘tiempo libre’ en nuestras manos. Pero como dice el dicho, nada es gratis. Hay siempre un precio por pagar. Y algunos de nosotros ya estamos pagando. La

mente rutinaria enfocada, ahora se ha desenfocado, los patrones de cada día se han interrumpido. Esto permite que los verdaderos virus de la mente – miedos y ansiedades. Tomen control y se extiendan infectando nuestro bienestar.

Los sentimientos y las emociones, cuando no se expresan, estresan el cuerpo y la mente. Nos vuelven todavía más improductivos y susceptibles a una fragilidad no deseada. Por ejemplo, un sistema inmunológico debilitado, irritabilidad, falta de auto control, pensamientos difusos y mucho más. Las personas que se contienen, atrapados por su angustia, podrían sentir que sólo hay una solución limitada, poca esperanza o ninguna.

Uno de los pilares de la PNL es este: “Las Personas ya cuentan con todos los recursos para realizar los cambios” Apegarnos a ésta creencia,



permite que fluyan ideas creativas y estrategias. Si sabes escribir (con una pluma y papel) entonces tienes literalmente la solución a tus problemas / retos. La escritura ha sido ampliamente utilizada para encontrar soluciones a los problemas, encender la creatividad, clarificar el pensamiento y cristalizar objetivos. Los psicólogos ahora confirman lo que escritores han sabido desde hace tiempo, que el simple acto de escribir no solo es catártico – lo que significa una descarga para soltar, expresar y archivar los miedos y frustraciones- sino que además es terapéutica, dado que ayuda a promover la salud física y psicológica.

Existen diferentes tipos de métodos estratégicos para la escritura, algunos son simples, otros más elaborados, La escritura expresiva es un método que cuando se combina con aspectos de PNL, es muy poderosa y fácil de poner en práctica. Este tipo de escritura se realiza mejor a la antigua, al viejo estilo...(con una pluma y papel en lugar de con la computadora)

PARTE UNO

Las herramientas que se necesitan: Cronómetro / timer, papel, pluma y una actitud positiva.

PASO UNO:

- A. Define un lugar. Házlo tu locación regular donde te dedicarás a escribir.
- B. Programa el timer a 5 minutos.

PASO DOS:

Identifica y asocia a una experiencia emocional perturbadora o frustrante.

PASO TRES:

- A. Enciende el timer.
- B. Escribe acerca de esta experiencia emocional o frustración. Es importante que escribas –sin detenerte- por 5 minutos. NO

levantes la pluma, no te censes ni edites mientras escribas. No hay necesidad de preocuparse por la lógica de lo que estas escribiendo. De hecho, entre más ilógica parezca tu escritura, mejor; pues esto significa que estás accediendo a las partes más profundas de tu mente. Esto es muy bueno.

PASO CUATRO:

- A. Deja de escribir cuando se cumplan los 5 minutos en el timer.
- B. INHALA y cuenta hasta el 4; sostén el aire y cuenta hasta el 4, luego EXHALA contando al 6 (4,4,6). Haz esto 3 veces.
- C. Nota las sensaciones en tu cuerpo y los pensamientos en relación a lo que acabas de escribir.

PARTE DOS

Vuelve a los pasos previos de la misma manera – excepto por los pasos 3 y 4, en lugar de ello, utiliza los pasos 3 y 4 siguientes:

PASO TRES:

- A. Enciende el timer.
- B. Esta vez escribe acerca de la misma experiencia, pero desde la perspectiva de una tercera persona – es simple solo utiliza los pronombres él, ella, esto, ellos. Esto ayuda a poner distancia entre tú y el asunto en cuestión y permite que veas la misma, situación desde un punto de vista diferente – una nueva perspectiva, mientras cierras opciones y alternativas. Como dice el dicho “necesito un espacio, un espacio para respirar y pensar – de manera diferente...”
- C. Escribe acerca de esta experiencia emocional o frustración. Es importante que escribas sin parar por 5 minutos. NO levantes la pluma, no te censes ni edites mientras escribas. No hay necesidad de preocuparse por la lógica de lo que estás escribiendo.



PASO CUATRO:

- A. Deja de escribir cuando se termine el tiempo, 5 minutos.
- B. INHALA y cuenta hasta el 4; sostén el aire y cuenta hasta el 4, luego EXHALA contando al 6 (4,4,6). Haz esto 3 veces.
- C. Nota las sensaciones en tu cuerpo y los pensamientos en relación a lo que acabas de escribir.
- D. Házte a esta pregunta, reflexiona y escribe tus respuestas: ¿qué descubrimientos, significados o beneficios descubrí que puedan ayudarme a vivir la vida que merezco?

Los pasos señalados son una gran manera de volverte a centrar, clarifica lo metafórico; las ruinas en la mente que consumen innecesariamente energía, un recurso que se puede utilizar de otra manera, como construyendo la vida que mereces.

Una nota para los escritores más experimentados y escritores aspirantes que albergan creencias no benéficas sobre la creatividad; el método presentado es una manera de adentrarse en esto. El trabajo que has generado, puede ser usado como el punto de inicio para crear una historia que nace de tus incertidumbres. Todo lo que necesitas hacer es como dice el guionista Robert McKee : “Historiar” (narrar) aplicando los principios de contar historias. Tienes además otras opciones para descubrir historias cortas. Haz tu trabajo para obtener una palabra, frase, oración o un párrafo que te ilumine con intriga o inspiración.

No podemos controlar algunos eventos que alteran la vida. Pero lo que podemos controlar es que tan resilientes y creativos somos, y los significados positivos que podemos rescatar del momento, para poder estar listo para las oportunidades que nos esperan rogando que las atrapemos. Así que los “peores momentos” pueden ser los “mejores momentos”. Los recursos para influir en el cambio ya están dentro de ti.

John G. Johnson

Licensed NLP Trainer

www.NLPSuccessByDesign.com

"Descúbres tus fortalezas. Transforma tu YO"

15 ¿ERES TÚ O LA MONTAÑA?

Dr. Juan Antonio Pérez, *Venezuela*

Antes de cumplir 15 años, ya había vivido en 13 ciudades. Mi padre fue un oficial militar, así que mudarse y comenzar una y otra vez era normal para mí. Ayudar a empacar todo en cajas, marcarlas, observar a gente entrar a mi casa y llevarse todo, viajes largos en el auto o en aviones – todo era normal. Nueva casa, nueva recamara, nueva escuela, hacer nuevos amigos dentro y fuera del salón, nuevos compañeros en el equipo de basquetballl y de soccer...Tuve la fortuna de que, estas cosas fueron fáciles para mí. No era tímido – ¡todo lo opuesto!

Empezaba las conversaciones sin pensar tanto, mis habilidades deportivas eran buenas, así que los coaches y los compañeros de equipo, se abrían a mí fácilmente. Sinceramente, no supe que era el miedo, la duda o la baja autoestima. Hasta que me mude a una ciudad llamada Caracas. Había nacido ahí, me había mudado antes de mi primer cumpleaños. ¡Es una ciudad hermosa! ¡Majestuosa! 30 °C. Casi todo el año, en medio de un enorme valle. En frente de mi casa estaba la montaña, llamada por los Indios antes de la llegada de Cristóbal Colón Guaraira Repano. Su nombre refleja el hecho de que es como una enorme ola entre Caracas y el Caribe. A la gente le encanta escalar sus 2,200 metros de montaña, así que un día le pedí a mi mamá que me llevara ahí y regresar por mí cuatro horas más tarde (que es el tiempo aproximado para escalarlo) Llegué, observé la enorme ola



de pasto y árboles, y escuche el viento soplar. Comencé la ruta, caminando por el sendero en un camino de tierra en zigzag.

Más tarde, había descubierto que después de caminar 45 minutos, miré hacia arriba y comencé a tener una creciente sensación de desesperanza. El aire se vuelve más delgado, tus muslos y pantorrillas comienzan a quemar y notas como el aire se ha detenido. Estás empapado en sudor. Tu cuerpo y tu mente te mandan un mensaje: ¡DETÉNTE! ¡NO PUEDES CONTINUAR!

Por primera vez en mi vida, tuve tantos malos sentimientos al mismo tiempo; tristeza, miedo, soledad. Así que regresas y en el camino tu mente es una completa pesadilla, con escenarios catastróficos horribles, cada uno peor que el anterior. Cuando llegué abajo, la anciana que vende agua al pie de la montaña, me vió y – créeme mientras lees esto- ¡ella sabía que había fracasado! Le pedí tres botellas de agua y cuando me las dio, parecía que estaba leyendo mi mente. “¿Por qué estas enojado con la montaña?”

- Yo dije – “Esta P=t@ montaña me derrotó.”
- Ella dijo- “la montaña no hizo nada; ella no ha cambiado desde el inicio de los tiempos. Cuando decidas regresar, la montaña será la misma, no se si tú lo serás”

En ese momento, aquellas palabras no hicieron mucho sentido, Estaba atrapado dentro de mi mente, lo único que podía pensar era en todo lo mal que esa montaña me había hecho sentir. Me sentí miserable, -reviviendo el punto en el cual me dí cuenta que estaba sin ayuda, solo y derrotado por una enorme ola inmóvil...¿ola inmóvil? ¿UNA OLA INMÓVIL? Espera un minuto, vayamos de regreso a las palabras de la anciana: “Cuando decidas regresar, la montaña será la misma, no se si tú lo serás”

Wowwwwww, fue en ese momento que ¡me pegó como un manazo de la abuela cuando dices alguna majadería! Dije, espera un momento, es cierto, la montaña no cambiará, así que ¡yo debo hacerlo!

No siempre tienes las competencias para completar una tarea nueva. Tal vez tienes la confianza de empezar, aunque al trabajar en adquirir las habilidades requeridas para esta tarea, tu confianza y competencia

comienzan a florecer. Mientras esto sucede, comienzas a sentirte empoderado y listo para el reto.

Así que te preguntas - ¿qué necesito hacer para escalar esta montaña? Fui a hablar con algunas personas de mi edificio, quienes regularmente subían la montaña y me explicaron sus estrategias. No me detuve ahí, porque eso hubiera sido como tomar una clase de paracaidismo en línea. En lugar de ello, recordé a un maestro que después de explicar algo, siempre ponía un ejercicio para asegurar que verdaderamente habías aprendido.

Así que empecé a ejercitarme más, a comer diferente, a dormir más y a ir a la montaña tres veces a la semana. Y de pronto ¡Sucedió! Llegue a LA CIMA. La vista desde arriba era increíble, la paz y la sensación de haber conquistado este logro era tan espléndida que sentí escalofrío. Cuando baje, la anciana supo, con solo mirar mi rostro, que ¡lo había logrado! Compré más agua y ella me dijo.

- “Recuerdas como te sentiste la primera vez por culpa de la montaña?”
- Le dije: “¡Si!”
- Entonces dijo: “Entiendes que la montaña sigue siendo la misma?”
- Yo: “Si, la montaña es y será la misma, yo en cambio, me convertí en la persona capaz de alcanzar la cima.”

Durante el curso de tu vida, encontrarás diferentes tipos de montañas, ella se esconderán detrás de la figura de un jefe, o asuntos de salud, problemas económicos, tu compañero, casi todo.

Apuesto que puedes hacer este ejercicio simple y poderoso, el cual te permitirá siempre brincar con un paracaídas.

1. Piensa en una situación que te hace sentir mal o inseguro
2. Ahora recuerda el nombre de la persona a quien le diste tu primer beso...
3. Cierra tus ojos, toma una inhalación profunda por tu nariz y suavemente, dejala salir por la boca. Imagina que estás en un cine enorme en las últimas butacas. Sonríe y recuerda la situación que te hizo sentir mal o inseguro. Dado que es una película, viaja tres meses

- después de que ha terminado y mirándote a ti mismo pregúntate: “¿qué aprendí de esto?”.
4. Repite esto tres veces, toma todo el tiempo del mundo hasta que te sientas maravillosamente con la respuesta que tienes y que entiendes completamente.
 5. ¿Recuerdas la película Volver al futuro (Back to the future)? si no, ve y mirala, disfrútala y entonces regresa...
 6. Ahora imagina que tienes la oportunidad de ir al pasado, antes de que la situación te ocurriera. Es como ir de regreso y hablarle a una versión más joven de ti, enseñarle las habilidades que te hacían falta, para poder ahora superar ese obstáculo. Ahora toma la oportunidad, porque tu sistema nervioso no sabe la diferencia entre el pasado y el futuro cuando lo visualizas. Así que piensa en las tres habilidades que necesitas aprender sobre la situación que pensaste en el número 1.
 7. Ahora, cierra tus ojos (¡después de haber leído las instrucciones!) toma una inhalación profunda y ve de regreso en el tiempo, un día antes a esta situación; mírate a ti mismo en la película, nota que está pausada, y pon dentro de tu mente las tres habilidades que necesitabas para enfrentar las situaciones de la manera en que deseas. Siente las tres habilidades y ¡presiona el botón de play! Mírate a ti mismo en la situación, escuchate con estas nuevas habilidades, nota tu postura corporal, el tono de tu voz y sonríe mientras sigues disfrutando tu experiencia.
 8. Repite el número 7 tres veces más y disfrútalo.

Durante tu vida, enfrentarás obstáculos. Si recuerdas un objetivo verdaderamente difícil que lograste, sabes que enfrentaste retos y, sin embargo, los superaste. Piensa en otros objetivos que te propusiste y que abandonaste por alguna razón. Encontrarás obstáculos también, así que ¿Cuál es la diferencia?

Cuando abandonaste esos objetivos, convertiste los obstáculos en excusas.

Sin embargo, todos los objetivos que has logrado también tenían obstáculos – o montañas- y aprendiste lo que necesitabas aprender y ¡LOS ESCALASTE!

Dr. Juan Antonio Perez

www.vivirpnl.com

16 RIENDO EN LA CARA DE LA ANSIEDAD

Formas fáciles de cambiar sensaciones no deseadas

June O'Driscoll, Reino Unido

Cuando experimentamos un cambio en la forma en que normalmente vivimos nuestras vidas, para algunos es causa de ansiedad y estrés. Otros continúan sin problemas adaptándose a lo nuevo, al mundo siempre cambiante. Ninguna conducta está mal. Sólo ilustra que los humanos somos únicos.

Pero, ¿qué es la ansiedad? Es un sentimiento de inquietud, como una preocupación o miedo, que puede ser ligero o muy severo. El punto es que es una sensación, lo que significa que puede ser cambiada. Todos experimentamos diferentes tipos de sensaciones tales como:

- Duda
- Determinación
- Curiosidad
- Emoción
- Diversión
- Risa

Por eso, una solución sencilla es la de cambiar esa vieja sensación negativa de 'ansiedad', por otra de nuestras sensaciones positivas más útiles.

Vamos a considerar unos cuantos pequeños cambios que puedes hacer, los cuales cambian tu percepción con el fin de hacer que te sientas diferente. Esto será útil no solamente en estos momentos, sino que será de gran utilidad cuando regresemos a nuestra nueva vida normal.



Pensando en el futuro, estas útiles estrategias pueden ser usadas con miembros de la familia, negocios, la escuela o con cualquiera que quiera sentirse en un nuevo estado.

Desde hace algunos años, trabajo como voluntaria en una organización caritativa llamada Anxiety UK (Ansiedad Reino Unido). Un nombre desafortunado, pero de una gran intención. He visto muchos clientes de todo tipo de condiciones sociales con sentimientos de ansiedad y estrés. Después de nuestras sesiones, ellos mismos se van con una sonrisa en la cara y una nueva forma de pensar. Los antiguos programas que solían tener, han cambiado y ahora piensan diferente.

Una mujer joven vino a verme y me dijo que tenía 'ansiedad'. Mientras decía la palabra ansiedad, comenzó a respirar diferente, a sudar y a frotar sus manos nerviosamente. En realidad, la palabra 'ansiedad' había disparado todos esos síntomas. Ni siquiera habíamos llegado al punto de descubrir acerca de que, en específico, estaba ansiosa.

Así que le pedí que pensara en la palabra más chistosa que conociera, una que la hiciera reír. Lo pensó por un momento y después dijo 'descombobulante' y mientras decía la palabra, comenzó a reír. Le dije que a partir de ahora la palabra 'ansiedad' o cualquier forma derivada de ella, ya no existiría en su vocabulario. La nueva palabra ahora sería 'descombobulante' y es la que usaría, incluso para referirse a situaciones pasadas. Ella se rio nuevamente. Para incrementar su risa continué preguntando cosas como:

¿Cuándo fue la última vez que te descombobulaste?

¿Cuál ha sido tu más grande descombobulación?

¿Qué tan frecuentemente te descombobulas?

A cada respuesta, esta joven mujer se reía y reía, su lenguaje corporal se relajaba y comenzó a columpiar sus pies. Cada vez que se reía, suavemente le tocaba el brazo para anclarla a la agradable sensación. Esto para poder traer de regreso esa agradable sensación (disparar el ancla), y en cualquier momento sentir esta sensación. Ahora se encontraba ya en un estado de descombobulación que era mucho mejor que el anterior estado de ansiedad.

Este fue el comienzo de nuestra sesión y un buen lugar para comenzar. Me dijo que ella se sentía 'descombobulada' cuando pensaba en subirse

en un tren. Le repetí con una voz hilarante, “¿así que te sientes descombobulada cuando piensas en subirte en un tren?” mientras comenzaba a reírse nuevamente, toqué suavemente el brazo para traer de regreso la sensación agradable (disparé el ancla). Le pedí que notara en que dirección giraba la sensación cuando se sentía mejor. Luego le pedí que girara esa sensación aún más rápidamente para incrementar las sensaciones agradables por todo el cuerpo. Cuando entonces le pedí que tratara de pensar nuevamente acerca de subirse en un tren, ligeramente la toque en el brazo (disparé el ancla). Hizo una pausa, entonces comenzó a reírse como si no pudiera traer de regreso la manera anterior de pensar. El patrón de pensamiento había sido interrumpido y la anterior sensación ‘descombobulante’ había cambiado por una nueva sensación de risa.

Luego me dijo que ella tenía muchos otros pensamientos negativos que podrían desencadenar la ‘descombobulación’. Le pregunté ¿qué pasaría si no fuera posible? Lo pensó por un momento y dijo que eso estaría bien. Le dí un pedazo de papel y le pedí que dibujara una línea en el centro. Le pedí que pusiera como título en la izquierda de la columna ‘Pensamientos negativos’ y a la derecha ‘Pensamientos positivos’ Luego le pedí que escribiera un pensamiento negativo a la izquierda y que cambiara el significado a tres pensamientos positivos y los escribiera en la columna derecha de la siguiente manera:

Pensamientos Negativos

La gente siempre me observa

Pensamientos Positivos

Piensan que soy agradable
Es bueno ser notable
Tal vez observan al espacio

Ella había comenzado a reencuadrar sus pensamientos negativos. Ahora contaba con las herramientas para generar pensamientos positivos y hacer sensaciones agradables.

Ahora vamos contigo, aquí hay dos ejercicios sencillos que puedes hacer para cambiar la forma en que piensas, lo que cambiará la forma en que sientes...

EJERCICIO 1 – CAMBIA LA PALABRA

1. Piensa en una palabra que te hace reír
[la palabra del cliente era ‘descombobulante’]
2. Elimina la palabra ‘ansiedad’ de tu vocabulario y reemplazala por tu nueva palabra.
3. Ahora responde las siguientes preguntas en voz alta, y utiliza tu nueva palabra para responder. Cuando respondas a cada pregunta y rías, presiona tu dedo medio y el pulgar juntos suavemente [esto anclará la sensación agradable]:
 - ¿Cuándo fue la última vez que estuviste [‘descombobulado’]?
 - ¿Cuándo fue la primera vez que notaste que estabas [‘descombobulando’]?
 - ¿Qué te decías a ti mismo mientras estabas [‘descombobulando’]?
 - ¿[‘Descombobular’] te deja un sabor en la boca?
 - ¿Qué aroma percibes cuando estas [‘descombobulando’]?
 - ¿En qué momentos logras tu más grande [‘descombobulación’]?
4. Mientras experimentas estas agradables sensaciones, nota en que sentido se están moviendo – Sentido horario/anti-horario o hacia delante/hacia atrás.
5. Cualquiera que sea la forma en que se mueve y que lo haga sentir mejor, gira esta sensación por todo tu cuerpo y presiona tu dedo medio y tu pulgar ligeramente. Esto reforzará aún más la agradable sensación.
6. Ahora separa tus dedos y deja de hablar en voz alta.
7. Piensa en algo totalmente diferente, como un elefante rosa con un ¡tutú azul!
8. Ahora prueba la sensación agradable presionando tu dedo medio y pulgar nuevamente.
9. Puedes hacer este ejercicio y anclar la agradable sensación en tus dedos tantas veces como tú quieras.

¡Felicidades! ¡Has comenzado tú mismo el proceso de cambiar! Házles saber a tus familiares y amigos acerca de tu nueva palabra. Cuando tus seres queridos también utilicen la nueva palabra, ¡se ha esparcido la diversión!

EJERCICIO 2 – REENCUADRAR PALABRAS NEGATIVAS

Cambiar el significado de un pensamiento de negativo a positivo, cambia para bien, la forma en que te sientes.

Pensamiento Negativo

La gente se ríe de mí

Pensamiento Positivo

-Tal vez se ríen con sus amigos
-Quizás ni siquiera me ven
-Que bueno que puedo hacer feliz a la gente

Pensamiento Negativo

He estado sin trabajo por dos meses

Pensamiento Positivo

Puedo empezar un nuevo hobby
Podré ver más a mi familia
Puedo hacer jardinería, algo que disfruto

1. Consigue un pedazo de papel o una libreta y dibuja una línea al centro para tener dos columnas.
2. Escribe en la columna izquierda 'Pensamientos Negativos' y en la derecha 'Pensamientos Positivos'
3. Escribe un pensamiento negativo que tengas
4. Escribe un significado diferente para ese pensamiento, ahora positivo.
5. Repítelo tres veces.
6. Lee el pensamiento negativo en voz alta y con una voz chistosa (Ejemplo, Mickey Mouse)
7. Lee los pensamientos positivos con una voz de seguridad (ejemplo, tu superhéroe favorito)
8. Repite los pasos 3-6 con cualquier pensamiento negativo
9. Entre más practiques esto, más fácil será para ti crear pensamientos positivos.



Como mencioné antes, estas estrategias pueden también ser muy útiles en:

- Escuela** Nervios por exámenes, hablar en público, motivación
- Negocios** Asistir a entrevistas, motivar al staff, regresar al trabajo
- Familia** Mejorar la relación con hermanos, padres, padrastros etc.

Me pregunto, ¿dónde más utilizarás estas estrategias?

¡Diviértete con ellas!

June O'Driscoll
Licensed Master Trainer de NLP
Thoughtitude
www.thoughtitude.co.uk
Reino Unido

17 COVID-19: PASA LA PANDEMIA AL PASADO DETRÁS DE TI AHORA

Kalliope Barlis, *Estados Unidos*

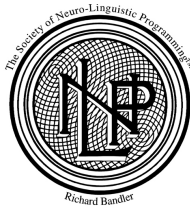
No existe un tiempo como este en la historia de la humanidad. Ni tampoco un mejor momento para empezar a planear tu futuro.

La verdad es que, puedes jugar con el tiempo en tu mente. Puedes organizar el tiempo cuando quieras y como quieras, dándote mayor control en la forma en que te sientes emocionalmente, porque durante este momento presente, el futuro se mueve hacia el pasado a cada instante ahora. Puedes mover cualquier cosa hacia el pasado detrás de ti, abrir tu futuro y ver, en su lugar, lo que quieres que haya pasado.



Hace tiempo respondí una llamada telefónica y mi amigo abrió la conversación diciendo “Mi madre murió”. De pronto, me sumergí en una espiral de tristeza profunda por la pérdida de un amigo, sabiendo lo mucho que la extrañaría. Pero cuando pregunté, “¿Cuándo?” mi amigo respondió, “Hace tres meses”. Entonces, con la misma rapidez con la que vino la tristeza, instantáneamente se reemplazó por una sensación de alivio por el fin de su sufrimiento – y el mío también.

Dado que mi amigo había dicho, “hace tres meses”, mi cerebro automáticamente pasó el evento y todos los sentimientos asociados a ello, al pasado. Mis pensamientos, mis recuerdos de su mamá pasaron de sentirme mal a una sensación mejor. Habían pasado tres meses desde que ella murió “hace tres meses” Fue cuando entendí como el futuro se mueve al presente y el presente se mueve hacia el pasado, constantemente.



Con este momento de “¡a ja!” me dí cuenta que puedes hacer que el tiempo pase, simplemente pensando estratégicamente acerca del tiempo, de manera metódica. En un conjunto de habilidades, hay una manera de cambiar como te sientes en el presente sobre lo que piensas que podría pasar en el futuro, aunque no ha pasado. Esto se llama ‘preocupación’. Se trata de cambiar tu percepción de los eventos en el tiempo par sentirte mejor ahora.

Estamos todos en medio de esta pandemia global, pero no tienes que aceptarla y solo hacer lo que necesitas hacer. En lugar de ello, puedes sentirte mejor para que así seas más productivo y pienses con mayor éxito, por que no hay mejor momento para planear tu futuro – con todo el tiempo que tienes.

Tomemos un momento para pensar de manera estratégica respecto al tiempo, para sentirnos mejor:

1. Ve a un momento pasado, un poco antes a un evento donde te sentías tranquilo y/o enfocado y/o con claridad.
2. Mientras sientes calma, y/o enfoque y/o claridad, mira el evento desafiante. ¿Cómo te sientes mientras observas el evento desafiante ahora? [Generalmente la gente responde a esta pregunta diciendo que sienten la misma calma, enfoque y claridad cuando enfrenta con estas sensaciones].
3. Ahora, ve a momentos después de que se termine la pandemia y la vida regrese a la normalidad, donde mantienes esta calma y/o foco y /o claridad. ¿Cómo te sientes cuando enfrentas el evento después de que esto se termine?
4. Trae tu atención al momento presente ahora, siente calma y/o enfoque y/o claridad respecto a planificar tu futuro.

Aunque esta habilidad se ofrece para controlar como te sientes durante la pandemia de Covid-19, es atemporal y puede usarse en cualquier evento desafiante.

Todo el mundo está experimentando los efectos de la pandemia. Aquí en la Ciudad de Nueva York, la gente está haciendo largas filas para comprar comida, jabón, mascarillas y cloro, y se ha agotado el papel higiénico de las tiendas. Sí, la gente de todo el mundo se está asegurando que sus traseros estén limpios, como si fuera por ahí donde entra el

virus – ¡alguien olvido decirles que viene por otros medios! ¡El mundo se quedó sin papel higienico antes que sin mascarillas!

En algún momento en el tiempo, sabes que esto va a terminar. Podremos volver la vista atrás y decir: “recuerdas cuando solíamos bromear respecto a que la gente se debía enjaular por que no mantenían su distancia de las demás personas para prevenir la propagación del virus?” “Recuerdad que no podíamos tomarnos de las manos ni besarnos?” “¿¡Recuerdas cuando no podíamos limpiarnos el trasero por que alguien se acabó el papel higiénico!?”

Este es el momento de limpiar tu mente y comenzar a planear para el futuro, porque este es un momento único en la historia –para valorar tu vida más que nunca. Hay oportunidades por todos lados, apareciendo en nuevas y diferentes formas comparado con el momento antes a cuando esto comenzó.

Esto también se irá al pasado. Piensa sabiamente. Siéntete mejor y planea tu futuro para que estés listo cuando venga, ahora.

Kalliope

Licensed Master Trainer de NLP®

Autor Internacional Best-selling de Phobia Relief and Play Golf Better Series

NLP.NYC—Building Your Best Training International

www.NLP.nyc

www.Kalliope.nyc

Instagram: #Kalliope.nyc

You Tube & Twitter: Kalliope NYC

Copyright Kalliope Barlis

18 TRES PARA TRIUNFAR

Kay Cooke, *United Kingdom*

En estos tiempos turbulentos, es vital recordar que nosotros estamos a cargo de crear, operar y mantener nuestras mentes y cuerpos. Así que cuidemos nuestro bienestar neurológico con un renovado sentido de importancia y unas sencillas habilidades que impulsarán nuestra habilidad para triunfar - a propósito, con propósito y para un propósito.

¡Nuevo y novedoso!

Cuando un cerebro quiere mantenerse en (predecible) estados de estrés, se requiere de un bio-hack que impulse el bienestar. Algunas veces tienes que ROMPER el estrés y enseñarle a tu cerebro nuevos patrones para triunfar. Puedes influenciar tu cuerpo y aquí esta el cómo...



Vamos a explorar formas divertidas de impulsar tres neuroquímicos que son esenciales para el bienestar: **Endorfinas, Oxytocinas, Serotonina.**

TIP DE TRIUNFO #1

Impulsa tu estado natural de bienestar poniendo foco en las **Endorfinas**.

Las Endorfinas son químicos producidos por el cuerpo para aliviar el estrés y el dolor. Trabajan de manera similar a un tipo de drogas llamadas opioides, las cuales alivian el dolor y pueden producir una sensación de euforia. Las Endorfinas se les refiere como 'estimulante natural'. Si tú eres un atleta, tal vez has experimentado lo que se conoce como el 'runners' high' (estado de euforia y relajación)

Importante, las endorfinas te ayudan a sentirte mejor y todos necesitamos un poco de ello en este momento.

Promueve las capacidades farmacéuticas de tu cerebro caminando, bailando, haciendo ejercicio o con la risa.

¡La Música crea buenos estados!

Mejora la influencia ambiental de tu casa, escogiendo música de fondo que tranquilice o estimule. ¡Tú eliges!

¡Ponte creativo!

1. Golpea con el pie o baila caminando al ritmo de la música.
2. Sube y baja las escaleras a diferentes generos de música (¡ten cuidado y toma el barandal para ritmos rápidos!).
3. Toma una caminata (o corre) usando diferentes patrones con los pies, por ejemplo la secuencia de Fibonacci (1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34).



Si tienes niños en casa o no, revisa las oportunidades de aprender expansores de la mente al golpear con el pie o caminar al ritmo de Fibonacci; calcula los angulos de los patrones de las huellas y explora los biomecanismos de la parte baja del cuerpo al cambiar los angulos de las huellas. Googlea las increíbles imagenes de la belleza natural y poder de Fibonacci

¡La risa es un regalo a otros!

1. Toma diariamente una dosis de audio-visuales (por ejemplo una película o serie de TV) que te haga reír. O escucha un podcast de humor mientras comes.
2. Encuentra y desempolva ese libro viejo de chistes y sumérjete y comparte algo de humor.
3. A propósito, haz que tu ropa no combine, o usala de manera diferente, ¡especialmente para esas juntas de Zoom!

TIP DE TRIUNFO #2

Aumenta tu estado natural de bienestar con un foco en el neuropéptido llamado **Oxytocina**.

A la **Oxytocina** generalmente se le refiere como la *'hormona del abrazo'* debido a que es abundante en el momento de nacer, cuando las mamás y los recién nacidos son inundados con estas sensaciones de 'confianza' y 'seguridad' que la oxitocina provee (la naturaleza es sabia)

Hasta el aislamiento por el Covid-19, un bio-hack para aumentar la oxitocina hubiera incluido *toque de la piel* por ejemplo, sostener las manos, un abrazo, masaje pero ahora hay pocas oportunidades para este tipo de acercamiento.



La verdad es que el planeta tiene un déficit enorme de abrazos en este momento. Estamos bajo instrucciones estrictas para evitar el contacto con el resto de los humanos. Son tiempos de separación, aún con nuestra familia estamos guardando distancia

Así que ¿qué podemos hacer para incrementar este neuroquímico que es tan esencial para el vínculo social, ayudándonos a sentir conectados, en confianza y seguros?

Escuchar con todo el cuerpo

Ya sea que estes hablando con alguien cara a cara, sobre la verja del jardín o a través de las redes sociales, el dar tu atención completa es un

regalo para ambas partes. Esto incrementa una sensación de cuerpo-mente donde sientes estar conectado con otros humanos.

Necesitas afinar todos tus sentidos para estar presente con y para la otra persona, con todo tu ser. Tal vez tome un poco de práctica dejar pasar los pensamientos que tratan de convencerte que tu mundo interno es más válido que lo que ocurre afuera, pero inténtalo. Y siente la diferencia. ¡Vuélvete bueno en todo lo que practiques!

¡Ven, encuéntrame!

Revisa el trabajo de la neurocientífica Jill Bolte Taylor quien, al estar recuperando consciencia después de un infarto cerebral, observó que las palabras, acciones y los comportamientos de las personas cercanas a ella parecían superficiales. Todo mundo era funcional pero separados. Describe sentirse atrapada dentro de su mente y querer implorar: *'Estoy aquí, ven encuéntrame...'*

Tú puedes hacer eso por alguien (ir y encontrarles...) quitándote tus lentes críticos, tus pensamientos analíticos y los juicios; simplemente al estar presente con el maravilloso espécimen humano que esta viviendo justo frente a ti.

Una manera de Triunfar

Cuando das algo de manera incondicional, sin necesidad de esperar una respuesta, refuerzas la oxitocina. Llámala amor. No funcionará si necesitas una respuesta de cualquier tipo por parte del otro. El regalo puede ser:

- **Físico** el botón de una flor, una comida especial, un gesto cordial.
- **Verbal** un cumplido, una risa, una sonrisa.
- **Práctico** actividades de casa, preparar un baño de tina con fragancias

Aumenta tu neuro-química de conexión hacia y con otros, cuando hagas cosas sin necesidad de reconocimiento. ¡Coopera y da lo mejor de ti a tu mejor amigo!

Se permiten mascotas

Acariciar mascotas es una forma maravillosa de ayudar a tu mente - cuerpo a que se relaje y entre en calma. Tu relación con tu mascota es un barómetro de tu propio estrés, además de que te da la oportunidad de reiniciarte. Las mascotas copian nuestros estados y acariciarles

disminuye los niveles de estrés para ambas partes, bajando el cortisol y la presión arterial mientras incrementa la oxitocina.

¡Pónte creativo!

1. Dibuja y muestra un poster que diga **gracias** a los trabajadores de primera línea durante esta pandemia, incluye a los basureros y los mensajeros.
2. Haz y muestra un video (o PowerPoint) con fotos que traiga de regreso **recuerdos felices** de momentos compartidos con tus seres queridos. Celebra estos sentimientos.
3. Usa tu teléfono para enviar pequeños videos o audios a la gente que extrañas porque están distanciados por el momento. Házles saber – **sin esperarlo** – que están en tu mente y tu corazón
4. Haz galletas de **lavanda** o popurrí (hojas secas) o atomiza esencia de aceite de lavanda dado que los fitoquímicos en la lavanda inhiben el estrés

Corazones por amor al arte

1. Dibuja, pinta o colorea **corazones** en piedra, papel o ¡cualquier superficie! Así tu mente subconsciente recuerda sentir amor. Los niños hacen esto naturalmente - ¿cuándo dejaste de hacerlo?
2. **Visualiza** tu corazón como una casa para tus seres queridos donde los mantengas cómodos, calientitos y envueltos de tu amor.
3. Inventa un juego con tus niños donde avienten un dado y describan las sensaciones de amor en ese numero de palabras. Por ejemplo, al salir el numero 3 van a **describir** algunas sensaciones en tres palabras como tibio, creciente, rosa.
4. Dibuja un cuerpo y colorea las partes del cuerpo donde las sensaciones de amor sean percibidas y como se mueven alrededor.

TIP DE TRIUNFO #3

Incrementa tu estado de bienestar enfocándote en la **Serotonina**, la cual es conocida como la ‘molécula de la felicidad’.

La Serotonina es esencial para la autoestima y sentir calma; también es un estabilizador emocional que contribuye a sentirnos en control para regular nuestros estados. ¿Sabías que el 90% de la serotonina del cuerpo se encuentra almacenada en tus entrañas? Cuidar la salud de tu estómago es importante para sentirte bien.

Algunas formas de incrementar tu serotonina incluyen la relajación, respirar profundo, meditación, el ejercicio y la dieta (rica en triptófano) y cacáo (o chocolate al 85% de cacao)



Iluminar el Confinamiento

Cuando tus ojos perciben la luz, ésta incrementa tus estados dado que los niveles de serotonina se elevan; cuando te armonizas y purificas con propósito, promueves estos circuitos.

Conocemos los beneficios a tu bienestar al rodearse de la naturaleza; ahora lleva tu atención a buscar reflejos de luz solar rebotando en ríos, lagos, el océano, hojas o cualquier otra superficie reflejante. ¿no puedes salir? Toma un vaso con agua y ponla cerca de una ventana o una superficie reflejante, (muchas gente pone vitrales en sus ventanas para mirar las hipnotizantes 'hadas' bailando por la habitación) Por favor, ¡ten cuidado y se prudente sobre poner cualquier cosa que mangifique el poder del sol como una fuente de iniciación de fuego! Esta actividad es para que tú la hagas con una *clara intención y precisa atención*.

¡Enciéndelo!

El movimiento enciende las neuronas de serotonina. Cualquier movimiento –no tiene que ser una clase con ejercicios. El movimiento en las actividades rutinarias en casa, mueve estas señales en tu cuerpo y hace las tareas novedosas, por ejemplo, limpiar la alacena mejorará la dopamina en los circuitos de recompensa.

Tu pequeña estrella

Yo imagino la serotonina como un trillon de estrellas doradas, embotelladas y listas para esparcirse por todo el cuerpo. Visualiza esto un trillon de estrellas doradas inundando todo tu ser. Todas y cada una de células y fibras de tu anatomía están brillando, reluciendo y destellando con estrellas doradas.

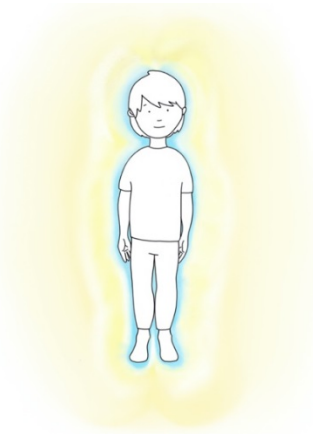
Respirando estrellas

Mientras el ojo de tu mente te permite imaginarte lleno de este placer dorado, toma una inhalación profunda (tan profunda que sientes como se expande tu estómago) para meter TODAS las estrellas doradas en tu cuerpo entero. Manténlas en el espacio debajo de tu diafragma y

escúchalas cantar con placer mientras se encuentra reunidas momentáneamente. Entonces con una exhalación lenta y total, regresa las estrellas a donde estaban. Repíte este ejercicio de respiración hasta que lo hagas sin esfuerzo y tengas la sensación de cambio. Cuando hagas esto, estarás listo para lanzar las estrellas más allá de tu cuerpo físico hacia el espacio alrededor de ti. ¡Que gran regalo para ti y los que están a tu alrededor!

Súperestrellas

Haz que la familia forme un círculo alrededor de una persona. Esa persona se llamará Superestrella. Una vez que Superestrella esté lista para lanzar su aliento de estrella al espacio alrededor de ellos (empleando una exhalación largamente sostenida) los otros cerrarán sus ojos, abrirán sus manos y esperarán hasta que sientan el cosquilleo que les hace saber que han recibido las 'estrellas compartidas'. A los niños les encanta 'sentir' que alcanzan el aliento de estrella de sus hermanos.



Los niños se ponen creativos

Si tus hijos están encerrados, ¿por qué no hacer un jardín interno?

Todo lo que necesitas es:

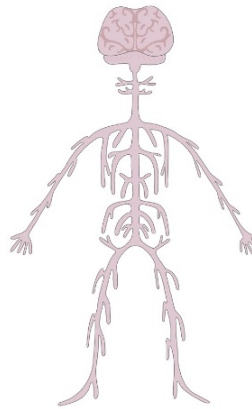
- Un plato extendido para contener el 'jardín'
- Un pequeño espejo o papel estaño para representar los reflejos del agua
- Un poco de tierra, piedras o arena para representar el suelo (o utiliza algo ya caducado de la despensa, como lentejas, café, etc.)

- Ya sea que utilices plantas o vegetación artificial – Play Doh, plastilina, cartulina, limpiapipas son buenas para comenzar, ¡sólo te limita tu imaginación!

PD. Medir las sombras y la luz, sería un gran experimento de matemáticas / física.

Por amor al arte

¡Dibúja, pinta o colorea patrones dorados de luz solar sobre papel o cualquier superficie! Estás orientando a tu sub-consciente a que recuerde el poder del sol. ¡Nada extraño que en la antigüedad se adorara al sol!



PD...

- ¡HECHO! Tu cuerpo y tu mente es un sistema sorprendente que se comunica consigo mismo y con el mundo externo.
- ¡HECHO! La experiencia sensorial estimula los signos electro-químicos que bañan nuestro sistema nervioso.
- ¡HECHO! Bajo estrés tu cuerpo y mente se agota y regresa a los patrones (seguros) y familiares.
- ¡HECHO! Tu cuerpo y mente orientada al triunfo se llena de capacidades y potenciales sorprendentes.



De verdad cuida tu bienestar neurológico con un sentido renovado de importancia y practica estas habilidades para impulsar tus guías al triunfo, ¡a propósito, con propósito y para un propósito! **¡Haz del triunfo tu propósito!**

Kay Cooke
Coach, Trainer & Autor
www.the-me-group.com

19 COMO MANTENERTE PRODUCTIVO Y RESPONSABLEMENTE CONFIABLE

Ejercicios sencillos para manejarte y mantenerte activo

Manuela Hjelseth, Noruega



En este libro hay muchos ejercicios muy útiles para manejar tus estados, cambiar pensamientos negativos y liberarse de la ansiedad. Cuando estas en un buen estado, entonces puedes más fácilmente tomar acción y mantenerte activo en diferentes en las áreas de tu vida que para ti son importantes.

Por ejemplo, tal vez estés pensando acerca de tu situación en el trabajo ahora mismo. Como empleado, tal vez te sientes que, hasta cierto punto, no tienes control sobre tu situación, y tienes razón. Nadie

puede controlar los desastres naturales que afectan la economía, enfermedades que se extienden por el mundo o las crisis financieras ocasionadas por su mal manejo por parte de los líderes. **DETÉNTE** deja de enfocarte en lo que no puedes controlar y **DECÍDE** enfocarte en lo que **SI PUEDES HACER**.

Sólo piensa en tres años a partir de ahora, cuando vuelvas de regreso a este momento de tu vida, querrás estar feliz con las decisiones que tomaste ahora. Te quieres sentir orgulloso de que te hiciste cargo de tus acciones que crearon el impulso para tus resultados.



Implementa unas sencillas y específicas tareas en este capítulo y entonces podrás:

- Tener claro en cual es tu verdadera contribución al equipo (y a tu compañía)
- Comunicar el valor que le agregas al equipo (y a la compañía)
- Destacar las habilidades específicas con que contribuyes al equipo
- Comunicar tus fortalezas específicas que dan valor a tu trabajo

La estrategia utilizada da dirección a tus pensamientos y sentimientos y por lo tanto es el apoyo a tu comportamiento productivo. Para citar al Dr. Richard Bandler “Cuando cambias la manera en que piensas, cambias la manera en que sientes y por lo tanto cambias lo que haces.”

Al mantenerte responsablemente confiable y productivo ahora, en un escenario donde podrías tener que buscar un trabajo nuevamente, no estarás desprevenido, incierto de tu valor, tus competencias, dudoso sobre que decir o completamente estresado por estar con la guardia caída. Ciertamente tu no quieres que te perciban como alguien sin intereses, desconectado o falta de iniciativa porque no hiciste nada mientras estabas en casa.

Las siguientes preguntas pueden ser utilizadas en cualquier contexto donde quieras comunicar tu valor o tu relevancia de manera precisa. Podrían funcionar bien para alguien que esta despedido temporalmente y también para quien no tiene empleo, independientemente del tipo de industria o la posición.

Desde el año pasado, he dado estas preguntas a mas de 350 personas que estaban buscando trabajo. Recuerdo una persona en particular quien, cuando la conocí, se sentía sin poder personal, estresada, insegura de su valor, preocupada por su situación financiera y sin un objetivo claro. Su comunicación era vaga y en su acercamiento con posibles empleadores, les dejaba con signos de falta de auto confianza. Se sentía incapaz de actuar, lo cual nuevamente la llevaba a no hacer nada, hasta que empezó a responder las preguntas enlistadas abajo, que le hicieron entrar en acción y conseguir finalmente los resultados que pretendía.

Estas simples, pero poderosas preguntas, te ayudarán a mantenerte productivo y en control de tu conducta, asegurando que estés listo para hacer lo que PUEDES HACER YA.

PRIMERO HAZTE PREGUNTAS QUE TE EMPODEREN Y LLEVEN A LA ACCIÓN

- ¿Qué haces mientras estas esperando en casa? ¿Qué más puedes hacer?
- ¿Qué puedes hacer con los recursos que tienes disponibles en este momento
- Qué vas a hacer tan pronto como puedas
- ¿En qué te enfocas y en que no? (¿en lo que no puedes controlar e influir o en lo que si puedes?)
- ¿Qué puedes mejorar mientras estas “en pausa”? (¿Cómo puedes mejorar tus competencias? ¿Qué cursos en línea puedes tomar? ¿que habilidades nuevas puedes aprender?)
- ¿Qué piensas acerca de tu situación? ¿podrían existir otras perspectivas a tu situación y que aún no has descubierto?
- ¿Qué habilidades tienes que puedan transferirse a otro tipo de industrias? Identifícalas y haz una lista.
- ¿A quién puedes hablar dentro de tu red de trabajo, que pueda compartirte conocimiento o información acerca de las habilidades que requerirá tu industria en el futuro? Una vez conocidas, ¿cuál comenzarás a aprender o estudiar primero?, ¿cuál después y luego cuál...?
- ¿Cuáles son tus fortalezas que son valiosas para tu posición / compañía? Haz una lista de cuales son, de que manera son valiosas y de que manera contribuyen para los resultados finales.
- ¿Qué valor agregas a tu equipo y compañía? Sé específico
- ¿Dónde y con qué contribuyes específicamente?
- ¿Qué habilidades / Competencias tienes que le agregan valor a tu equipo?
- ¿Qué te motiva en el trabajo? ¿qué te motiva para trabajar en una compañía en particular? (¿Cuál es la relación entre tú y la compañía que te motiva?)
- Contacta a tu líder, pregunta a tus colegas, tu pareja, familia y amigos: ¿en que áreas puedo mejorar? Permanece abierto a la retroalimentación, ellos podrían señalar ciertas cosas que no te gustan. Si existe cierta consistencia en la retroalimentación - cambia la manera en que te comunicas y/o te comportas. “La calidad de tu comunicación es la respuesta que obtienes”. Así que, si tú te

comunicas o comportas de una manera que no es productiva: haz algo diferente. Si no estas seguro, pídele sugerencias a la gente cercana a ti.

- Si la compañía tiene que escoger entre quedarse contigo o con un colega, ¿por qué habrían de retenerte (y no al colega)? Se específico en tu respuesta.

Escribe las respuestas mientras haces la lista. Se específico al respecto. Si tu respuesta a la última pregunta es “por mi antigüedad” es muy vaga y francamente, irrelevante. El tiempo no siempre es equivalente a la competencia (aún cuando sintamos que así es). Te invito a que verdaderamente reflexiones en el PORQUÉ debían preferirte a ti sobre cualquier otro. Escribe tus contribuciones de manera específica.

Ejemplo:

“soy una persona curiosa y me gusta relacionarme, lo cual significa que me mantengo al día en asuntos de mi campo, al mismo tiempo que contribuyo con un ambiente sano y positivo al compartir mis habilidades con mis colegas”

“Soy orientado a los resultados, lo que significa que me enfoco en las metas, busco las soluciones y soy proactivo.

“10 años de experiencia dentro del área de programación en mi compañía actual. Eso da valor a nuestros clientes dado que tengo conocimiento amplio en lo que funciona y lo que no, lo cual nuevamente hace que los costos de los proyectos sean efectivos”

Una vez que has terminado, escribe tres áreas donde puede comenzar a mejorar tus habilidades de comunicación. Define elementos específicos de los cuales tú quisieras aprender.

Por ejemplo:

- Comunicación no verbal (dado que solo 7% de tu comunicación está basada en palabras)
- Cómo realizar preguntas abiertas y cerradas (qué, cómo, cuál, cuándo, quién, dónde para quién, son ejemplos de preguntas abiertas y preguntas que se responden si/no son preguntas cerradas)
- Practica hacer variaciones con la voz, el ritmo, los tiempos, hacer pausas, hablar claramente.

Hasta este punto, es ahora tiempo de actualizar tu CV. Asegúrate de enlistar en tu perfil las cualificaciones con que cuentas tanto en la competencia laboral y personal, así como tu experiencia al principio. Posteriormente enlista la historia de tus trabajos, seguida de tu educación, habilidades de cómputo (importantes en nuestros días) y los idiomas que hablas. Encontrarás hermosas plantillas en línea. Revisa tu perfil de LinkedIn si tienes uno. Actualiza cualquier documento que se requiera- es decir, prepárate. Si necesitas buscar otro trabajo, ¡ya estás listo!

Finalmente, todos somos humanos. Acercarse a los colegas, clientes y empleados muestra que te preocupas por ellos. Se proactivo y mantén tus relaciones -esto pagará a largo plazo y al mismo tiempo te hará sentir bien, así puedes ya mantener tu productividad.

Mírate a ti mismo dentro de tres años a partir de ahora, al mirar atrás a este momento ¿qué quieres ver, oír, y sentir acerca de tus acciones ahora? ¿Cómo quieres recordar lo que haces ahora, para que en el futuro estés orgulloso, sabiendo que eres tan productivo ahora como lo serás en el futuro también?

Haz a ti mismo preguntas útiles en todas las áreas y situaciones. Los atletas, maestros, padres, líderes, así como en profesiones de ventas y servicios, todos están haciéndose preguntas para asegurarse de mantener su nivel y mejorar también su rendimiento, en otras palabras, se mantienen productivos.

La única pregunta ahora es: ¿cuándo comienzas a tomar acción? ¿Ahora mismo o mañana en la mañana? La ACCIÓN es la palabra clave para la productividad.

Manuela Hjelseth

NLP Trainer y Trainer Liderazgo

TrainYourBrain.no

20 COMO DEJAR DE PISAR INCONSCIENTEMENTE TUS FRENO EMOCIONALES Y COMENZAR A VIVIR TUS SUEÑOS

Marco Valerio Ricci, *Italia*

En estos tiempos de miedo por nuestra salud y la economía, tenemos una oportunidad sin precedente: dejar de vivir la vida de otros y comenzar a construir y vivir nuestra propia vida.

Necesitamos realizar este cambio en nuestro pensar y enfoque a la vida por las sensaciones que despiertan la falta de control sobre nuestras vidas.

Muchos de mis clientes me preguntan ¿cómo es esto posible?, ¿cómo puedo yo mantenerme positivo todo el tiempo? Mi respuesta es, realmente no soy una persona así de positivo, es por eso que tuve que crear un Estilo de Vida Positivo para que yo pudiera manejar mis estados emocionales constante y consistentemente.

En términos de Estilo de Vida, lo que quiero decir es un estilo de vida basado en los entendimientos que vienen de 23 años de estudiar PNL, 18 de ellos con el Dr. Richard Bandler. Este estilo de vida se basa en la congruencia y en pensar efectivamente.



Estamos en un camino de cambio en el que podemos elegir la dirección a la cual nos dirigimos. Es por eso que se me hace difícil entender por qué mucha gente se está quejando. Antes del confinamiento, muchas de las quejas eran por no vivir la vida que querían, sin tener tiempo para hacer lo que ellos quieren y etcétera. Bien ahora ellos tienen mucho tiempo... sin embargo, se están quejando por que no pueden hacer lo que solían hacer, como si ello fuera la vida que querían. ¡Esta es una estrategia absurda!

La salud, el bienestar y la abundancia son todas ellas consecuencias de nuestras habilidades de responder efectivamente a los estímulos internos y externos. Los internos vienen de las experiencias, creencias, hipnosis cultural y colectiva, cultura, diálogo interno, hábitos y más. En otras palabras, son el resultado final de nuestros procesos y representaciones internas.

Los externos son más fáciles de identificar; son todos los eventos y estímulos que recibimos del mundo exterior. Aquí nuevamente, todos los estímulos que vienen de afuera son procesados adentro. Así que constantemente le digo a mi cliente: “¡Enfócate en el mundo interno, porque ahí es donde puedes ganar el juego!”

Para ayudarte a crear posibilidades para un Estilo de Vida Positivo de tu propia vida, he creado un proceso que yo uso cuando soy mentor de la gente para crear la persona en la que ellos quieren convertirse a través de la PNL. En realidad, es una Sesión de Coaching con PNL que puedes seguir ahora, escribiendo tus respuestas mientras sigues avanzando. Este proceso es el resultado de trabajar empíricamente con miles de personas cara a cara; ayudándoles a superar obstáculos inconscientes en el camino hacia vivir tu vida de manera satisfactoria.

El propósito del ejercicio es ayudarte a definir tu objetivo de vida. Para hacerlo, te guiaré a través de un camino mental que hará que trabajes en la información que está inconscientemente escondida en tu sistema cuerpo-mente; los valores, emociones y creencias resultantes de este condicionamiento ancestral que ninguno otro sistema conocido hasta ahora te permitirá erradicar.

Yo lo denomino "Objetivo de propulsión cuántica".

Te pido que definas tu objetivo que quieres trabajar por adelantado y luego mientras respondes las preguntas, enfócate en lo que has establecido para ti.



Puedes utilizar esta sesión para alcanzar tus objetivos en cada área de tu vida: Deportes, Negocios, Relaciones.

Para cada objetivo o área, completa los espacios a continuación:

- Yo soy:
- Yo debo (hacer):
- Yo no debo (hacer):
- Yo no quiero:
- Yo quiero:
- Y no puedo:
- Yo puedo:
- Un objetivo es:
- Tener objetivos significa:
- Yo soy víctima de:
- Yo soy un ejecutor de:

Ahora responde cada una de estas preguntas con referencia a lo que escribiste anteriormente. Por favor realiza la pregunta 1 a todas las respuestas antes de comenzar la segunda y haz lo mismo antes de comenzar la tercera y así con el resto.

PREGUNTAS

1. ¿Quién lo dice?
2. ¿Es esto cierto?
3. ¿Qué me gustaría en lugar de esto?
4. ¿Qué debo hacer para generarlo?
5. ¿Qué me falta?
6. ¿Qué recursos tengo?

Ahora entra en un estado de relajación profunda o auto-hipnosis, pídele a tus mentores internos el diseñar el camino para allanar tu paso hacia la realización de tus objetivos.

Trae contigo los recursos y consciencias que han emergido durante el ejercicio y comienza con las herramientas adecuadas para lograr tu objetivo.

Marco Valerio Ricci
Licensed NLP Master Trainer y Coach
Accademia dei Coach
www.AccademiaDeiCoach.com

21 CRECE LEYENDO

Usando tu tiempo libre inteligente y creativamente

Michel Wozniak, Suiza

POR QUÉ

¿Están tus estantes llenos de libros sin leer y que compraste pensando: “Este libro se ve genial, lo compraré y definitivamente lo leeré en ALGUN MOMENTO”?

Te suena familiar, ¿cierto? ¿Hace cuantos años los compraste? Nuestra sociedad produce más textos escritos que en cualquier otro momento en la historia. Aún así las encuestas demuestran que la gente lee menos cada año. Las razones que la gente da son entre otras: 1. Es mucho e ineficiente, 2. No tengo tiempo, 3. El proceso de leer es desagradable.

Bien, una pandemia mata el argumento numero 2. ¿Qué tal si, con dos simples trucos, puedes matar también los argumentos 1 y 3?

Los libros son conocimiento y el conocimiento es necesario para cualquier tipo de éxito. Los libros son además una fuente increíble de placer y uno de los mejores desestresantes naturales.



CUANDO/DONDE

Una vez que tengas los dos pequeños trucos que estoy a punto de revelarte, notarás que puedes usarlos donde sea y cuando sea que estes expuesto a algo para leer. Trucos sencillos – así que ¡no más excusas!

QUIÉN

La lectura veloz tiene a interesar a los estudiantes que están abrumados con información, a los administradores de proyectos y a los dueños de negocios. Pero cada vez más y más empleados parecen estar atraídos por la lectura, lo cual denota un cambio en la forma de pensar, un cambio en la sociedad.

CÓMO

Truco 1: Recordando lo que acabas de leer

Cuando estaba en la escuela primaria y tenía que leer un texto, constantemente al final del texto, le decía a mi profesor que no podía recordar lo que acababa de leer. Él solía decirme: “Entonces léelo otra vez y más despacio, para así concentrarte mejor”.

Apliqué su consejo, aunque sentía que el tiempo se volvía menos productivo cada vez. Posteriormente, a la edad de 35 decidí analizar las estrategias usando las herramientas de PNL. Cuatro meses después, ¡gané una medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Lectura Rápida en Singapur! Adivino entonces que parece que las estrategias de PNL realmente funcionan, aún para el mal lector que yo solía ser.

Tú no recuerdas las cosas por que tu mente divaga hacia otros pensamientos, ¿cierto? Tus ojos navegan el texto, pero tu mente está vagando en tu próximo día libre.

¿Tu mente se pierde cuando está abrumada por la cantidad de información o cuando está profundamente aburrida? Tienes razón, vaga cuando está totalmente aburrida. ¡Tú lees muy lento! Y es muy molesto para el cerebro...recibir...información...tan....lentamente...

Así que el truco número 1 es este: Dado que el no recordar es una de las más grandes razones dadas para no leer, cada vez que veas que tu mente esta vagando y no se está concentrando, lee nuevamente, pero **un poco** más rápido. Si por alguna razón te sientes abrumado, entonces reduce la velocidad un poco. Deja que tu cerebro y tus sensaciones sean el “timón” de tu lectura. Tu cerebro conoce la mejor velocidad a escoger. Si estas mareado, leerás muy lento. Si tan sólo escucharas música rápida, probablemente leerás más rápido después de un tiempo.

Truco 2: Delega las cosas para las que no eres bueno

Pareciera un truco de negocios. Pero no lo es (exclusivamente) Experimentalo por ti mismo.

Encuentra un compañero. Párate cara a cara a un metro de distancia.

Primera prueba: Pide a tu compañero que imagine un círculo amplio de medio metro enfrente de él, exactamente entre tú y él, pídele que siga el círculo con sus ojos; así sus ojos harán un movimiento circular, muy lento –tomando por lo menos 10 segundos para completar un círculo. Observa sus ojos. ¿Dibuja un círculo perfecto con ellos? ¿es el movimiento suave o un tanto errático? Probablemente notarás que aunque ellos creen estar haciendo un círculo perfecto, el movimiento es en realidad errático, y los ojos se desvían mucho de la trayectoria deseada.

Segunda prueba: Ahora en el aire con tu dedo, dibuja un círculo de medio metro entre ambos y pide a tu compañero que siga tu dedo. Mira sus ojos siguiendo a tu dedo en el círculo. Muévelo lentamente. ¿Qué observas? Sí, los movimientos oculares son ¡PERFECTOS! 100% suaves, limpios y en orden.

¿Por qué ocurre esto? El cerebro humano no está diseñado para generar un movimiento ocular. Está hecho para seguir a una presa o a un depredador. Sí, estamos genéticamente ahí...Es por eso que los niños usan automáticamente su dedo cuando están aprendiendo a leer. Y ¿qué le dicen los hábiles adultos? “No hagas eso, ¡sólo los bebés lo hacen!” Pero es lo mismo para nosotros como adultos. Cuando estás en una hoja

muy compleja de Excel, utilizas tu dedo para asegurarte de que estás en el lugar correcto. Imagina el esfuerzo requerido para el cerebro para fijar una imagen limpia cuando el movimiento de los ojos es completamente errado. Es como tratar de tomar una foto cuando estas temblando. Es muy difícil. Y tu cerebro ¡necesita fijar una imagen clara cuatro o seis veces por línea! Estás cansando a tu cerebro simplemente con ese movimiento de ojos.

Así que el truco número 2: Delega el movimiento a una parte de tu cuerpo que lo domina –tu mano. Usa tu dedo o una guía (una pluma, un lápiz, un palillo...) y navega por cada línea con tu guía con un **suave movimiento lineal**. Tu cerebro podrá entonces fijar la imagen donde sea que lo necesite por que ahora no hay movimiento errático. Haz que tus ojos sigan la guía.

Esto requiere un poco de entrenamiento, porque se nos ha enseñado a hacerlo de manera distinta. Házlo consistentemente y dejarás el sentimiento incómodo de leer cuando en realidad se debe a la molestia que sienten el cerebro y los ojos cuando requieres que ellos hagan algo para lo cual no están diseñados. De esta manera, liberarás una gran cantidad de recursos de tu cerebro para la tarea real de leer, un recurso que no se desperdiciará con la inútil tarea de mover los ojos. Esa es la estrategia, ¡eso es PNL! Mantén el movimiento de la guía suave y lineal.

QUÉ/CUÁNDO/DÓNDE MÁS

Podrías generalizar la idea de delegar aquello en lo que no eres bueno. Esa es claramente una habilidad útil en cualquier campo de tu vida. Puedes aplicarlo a tantas cosas además de leer. ¡El único límite es el cielo! Se inteligente y piensa con propósito en lugar de sólo recordar como te han enseñado a hacer las cosas desde que eras niño. Se inteligente y lee más.

Michel Wozniak
Trainer en Efficient Mind Strategies
Suiza

22 ¡CONFÍA EN TI MISMO!

Conecta con tu Ser Superior

Nathalie de Marcé, *México*

¿POR QUÉ?

Sin duda, la única persona que estará ahí para ti por el resto de tu vida, eres TÚ. En este momento te estás enfrentando a una situación particular en la que tienes que pasar mucho más tiempo contigo misma que nunca. Es la mejor oportunidad posible para finalmente desarrollar lo que comúnmente se conoce como 'auto-estima'. Si aprendes verdaderamente a confiar en ti misma antes de escuchar toda la información acerca de lo que está



ocurriendo, si realmente reconectas con tu fuente interior, puedes volverte mucho más poderosa, y cuando todo esto haya terminado, te sentirás renovada, ¡lista para enfrentarte a cualquier cosa que venga!

CUÁNDO/DÓNDE

¿Qué es lo primero que haces cuando despiertas? Muchos tienen el reflejo de tomar su teléfono, tableta, etc. y checan las noticias que se perdieron mientras estaban dormidos. En este momento todo es Corona esto, Corona aquello, así que lo primero que hacen es reconectar con la energía de la pandemia. Comprendo que debemos de mantenernos informados, pero estamos expuestos todo el día a una inagotable producción de información, o de des-información, así que ¿cuál es la prisa? ¿Por qué no mejor te tomas un tiempo para conectar contigo

mismo, asegurándote que todos tus escudos están activados, de que te sientes fuerte, confiado y positivo antes de echarte el clavado en lo que sea que te depara este día?

QUIÉN

Comencé utilizando esta estrategia conmigo misma. Tuve la fortuna de encontrarme en un seminario en Orlando con el Dr. Richard Bandler, Kathleen y John La Valle cuando la explosión del Coronavirus comenzó. Me beneficié del ejemplo que me dieron en mantenerme positiva y enfocada en generar emociones positivas. Estaba en una burbuja, protegida de toda la locura que se estaba desatando en el Mundo. Nos estábamos manteniendo a salvo, tomando todas las precauciones necesarias, pero no cayendo en la tentación de sobre-exponernos a las noticias.

Cuando regresé a México, encontré a mis hijos sintiéndose ansiosos porque estaban escuchando cualquier cantidad de cosas acerca de la pandemia mientras no estuve en casa. Por encima de todo, su escuela había cancelado las clases. Los niños siguen el ejemplo de cómo reaccionar en cualquier situación nueva: Les expliqué la importancia de manenerse positivos, de primero conectar con ellos mismos, de escuchar esa pequeña voz interior que a veces es llamada 'intuición'. Lo más importante era que estábamos juntos y bien. Simplemente teníamos que mantenernos sanos. Al día siguiente, mientras paseaba a mi perra con mis hijos, una vecina nos gritó desde lejos: "¡Es el fin del mundo!" La frené en seco y le dije que no debería de decir ese tipo de cosas, ¡especialmente frente a los niños! La gente dice cosas estúpidas sin pensar. ¡Obviamente esta situación pasará!!!! Sin embargo, lo que te hagas a ti misma va a perdurar. Cómo te entrenas a pensar y a reaccionar a lo que está ocurriendo actualmente va a determinar tu forma de pensar de ahora en adelante.

Ésta es la primera vez en lo que llevo de vida, que una circunstancia de esta naturaleza a nivel global ha ocurrido. Como yo la veo, es una evolución. Revolución significa la oportunidad de re-evolucionar como especie. O bien vibramos con una frecuencia de pensamiento más elevada, o nos dejamos drenar por la negatividad.



Me sorprendió el ser contactada por muchos clientes que estaban experimentando ansiedad e incluso ataques de pánico. Esto no tenía NADA que ver con el virus. Estas personas estaban lastimándose a si mismas con pensamientos e imágenes horribles que se encontraban sólo en su imaginación. Así que decidí compartir con ellos este antídoto para tales pensamientos y experiencias de vida. Muy pronto después, los amigos de mis hijos estaban usándolo, sus padres, sus maestros y mis alumnos con increíbles resultados. Y ahora estoy feliz de compartir esta muy simple, pero muy poderosa técnica contigo.

CÓMO

- The first thing you do when you wake up (perhaps after going to the bathroom), is connect with yourself.
- Lo primero que vas a hacer cuando te despiertes (quizás después de haber ido al baño), es conectar contigo mismo.
- Puedes quedarte unos instantes en la cama, o si lo prefieres, verte en el espejo y decirte hola.
- Tómate el tiempo de agradecerte por estar ahí para ti.
- Reconoce 3 diferentes cualidades tuyas por las que te sientas orgulloso. Puedes decir algo como: “Hola -di tu nombre-. Muchísimas gracias por estar aquí para mí, me encanta tu luz, que seas positivo y saludable”.
- ¡Dite a ti mismo que confías en ti!
- Conéctate con tu Ser Superior. Independientemente de las creencias tengas, hay una parte en ti que sabe cómo mantenerte a salvo, física y mentalmente. Imagina que esta parte está en tu interior y está hecha de luz dorada.
- Imagina que la luz en tu interior crece y se fortalece de dentro hacia afuera. Puedes imaginar que te conviertes en un sol iluminador, que arde con la energía eterna del Amor. Puedes pensar en cualquier cosa que te llene el corazón con energía de Amor: Tus seres queridos, un recuerdo positivo o incluso tu mascota. ¡Puede ser lo que sea! El Amor es el sentimiento más poderoso. Como yo lo entiendo, sólo hay dos tipos de emociones: Amor y miedo. No pueden co-existir al mismo tiempo en tu interior. O bien estás conectado a uno, o bien al otro. ¡ASEGÚRATE DE QUE ESTÁS CONECTADO PRIMERO AL AMOR!

- Ahora que te sientes poderoso, ¡puedes verdaderamente confiar en ti mismo! Tal vez no sea algo fácil de mantener a lo largo del día, así que puedes hacer un pacto contigo mismo: Vas a ser la mejor versión posible de ti mismo. No importa lo que ocurra a lo largo del día, ¡siempre estarás ahí para ti!
- Ahora, hay cosas que puedes controlar, y hay cuestiones que se saldrán por completo de tu control. Lo que sí puedes controlar en todo momento es tu estado interior. Recuerda, escoje primero siempre al Amor, ¡en cada situación!
- Cuando te subes al avión y te explican las reglas de seguridad, te dicen que en el remoto caso de una despresurización de la cabina, las mascarillas de oxígeno caerán del arriba de tu asiento, y se supone que primero te la tienes que colocar tú mismo y solamente después ayudar a los demás. Esto es porque primero tú debes de estar bien y fuerte para adaptarte a lo que sea que venga a continuación.
- Talvez a lo largo del día puedas llegar a perder tu positivismo. Esto puede ocurrir dependiendo de las noticias que lleguen a ti. Esto es normal. Lo más importante es cuánto tiempo te va a tomar antes de reconectar contigo mismo, ¡a tu Ser Superior!
- Los hábitos son como músculos: Si los entrenas a diario, se vuelven más fuertes. ¡Imagina lo que será tu vida ahora que has tomado la oportunidad de tener una mejor, más fuerte y más amorosa relación contigo mismo! Imagina cuánto van a mejorar todas tus relaciones con tus seres queridos. Qué tan fácil será a partir de ahora tomar mejores y más brillantes decisiones, enfocándote en lo que es realmente importante en vez de caer en la trampa en la que tanta gente ha caído, de desperdiciar su energía otorgándosela a donde no corresponde.
- Una última, pero muy importante cosa: Destoxifícate tan seguido como puedas del exceso de información, mantente positivo y a salvo.

QUÉ/CUÁNDO/DÓNDE MÁS

Conectar con tu Ser Superior y confiar verdaderamente en ti misma te traerá muchos beneficios en otras áreas de tu vida. ¡De hecho estás fortaleciendo tu sistema inmunológico! Cada célula de tu cuerpo escucha lo que dices y lo que piensas. Si das las “instrucciones” para



mantenerte saludable y confiar en cada célula, ¡te mantendrás físicamente y mentalmente fuerte! No sólo eso, serás un ejemplo para la gente que te rodea, especialmente los niños. También conectarás con tu creatividad, porque ¡estás colaborando para crear un mejor mundo que permanecerá cuando todo esto haya terminado!

Nathalie de Marcé
NLP Trainer y NLP Coaching Trainer
Nathalie de Marcé Trainings

23 LA ESTRATEGIA INTENCIONAL

Siete Prácticas Intencionales para mantenerte sano y productivo

Owen Fitzpatrick, Irlanda

Una de las cosas que más disfruto al mirar a Richard Bandler cuando esta en el escenario, es cuando demuestra el poder de las sugerencias intencionales. Generalmente da el ejemplo de despertar cada mañana a una hora en particular. Aunque tenemos despertadores, la mayoría no lo usamos porque tendemos a despertar exactamente a la hora que queremos. De ese tamaño es el poder de tu inconsciente. Nos ofrece la habilidad de programar al cerebro de maneras mágicas y maravillosas.



En este momento, hay muchas distracciones que se empeñan en robar nuestra atención. Con la ambigüedad que enfrentamos de lidiar con un mundo totalmente nuevo, nos encontramos tratando de entender de qué manera podemos enfocarnos y pensar mejor. Cuando Richard habla de Pensar con Propósito en nuestro reciente libro juntos, él argumenta que pasamos mucho tiempo viviendo patrones automáticos de recordar o visualizar cosas que no son útiles. Para mí esta revelación crítica nunca ha sido más importante de lo que es hoy. Si fracasamos en esto, nuestro cerebro nos manejará en lugar de que nosotros manejemos nuestros cerebros.

La Estrategia Intencional es una serie de acciones que he descubierto que son inmensamente útiles para no solo pensar más con propósito, sino además en hacer muchas más cosas con propósito y como resultado obtener mucho más de los momentos que experimentamos. Hay 7



acciones en total las cuales recomiendo practicar en tu vida diaria. Si quieres usar tu cerebro mejor, más inteligentemente y más, esto te ayudará. Habiendo recibido comentarios de los clientes y estudiantes que los han llevado a cabo, el poder real parece estar en la simplicidad de aplicarlos además de la magnitud del impacto en sus realidades de cada día.

Las 7 acciones Intencionales incluyen:

Labor Intencional
Práctica Intencional
Lectura Intencional
Escritura Intencional
Enfoque Intencional
Habla Intencional
Planeación Intencional

LABOR INTENCIONAL

La Labor Intencional es el proceso de comprometerse con las actividades diarias que realizas, pero con una intención. Así, por ejemplo, cuando preparas comida, puedes imaginar que estás haciendo la comida más saludable y más sabrosa con tu energía. Cuando te bañas, puede imaginarte que lavas cualquier sentimiento negativo. Estas labores habituales en las que estas involucrado en crear su propia experiencia hipnótica. Puedes por lo tanto utilizar esa experiencia y dar sugerencias hipnóticas, mientras las realizas. Esto te ayuda a entrenar tu cerebro a practicar el tipo de pensamientos que quieres crear, sin importar que al mismo tiempo te estás beneficiando mientras diseñas las sugerencias.

Tip rápido: Pregúntate
¿Qué tareas diarias haces? ¿Qué sugerencias positivas puedes darte mientras las realizas?

PRÁCTICA INTENCIONAL

Mucha gente entiende la regla de las 10,000 horas como descubrimiento de que puedes convertirte un genio en lo que sea si pasas 10,000 horas practicándolo. Esto está asociado con el autor Malcom Gladwell y su libro *Oulier*. La verdad, sin embargo, es que no se requiere de simple práctica, sino de una práctica deliberada o intencional. La Práctica Intencional significa practicar deliberadamente diferentes aspectos de una habilidad para que puedas volverte bueno en ello. Toma la PNL –hay una diferencia entre hablar de algo de y hacer algo de PNL, practicar los patrones de lenguaje o el anclaje o una de las técnicas una y otra y otra vez para mejorar. Cuando practicas algo con el enfoque y la intención de volverte mejor, estás por mucho cercano a lograrlo. Por supuesto, esto funciona más efectivamente para las habilidades donde no requieres de suerte o de las circunstancias adecuadas para que algo ocurra y que actúes exitosamente.

Tip Rápido: Pregúntate

¿Qué aspecto específico de esta habilidad quieres mejorar? ¿Cuánto tiempo puedes dedicar a practicar sólo eso?

LECTURA INTENCIONAL

Mucha gente batalla para mantenerse enfocado mientras lee. En la preparación para los episodios de mi podcast, *Cambiando mentes con Owen Fitzpatrick*, reviso muchos libros rápidamente. Me han preguntado ‘¿cómo?’ bastantes veces. Mi principal secreto es Lectura Intencional. Antes de leer un libro, tengo muy claro que exactamente quiero aprender u obtener e ello. Paso tiempo pensando esto y obteniendo primero una claridad absoluta y principal. Las preguntas determinan donde irá tu atención. Así que cuando tengo un objetivo claro sobre el libro que estoy leyendo, descubro que me distraigo menos y obtengo mucho más de ello.

Tip rápido: Pregúntate

¿Qué quieres aprender de este libro/artículo?

ESCRITURA INTENCIONAL

Uno de los grandes errores que comentemos cuando enviamos un e-mail o escribimos un blog o en las redes sociales, es que comunicamos lo que esta en nuestra cabeza en lugar de pensar en lo que queremos que la otra persona lea. Escritura Intencional significa estar super claro acerca de que exactamente quieres decir y el mensaje que quieres comunicar. Con la escritura también es importante que consideremos no solo la información que queremos que la otra persona sepa, sino que además el como queremos que ellos se sientan y que queremos que ellos hagan. Cuando escribas con intención considera:

- ¿Qué quieres que ellos sepan?
- ¿Qué emociones quieres que ellos sientan?
- ¿Qué quieres que ellos hagan?

Tip rápido: Mientras escribes, pregúntate
¿Ya has articulado claramente lo que necesitas para satisfacer esas tres preguntas?

ENFOQUE INTENCIONAL

Nuestra atención es una mercancía preciosa la cual es constantemente robada por las noticias, las redes sociales, otra gente y muchos distractores en nuestra vida. Enfoque Intencional significa decidir donde vas a poner tu atención. Te recomiendo crear un presupuesto de atención, donde decidas cuanta atención vas a dar, por ejemplo, a las noticias o redes sociales cada día. Así tomas de nuevo el control de a donde se va tu atención. Esto es tan importante y valioso porque te ayuda enormemente con la ansiedad y el estrés. Cuando estés decidiendo donde poner tu atención, también estás decidiendo que tipo de información permites entrar a tu cerebro.

Tip rápido: Pregúntate
¿Dónde vas a poner tu atención hoy?

HABLA INTENCIONAL

John LaValle me enseñó el valor y el poder de las Preguntas Bien Dirigidas. Nunca lo olvidaré en una sesión de preguntas y respuestas con una audiencia, cuando el le preguntaba a la gente qué pregunta le gustaría hacer. Entonces el les reponía '¿Qué quieres saber?' Siempre había una disparidad. Constantemente, así como en nuestra escritura, cuando hablamos no lo hacemos lo suficientemente Intencional. Hablamos nuestros pensamientos antes de organizarlos. Habla Intencional significa tener claro exactamente qué quieres decir y cómo decirlo de la mejor manera a otros para obtener el resultado deseado.

Tip rápido: cuando hables, pregúntate
¿Qué estas tratando de decir? ¿Qué resultado quieres obtener?

PLANEACIÓN INTENCIONAL

Aunque planear, por su naturaleza, tiene una intención, la Planeación Intencional es la manera en que describo planear desde el presente hacia el futuro y del futuro hacia el pasado. La mayoría de la gente tiende a planear pensando a donde quieren llegar, entonces imaginan el primer paso, el segundo y así consecutivamente. Aunque pienso que eso es útil, lo que la gran mayoría de las personas no hace es correr el camino de regreso, así como hacen con el camino de ida. Lo que quiero decir es que usemos la ingeniería inversa en el éxito para nosotros. Nos imaginamos haber logrado nuestro objetivo y luego preguntamos que se necesito para estar allá con la idea de haber logrado el éxito. Continuamos haciendo eso más y más atrás hasta que llegemos a este punto en el tiempo nuevamente. Hay muchos bits extra de información que obtenemos cuando combinamos intencionalmente ambos enfoques de planeación.

Tip rápido: Pregúntate
¿Cuáles son los pasos para lograr tu objetivo?
Una vez que lo has logrado ¿qué habrá tenido que pasar para que lo logres?



Esta estrategia ha sido un gran cambio a las reglas para mí. Mientras avanzas en la crisis, enfrentas retos en el trabajo y la casa y construyes el tipo de vida que deseas, estoy seguro que encontrarás estas 7 acciones extremadamente poderosas y transformadoras.

Owen Fitzpatrick

www.owenfitzpatrick.com

www.changingmindspodcast.com

24 PON TU ENFOQUE EN EL LUGAR CORRECTO

El poder de las preguntas para cambiar tu estado

Roberta Liguori, Italia

Uno de los conceptos más difíciles de entender para los que asisten a un seminario de Programación Neuro Lingüística por primera vez es que las circunstancias externas tienen un impacto mínimo en nuestro estado. Estamos acostumbrados a pensar que un evento “triste” nos hace sentir mal y un evento “feliz” nos hace sentir felices, como si ambos tuvieran un potencial emocional fijo en ellos mismos.

La consecuencia de esta manera de pensar es que podemos estar felices sólo en la ausencia de problemas, por que un “problema” por definición es una molestia; algo que no necesariamente nos gusta, pero que tenemos que enfrentar. En este sentido, atribuimos la causa de nuestra infelicidad a las circunstancias desfavorables que enfrentamos a lo largo del camino – una situación familiar complicada, una relación difícil, una enfermedad, un trabajo que no nos gusta, la falta de dinero, nuestro peso, etc.

Pero la verdad es que la responsabilidad por como nos sentimos es solamente nuestra; nuestro estado emocional no depende de lo que nos pasa, si no que depende del significado que le demos a lo que nos pasa.

Se que es difícil de aceptar al inicio, pero es cierto; y la psicóloga Sonja Lyubomirsky lo probó. Lyubomirsky condujo un estudio por muchos años a dos grupos de personas de gente de avanzada edad. El primer grupo manifestó que habían, hasta entonces, tenido una vida feliz, mientras que el segundo grupo reportó haber tenido una vida miserable



e infeliz. La revelación extraordinaria de la psicóloga consistía en que ambos grupos habían tenido exactamente el mismo tipo de experiencia durante el curso de sus vidas – el mismo número de dolores, nacimientos, enfermedades, éxitos, derrotas y gozos. La única diferencia entre ellos era que, mientras la gente infeliz había desperdiciado el más del doble de su tiempo reflexionando sobre las experiencias negativas que habían vivido, los felices mantenían su enfoque en todo lo positivo que tenían, procesando las experiencias negativas, extrayendo lecciones de vida en las cuales vivir su futuro de una mejor manera.

ENFOQUE MENTAL

El enfoque mental es exactamente esto – el lugar donde ponemos el foco de nuestros pensamientos.

Algunas veces parece que todo nos va mal, que nada funciona y que todo está en nuestra contra. En tales casos, tenemos que activar nuestro SAR (Sistema Activante Reticular) respecto a los desafortunados aspectos de nuestra vida, para que nuestra mente sacuda los aspectos positivos

El SAR es un mecanismo de nuestro cerebro que nos permite dar prioridad a aquello en que nos enfocamos: cuando nos enfocamos en algo en particular, se vuelve nuestra realidad subjetiva y nada más existe. Es por eso que están importante controlar nuestro RAS, para poder dirigirlo y mantener nuestro Enfoque Mental en los aspectos más útiles y positivos de cada situación, evitando que nuestra mente borre los aspectos importantes de nuestra experiencia.

¿Pero como dirigimos nuestro RAS?

Es muy sencillo: haciéndonos preguntas.

Si queremos tener nuestro Enfoque Mental como nuestro mejor aliado y no como nuestro enemigo, debemos desarrollar y entrenar nuestra habilidad de hacernos preguntas útiles en cada situación.

Por ejemplo, veamos algunas preguntas IN-útiles a realizar cuando estamos tratando de resolver algún problema que enfrentamos.

- ¿Por qué todo me pasa a mí?

- ¿Por qué tengo tan mala suerte?
- ¿Por qué no puedo nunca hacer esto?

Ahora: nota que tan malas son estas preguntas, por dos razones:

1. Contienen la suposición de que todo lo malo te ocurre a tí, que tienes mala suerte y que eres incapaz. todos estos hechos ciertamente no son objetivos, sino interpretaciones subjetivas de tu mente triste, influenciada por tu estado negativo.
2. Te forzan a enfocarte en la causa del problema y no en la solución.

Así que estas preguntas dirigen tu Enfoque Mental a direcciones totalmente in-útiles, ¿no es cierto?

En lugar de ello, las preguntas útiles para superar un obstáculo son:

- ¿Cómo puedo convertir este reto en una oportunidad?
- ¿Qué tiene de bueno esta situación?
- ¿Cuál es la mejor manera de salir de esta situación?
- ¿Cómo puedo aprender algo de esta situación?
- ¿Qué ventajas tiene esta situación que aún no puedo ver?

Nota como estas preguntas ¡dirigen tu Enfoque Mental hacia resolver el problema, hacia tu propia mejora y gratitud!

Si quieres mejorar la calidad de tu vida, mejora la calidad de tus preguntas. Porque la cuestión no es si vas o no a tener problemas – la cuestión es como vas a lidiar con ellos cuando surgan. Pero ya con la habilidad de hacerte las preguntas adecuadas, los problemas ya no te habrán de asustar.

Roberta Liguori
Master Trainer y Mental Coach
www.ekis.it

25 TAPABOCAS MENTAL

Fortaleciéndote en un mundo que está en crisis

Rocío Suárez, Colombia

Hoy estamos experimentando uno de los problemas más graves que hemos afrontado como raza humana, la pandemia por covid-19. Yo me atrevería a decir que esto genera, en todas las personas del mundo, incertidumbre, miedo, angustia, depresión, rabia y muchas más emociones negativas. Para todos es conocido que estas emociones negativas lo que hacen es nublar tu pensamiento y hacer que tomes malas decisiones. Y mira que lo vivimos al inicio de la pandemia, el miedo se apodera de las personas y lo que hacen es ir a comprar papel higiénico, donde no es un producto de primera necesidad.



Y esto es lo que siempre nos pasa, ¿si has escuchado esa frase de “quedarse atorado en el problema? Lo que ocurre en nuestro cerebro cuando siente miedo, produce muchos neurotransmisores negativos y esos neurotransmisores forman un eje que van al hipotálamo, la pituitaria y de allí van a las glándulas suprarrenales donde se produce el cortisol. ¿Sabes que es el cortisol? Es la hormona del estrés. ¿Y cuando hay muchos disparos de cortisol en el cuerpo que pasa? El sistema inmunológico se deprime haciendo que tu cuerpo se enferme. El miedo te está enfermando incluso más que el covid-19. Y esto se vuelve un círculo vicioso, el cortisol hace que se produzca más miedo y el miedo hace que se produzca más cortisol. Esto es lo que yo llamo el círculo de pánico.

El círculo de pánico produce en la persona lo que se conoce como visión de túnel, en ese momento la persona solo se enfoca en el problema y no

puede ver ninguna otra información ni las opciones de solución que hay a su alrededor. Sabemos que las personas creamos nuestra realidad a través del pensamiento y el lenguaje, pero yo te pregunto: ¿Cómo es el pensamiento y el lenguaje de una persona cuando tiene un problema como el que estamos enfrentando hoy? Es muy negativo y además el diálogo interno se vuelve repetitivo, dándole vueltas y vueltas al mismo problema, desencadenando todo tipo de quejas, críticas, culpas, arrepentimientos, palabras negativas y emociones negativas

Tenemos que romper ese círculo de pánico lo más rápidamente posible. ¿Cómo lo hacemos? con Focus Effect. Focus Effect es una serie de pasos que aplicamos para que seas Responsable de tu vida y las circunstancias que estás viviendo. A través de decidir consciente y voluntariamente en qué te enfocas, puedes cambiar la percepción de la realidad y lograr resultados maravillosos.

Focus Effect - primer paso: Comprender que en la vida siempre se nos presentan problemas, hoy es el covid, ayer fue la influenza, las crisis económicas, la pérdida de trabajo, la muerte de alguien, las separaciones de las parejas, etc. Y mañana será otro coronavirus, más pérdida de trabajos o muertes o separaciones y lo que viene después de la pandemia es muy complejo. Las circunstancias negativas son inherentes al desarrollo del hombre.

El problema no es que se presenten problemas, estos han existido, existen y existirán todo el tiempo, el problema es que tu no estés preparado, que no seas recursivo y que no tengas los recursos mentales y emocionales para vivirlos y superarlos. Observa lo que paso con la cuarentena, a muchos los tomó por sorpresa, ni nos imaginábamos que algo así podría pasar y la angustia y el miedo invadió tu vida, haciendo que tomes malas decisiones. Yo me pregunto ¿si tú hubieras estado preparado para esta crisis, la historia sería diferente, cierto?

Recuerda que los grandes líderes son los que anticipan, y esto no quiere decir que vamos a predecir el futuro, porque haberse imaginado algo así era muy difícil, pero si vas a prepararte para que tu estado interno sea de fortaleza y lleno de amor.

Focus Effect – segundo paso: Tener conciencia que lo que nos está diciendo hoy el planeta es que hagamos un alto, casi que en todos los contextos de nuestra vida y a ponernos un tapabocas, usar anti-bacterial, tener cuidado con nuestra limpieza, sobre todo de las manos

y fortalecer nuestro sistema inmunológico. Y en estos días yo estaba pensando que no solo debemos utilizar un tapabocas externo sino también un tapabocas mental de quejas, culpas, resentimientos y pensamientos negativos. Un anti-bacterial que limpie nuestro corazón, de la cantidad de pensamientos victimarios y pesimistas. Una limpieza en la intención de lo que vamos a dar con nuestras manos, para que lo que demos sea generoso desde el amor. Y a fortalecer no solo nuestro sistema inmunológico físico sino nuestro sistema inmunológico espiritual, que es el que nos va a llevar a la trascendencia.

Focus Effect – tercero paso: enfocarte en ¿Qué acciones podrías hacer para crear esas emociones positivas que te mantengan esperanzado a diario? Son acciones súper sencillas, ya que todos nosotros podemos sacar unos minutos al día para hacer una pausa dentro de esta pausa y asomarnos por la ventana para ver el cielo, recibir el sol y respirar conscientemente.

O si vas a almorzar que te tomes el tiempo para agradecer lo que tienes en el plato y para saborearlo muy bien, incluso, para orar si es que tienes esa disposición. También puedes tomarte unos minutos al día, entre todas las ocupaciones, para sonreírle a tu hijo, hablar con tu pareja, pensar cómo quieres que sea tu día, inhalar y exhalar profundamente, hacer ejercicio, hacer estiramientos, meditar, saludar a tus papás o a tus amigos. Acciones tan sencillas como estas te recargan de energía y son de muchísima ayuda para que puedas construir emociones positivas.

Hoy vamos a tomar consciencia de la importancia de dedicar mínimo cinco minutos diarios para tu bienestar y asegurar que te estás enfocando en lo más importante: tú. Creo que realmente todos tenemos esos cinco minutos al día para hacer un alto en el camino y generar un estado emocional que funcione mucho mejor. A veces ocupamos todo el día y más en estos momentos cuando estamos al cuidado de nuestros hijos, la pareja y los quehaceres de la casa y no nos damos espacio para nosotros mismos, y podemos tomar unos minutos en la noche, cuando ya estás en tu cama para agradecer o hacer una meditación corta.

Lo cierto es que no hay excusas. Te aseguro que el tiempo está, pero tal vez lo usaste para quejarte o para cualquier otro pensamiento o acción que no te trae bienestar. Aprovecha el tiempo, inviértelo cada vez mejor o si no es posible que se te pasen los años y ni cuenta te des; lo cierto es que el tiempo pasa cada vez más rápido.

Focus Effect – cuarto paso: la invitación es a mantenernos en lo simple, tenemos ropa, pero no tenemos donde lucirla, ni el carro que tienes o las carteras que tienes. Estas disfrutando de tu casa, sin maquillaje o los hombres sin afeitarse y seguramente te vistes con sudadera o ropa deportiva, la comida también se está tornando saludable, pero simple. Y es importante que tu energía se mantenga así, simple.

Focus Effect – quinto paso: centrarte en lo fundamental que es construir tu futuro desde la esperanza y el amor. Los problemas se presentan para construir futuro, entonces las preguntas más importantes que te puedes contestar el día de hoy son: ¿Qué vas a haber logrado en todos los contextos de tu vida cuando esto pase? ¿Qué tan más fortalecido y amoroso quieres estar después de que todo esto pase?

Focus Effect - sexto paso: agradecer. Agradecer infinitamente por quien eres, lo que haces y lo que tienes. Este agradecimiento lo vas a hacer de corazón y comprometiéndote a vivir tu vida desde la fuerza interna y desde el amor. ¿Te imaginas vivir esta experiencia desde el agradecimiento? Otra historia estaríamos viviendo los seres humanos que habitamos este planeta. No permitas que la vida y las circunstancias vivan tu vida, no seas un seguidor de lo que todo el mundo dice. Es hora que asumas el poder personal que hay dentro de ti y que conviertas en líder de tu propia vida, que tú seas el que diga cómo quieres vivir tu vida, independientemente de las circunstancias.

Focus Effect - séptimo paso: el mundo está en pausa, pero no permitas que tu vida, tus planes, tus metas queden en pausa. Ama la vida, ríe, goza y disfruta. Esto también pasará y lo que dice el Maestro de Maestros el gran Richard Bandler, lo mejor del pasado es que ya pasó y lo mejor del futuro son las infinitas posibilidades que tú puedes crear desde tu mente y desde tu corazón. Solo recuerda que el cambio es automático, pero la Evolución no. Para evolucionar es necesario, conciencia, voluntad y muchísimo amor.



Rocío Suárez

RocioSuarez.com

FB and IG: RocioSuarezOficial

Master Trainer of NLP - Master Coach

Master in Cognitive Neuroscience

Colombia - South America

26 ESTIMULACIÓN CEREBRAL BILATERAL: ECB

Una técnica sencilla y rápida para reducir y aún eliminar los sentimientos de ansiedad y agobio

Saul Kent Ross MBA PhD, Australia

NOTA AL LECTOR - al leer esto, parte del lenguaje es usado de manera deliberada y no pretende ser gramatical en su uso común

Empecemos...

¿No sería fantástico aprender rápidamente una sencilla estrategia que puede ser altamente efectiva para reducir o eliminar sentimientos de estrés, ansiedad o agobio en tan solo un par de minutos?

La estrategia funciona al nivel neurológico directamente y no podría ser más fácil, el poder cambiar como te sentirás en pocos momentos. Esta técnica es esencialmente un hackeo al cerebro - y los detalles del problema no necesitan ser resueltos para sentirse diferente.



Antes de entrar a lo bueno, una aclaración de qué es lo que pasa cuando experimentamos sentimientos de ansiedad y agobio, sería muy útil para comenzar. Para poder sentir una emoción, necesitamos pensar en algo que estimule el circuito emocional en tu cerebro. Esto crea una respuesta fisiológica en tu cuerpo desde el lanzamiento neuroquímico. Desde el desencadenamiento inicial, los neuroquímicos crecientes en tu cuerpo tendrán un efecto que dura solo unos 90 segundos antes de disiparse, de acuerdo con las investigaciones del neurólogo Dr. J Bolte Taylor.



Para mantener los sentimientos por más de este tiempo, los pensamientos, la historia mental que inicialmente desencadenó la emoción, necesita ser re-estimulada, recordada en ciclos, una y otra vez, manteniendo la emoción y los sentimientos. Aún combatir la emoción directamente puede hacerla continuar. Al interrumpir el pensamiento cíclico, el diálogo interno que mantiene esta necesidad presente de detenerse, permite sentir y pensar diferente.

Esta técnica que experimentarás y aprenderás aprovecha y utiliza otro aspecto de lo que pasa cuando sentimos una fuerte emoción. Una mitad de nuestro cerebro se sobre-estimula; usualmente el hemisferio derecho, siendo este el centro más emocional entre otras cosas.

Adicionalmente, esta técnica ayuda a re-balancear y activar ambos hemisferios, incrementando el flujo sanguíneo, la comunicación y la sincronización. La técnica ECB, con la utilización del movimiento físico, estimula ambos hemisferios; el lado izquierdo del cerebro controla el movimiento del lado derecho del cuerpo y de manera opuesta el hemisferio derecho al de la izquierda.

¡¡Vayámos a ello!!

Se requiere de una pequeña preparación – y luego vamos a lo mejor.

Me gustaría que te levantes y tomes un pequeño objeto que pueda ser fácilmente sostenido en una mano y pasado a la otra mano. Te sugeriría algo pequeño como una botella de agua, una pluma, tal vez una pelota – objeto al que mereferiré a partir de ahora como BOB, porque suena amistoso y porque no sé que objeto elegiste.

Te pediré que continúes moviendo a BOB (el objeto) de tu mano izquierda a tu mano derecha enfrente de tu cuerpo, esencialmente a la altura media de tu cuerpo, cerca de tu estómago / ombligo.

POSICIÓN INICIAL

- Manteniendo el objeto en la mano izquierda, y con las manos juntas frente a ti a la altura de tu ombligo o ligeramente más arriba, los codos relajados e inclinado si deseas.

EL MOVIMIENTO

1. La mano izquierda se moverá confortablemente a la izquierda, dejando la mano derecha en la posición inicial.
2. Luego tu mano izquierda regresa al punto medio y cambias a BOB (el objeto) a tu mano derecha.
3. Dejando la mano izquierda en su lugar la mano derecha se mueve a la derecha.
4. Luego regresa al centro y cambia a BOB de mano.
5. Este patrón de movimiento se mantiene, lo que dura la técnica (1-2 minutos)

EL RITMO

- El patrón de movimiento completo es aproximadamente de 4 segundos, esencialmente con un ritmo de respiración lento y suave. Luego se repite continuamente por el tiempo que dura la técnica.
- Si tienes una inclinación por la música, alrededor de 60 beats por minuto, comenzando en medio, mueve la mano izquierda a la izquierda contando en 1, regresa al centro y cambia el objeto en 2, 3 mano derecha a la derecha, 4 de regreso al centro y repite (1 2 3 4 =4 segundos)

Ahora que ya has tomado tiempo para aprender acerca de cómo pensamos y sentimos, un poco de aprendizaje y conocimiento acompaña y te ayuda a obtener lo mejor de esta técnica. Como sabes ahora entender los patrones de movimiento es algo muy sencillo para sentirse diferente muy rápidamente.

¡Ahora vamos a la parte divertida!

¡Empecémos!

Con la intención de aprender esta técnica, quiero que escogas algo que te hace sentir ansioso en una escala del 1 al 10, siendo 1 algo que no tiene efecto y que se vuelve más intenso con cada número más alto (elige algo no mayor a 5) Mientras piensas en esto ahora, comienzas a tener una reacción fisiológica, tal vez puedes empezar a notar un cambio



en tu respiración, tu corazón comienza a golpear un poco, notas sensaciones en tu cuerpo.

Quiero que digas el número.

Puedes ahora enfocarte en esa sensación e incrementarla un número más (por ejemplo, del 5 al 6)

Ahora mientras comienzas con BOB (el objeto) en la posición inicial, puedes comenzar el patrón de movimiento.

Primero a la izquierda.

Al centro, y cámbialo a tu mano derecha.

Moviendo tu mano derecha hacia la derecha y de regreso.

Notando la sensación de sostener a BOB (el objeto) en tu mano.

Izquierda – centro, cambio – derecha – centro, cambio.

Concentrado en tu respiración....lentamente mientras continúas..

Izquierda – centro, cambio – derecha – centro, cambio.

Continúa este movimiento.

Sabiendo que estás activando ambos hemisferios del cerebro...

Sincronizando.

Rebalanceando.

Sintiéndote diferente.

Mientras continúas respirando y pasando a BOB de ida y de regreso.

Manteniendo el enfoque en las sensaciones de tus manos,

Enfocándote sólo en respirar rítmicamente.

Izquierda 2 3 4

Izquierda 2 3 4

Izquierda 2 3 4

Dejando aquellos pensamientos atrás

Sintiéndote diferente

Sintiéndote mejor, mejor que antes,

Con cada repetición....

...

(continúa por 90 segundos -2 minutos en total para esta técnica)

Fantástico – y ¿Cómo te sientes?

Ahora que has experimentado esta técnica, la puedes utilizar en cualquier momento que tengas pensamientos de ansiedad o agobio y sus sentimientos surjan; rebalanceate, tomando el control y sintiéndote mejor.

Cuando haces esto para ti, ahora que tienes el conocimiento y la habilidad de patrón de movimiento –la técnica real que puedes utilizar es como sigue:

ESTIMULACIÓN CEREBRAL BILATERAL (ECB)

1. La ansiedad que surge– ¿en qué nivel se encuentra en una escala del 1 – 10? – numérala.
2. Toma un pequeño objeto en las manos.
3. Inhala tranquilamente.
4. Comienza el patrón de movimiento.
5. Cuenta 1, 2, 3, 4 – moviendo el objeto un movimiento por segundo.
6. Enfócate en la sensación del objeto en tus manos.
7. Respira lentamente al ritmo de tus manos.
8. Haz esto por 1-2 minutos.
9. Nota cuanto mejor te sientes.

Conocer esta técnica es maravillos y puede ser aprendida y enseñada fácilmente.

Una vez que la dominas, nunca la olvidas y puede hacerse virtualmente en cualquier lugar; no tienes que estar parado, también te puede sentar.

Que tal enseñársela a tu familia y amigos; esta técnica funciona maravillosamente con niños. Ellos no necesitan saber como trabaja la mente (pero aún cuando yo era niño, a mí me hubiera gustado aprender esto) Llévalos por todo el proceso, para que lo experimenten, lo aprendan y lo usen.

Practica esta estrategia cuando no estés en tu nivel máximo de angustia - así sabras exactamente que hacer cuando llegue esa situación donde te quieres sentir diferente de manera rápida.



Existe un video diseñado especialmente para guiarte en el uso de esta técnica en: www.saulkentross.com

Copyright © 2020 Saul Ross

All Rights Reserved. This work or any portion thereof may not be reproduced, modified or used in any manner whatsoever without the express written permission of the Author except for the use of brief quotations in a book review.

Saul Kent Ross MBA PhD

Business Consultant, Coach and Trainer

www.saulkentross.com

27 MANTENIÉNDOSE FÍSICA Y MENTALMENTE SANO

Usando tu cerebro positivamente

Tina Taylor, Reino Unido

Mientras el mundo está siendo retado por el Covid-19, nuestras vidas se han volcado de cabeza, lo que era “normal” hace apenas unos cuantos meses ahora es una imposibilidad. Es imperativo que te mantengas en un marco de pensamiento positivo por tu bienestar físico y mental. Nos sentimos mejor cuando tenemos control y es tiempo de enfocarte en tu salud y bienestar.



Puedo imaginar que algunos de ustedes quizá quieran cuestionar esto, especialmente cuando las noticias están llenas de mucha gente muriendo en este momento. Algunos podrían pensar ‘¿Cómo puede el mantenerme positivo, ayudar a mi salud física?’

Por años, los doctores han aceptado la idea de enfermedades psicosomáticas; la creencia de que el estrés es un factor de muchas enfermedades incluyendo migraña, úlceras, síndrome del colon irritable, dolor en la parte baja de la espalda, tensión, dolor de cabeza, reacciones alérgicas y desórdenes auto-inmunes. De hecho, hace siglos, cuando la gente se enfermaba, se solía decir que ellos tenían ‘mal-estar en la cabeza’ pues nuestros ancestros creían que la enfermedad empezaba en la cabeza.



Hoy algunas personas describen al cerebro humano como un sistema computacional complejo; sabemos que el cerebro controla funciones del cuerpo y, muy similar a una computadora, escanea el cuerpo, buscando virus. Cuando detecta algo que necesita algún ajuste, se realizan los ajustes necesarios. Si nos cortamos, por ejemplo, nuestra mente se hace cargo del proceso, las células de la sangre crean colágeno, fibras blancas forman las bases del nuevo tejido. La herida comienza a llenarse con nuevo tejido. Nueva piel se comienza a formar sobre este tejido mientras la herida se sana.

Todo esto pasa de manera inconsciente, sin ningún pensamiento o esfuerzo de nuestra parte. Dado que sabemos que la mente tiene un efecto profundo psicológica y físicamente, ¿Cómo podemos usar esto para reforzar nuestro sistema inmunológico?

Los practicantes de Medicina ahora creen que el estrés suprime al sistema inmunológico. Así si el estrés suprime el sistema inmunológico, ¿podrían los estados como el gozo, la felicidad, la paz mental y la relajación reforzarlo? ¿Pueden curar los pensamientos felices?

Dado que todas las medicinas en el mercado se han probado contra placebos, existe una gran evidencia clínica que respalda su efectividad. Esta información incluye hechos alarmantes acerca del efecto placebo. Algunos estudios muestran que los placebos funcionan de manera tan efectiva como lo hacen las medicinas el 40% de las veces.

El efecto placebo demuestra el poder que tienen de los procesos cognitivos, tales como la creencia y expectativa de respuesta para echar a andar tus habilidades naturales de auto sanación.

Hay muchos ejemplos de la gente utilizando la visualización y métodos similares para cambiar un diagnóstico médico y sanar. Todo depende de las historias que decimos a nosotros mismos y las creencias que tenemos.

La neurociencia revela que la mente consciente controla las funciones cognitivas de un 1% - 5% de las veces. Consecuentemente, el 95%-99% de nuestras conductas se derivan de programas subconscientes. La hipnosis desencadena una respuesta de relajación que es cuantificable y que permite al sujeto acceder a su mente inconsciente para reprogramar sus creencias y conductas.

Tal y como se ilustra en la película *La Matrix*, ¿todos hemos sido programados! ¿Cómo sería la vida si todos tomáramos la píldora roja de la película y saliéramos del programa? Tan solo imagina que vida tan poderosa podríamos vivir, sin los prejuicios negativos que hemos adquirido a lo largo de nuestras vidas. Reemplazando nuestros programas inconscientes limitantes, con conductas que reflejen mejor nuestros deseos y anhelos, dirigiéndonos a una vida de mayor realización y más feliz.

Así que, las buenas noticias son que esos programas subconscientes que te roban el poder, pueden ser reescritos fácilmente y cambiados usando PNL. Sigue estas tres técnicas que he encontrado de mucho beneficio cuando trabajas con la salud y el bienestar.

SQUASH VISUAL

1. Mantén tus brazos enfrente de ti, con un espacio entre ellos y con las palmas hacia arriba.
2. En una mano, crea una representación vívida de ti mismo de la forma que eres ahora, con todas las creencias, pensamientos y sentimientos que tienes.
3. En la otra mano, crea una representación vívida de cómo sería tu vida una vez que superas todos los problemas que pensabas que tenías. Se muy específico acerca de cómo te comportarías, lo que dirías y como te sentirías. Haz esto extremadamente claro y deseable.
4. Mira ambas manos – el espacio entre ellas representa los pasos que hay entre ambas representaciones.
5. Mientras observas estas imágenes, comienza a crear una serie de imágenes / película de los pasos que te van a llevar de donde estás actualmente, hasta donde quieres llegar. Ajusta cada imagen o película, cuadro a cuadro, haciendo los cambios necesarios hasta que cada paso muestre claramente el proceso que estas haciendo.
6. Ahora para el siguiente plazo, cierra los ojos mientras aún mantienes las imágenes y los pasos frente a tí. A medida que tu inconsciente comienza a realizar los ajustes necesarios, tus manos comienzan a moverse lentamente una hacia la otra hasta que se junten.

7. Ahora acerca ambas manos a tu cuerpo y trae ese nuevo estado dentro de tu cuerpo; mientras lo haces comienza a crear un nuevo sentimiento dentro que represente postivismo, buena salud y éxito.
8. Gira ese buen sentimiento más y más rápido, intensificándolo mientras lo haces. Ahora toma ese sentimiento y extiéndelo por todo tu cuerpo. Mientras se distribuye, se fusiona con todas y cada una de tus células, cada uno de tus músculos, cada pequeña parte de ti **absorbe** este sentimiento de salud. Curando mental y físicamente mientras se extiende por todo tu cuerpo.
9. Ahora es el momento para que mires hacia el futuro y decidas que necesitas que pase primero, después, tercero y así hasta que completes todos los pasos necesarios.
10. Y todo el tiempo tu inconsciente esta escuchándote y tu sistema inmunológico sabe que se necesita hacer mientras continuas girando e intensificando este sentimiento.

AUTO-HIPNOSIS DESTRUCTORA DEL ESTRÉS

Primero, encuentra un lugar cómodo donde te puedas relajar con tranquilidad. Dile a la gente a tu alrededor que te dejen un momento, mientras te enfocas en esto. Por muchos años la gente ha usado técnicas de respiración para inducir un trance; esta técnica sencilla y rápida es sólo una de tales técnicas de respiración:

1. Comienza sentándote o acostándote y enfocándote en tu respiración.
2. Respira profunda y lentamente
3. Imagina que llenas tus pulmones completamente, y el aire llega hasta el fondo de tus pulmones.
4. Imagina llevando el oxígeno a todas las partes de tu cuerpo;
 - a. Empieza con tus pies, tus piernas, tu estómago, tu pecho,
 - b. Tus manos, tus brazos
 - c. Tus hombros, tu cuello, tu cabeza
5. Si hay un área en tu cuerpo que tenga una molestia o dolor, imagina respirar hacia ese punto y revitaliza y limpia esa área con oxígeno fresco.
6. Haz esto por unos minutos todos los días. Empieza poniendo una alarma de tu teléfono por 5 minutos para que te recuerde cuando

has terminado el ejercicio. Después de un tiempo no necesitarás este recordatorio. Este es un gran destructor de estrés y sólo toma unos cuantos minutos.

RELAJACIÓN ENERGIZANTE

Como en el ejercicio anterior, encuentra un lugar donde te puedas relajar sin ser interrumpido. Dile a la gente a tu alrededor que te dejen un momento mientras te enfocas en esto.

1. Sientate o recuéstate y comienza a respirar lenta y profundamente como en el ejercicio anterior.
2. Imagina una cascada relajante de energía, ya sea enfrente de ti o detrás de tí (donde sea que te sientas mejor)
3. Esta cascada está fluyendo con energía sanadora y relajante. Es fresca o tibia, o una corriente de energía suave y relajadora.
4. Imagina como se siente a medida que te adentras hacia esta cascada de energía que fluye.
5. Fluye desde la parte alta de tu cabeza y bajando por tu cuerpo, fluyendo por tus hombros, tu espalda, tu estómago, tus piernas y hacia abajo, hasta las plantas de tus pies y hacia el centro de la tierra.
6. Mientras fluye sobre ti, cura y llena de energía. Enjuaga y quita la negatividad, aclarando tu mente y cambiando tu enfoque.
7. Tu mente inconsciente esta muy cerca como para oír, ahora imagina que dejas ir todo lo que se atravesase en tu camino, dejando espacio para esa energía sanadora y ese enfoque renovado.

Al igual que antes, puedes poner el reloj a 10 minutos antes de empezar el ejercicio. Posteriormente no necesitarás de ese recordatorio.

Y ahí están. Tres técnicas simples, y fáciles de aprender, que puedes hacer en cualquier lugar y a cualquier hora. Usa cada técnica según la necesites durante este tiempo y más allá

Tina Taylor

*Licensed Master Trainer of NLP, Autor, Coach and Master
Hipnoterapista Clinica
ICCH and NLP MasterClass*

28 VENDIENDO DESDE CASA

Tom Phillips, Reino Unido



A menos que estes viviendo en uno de esos pocos países donde aún no hay confinamiento, tal vez estés pensando en generar un ingreso extra mientras trabajas desde casa. Si has tenido la mala fortuna de perder tu trabajo, entonces definitivamente estarás pensando en como generar un ingreso.

Hay mucha gente vendiendo cualquier cosa que te puedas imaginar (y muchas cosas que ni si quiera pensabas que existían) ahora por internet. Aún cuando creas que no tienes el

conocimiento técnico para poner un sitio web o tu tienda en línea, no te preocupes. Existe mucha gente que quiere ayudarte y miles de sitios web que te ayudan a obtener el conocimiento que necesitas, sin descartar YouTube que tiene millones de horas de videos dedicados a este tema.

AQUÍ VAN MIS MEJORES TIPS PARA VENDER DESDE CASA.

1. **No lo hagas por dinero.**

Esto podría parecer contrario, pero si todo lo que quieres es hacer dinero, entonces prepárate para ser un doctor, abogado o un inversionista bancario. Esos son trabajos bien pagados.

En cambio, enfócate en algo que te apasione. Tu pasión será contagiosa para tus clientes y te ayudará, aunque surjan inevitablemente, momentos difíciles mientras estás estableciendo

un negocio, sin importar que sea tu principal fuente de ingreso o solo un empujoncito adicional.

2. Conviertete en un gestor del dolor.

Una vez que has identificado qué es lo que quieres vender, piensa acerca del problema o los retos que tu oferta soluciona a tus clientes. ¿Qué “dolor o dolores” les alivia tu oferta a los clientes? ¿Cómo les ayuda? Estas preguntas te ayudarán a identificar tu Propuesta Única de Venta (PUV) Si no puedes identificar un dolor (o dolores) que tu producto cura, entonces ¡inventa unos! Cuando James Dyson lanzo la primera aspiradora Dyson, nadie siquiera había considerado la necesidad de una aspiradora sin bolsas, y aquí estamos, años después, cuando casi todo mundo odia la idea de tener que cambiar las bolsas de su aspiradora.

3. Nada donde nada tu tipo de peces

Una vez que has identificado tu producto o servicio y el dolor que alivian de tus clientes, necesitas vender a un mercado donde tu tipo de cliente ideal se mueva. Los lugares obvios podrían ser Amazon o eBay. Tienes que pensar en otros lugares donde tu cliente ideal se dirige. ¿Qué sitios web visitan? Si quieres vender collares de perro de diseñador para French poodles, ¿dónde va la gente que compra French poodles? ¿Qué otros servicios necesitan (por ejemplo, veterinarios)? ¿En qué tipo de grupos o foros asisten? ¿Pertenece a algún tipo particular de grupos en Facebook o LinkedIn? Si tales lugares no existen, créalos e invita a tu tipo ideal de clientes.

4. Un poco de generosidad ayuda, pero no tanta.

Al inicio de tu viaje hacia el emprendimiento, tal vez te sientas tentado a dar cosas gratis. NO LO HAGAS. A menos que a cambio obtengas direcciones de e-mail para empezar a construir tu base de datos de clientes. Si estás ofreciendo un objeto promocional como un producto muestra o un eBook, úsalo para ganar detalles del contacto para la gente que se registre. Si no puedes ofrecéles tu producto o servicio a un precio de descuento, entonces hazlo así. El tipo de personas que están dispuestos a registrarse por “cosas gratis” son el tipo de personas que ultimadamente no pagan por nada. Si tu puedes para comenzar atraer al tipo de clientes que quieren invertir algo de su dinero arduamente ganado, entonces será más probable que ellos estén dispuestos a gastar y regresar mientras tu creas nuevos productos o servicios.

5. **Network (redes), network, network y más network**
Las redes comerciales son una parte crítica en el éxito de tu negocio. Dile a todos lo que conozcas qué estás vendiendo, dónde pueden comprarlo y por qué deberían comprarlo. Dile a estas personas que le digan a todos los que ellos conozcan. Si tu le dices a 50 de tus familiares y amigos más cercanos acerca de lo que estas haciendo y cada uno de ellos de comenta a 10 personas más, tendrás una audiencia potencial de 500 personas inmediatamente. Si esos 500 le dicen a 10 cada uno de ellos, tendrás 5,000 y etcétera. Las redes sociales son buena fuente para las redes comerciales. Crea presencia en Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube, TikTok, Pinterest y más. Si no estas seguro de cómo hacerlo, pregunta a alguien. Hay muchos expertos allá afuera. Algunos cobrarán, algunos ofrecen sus consejos gratis a través de sus propios websites, o foros y grupos.
6. **No tiene que ser perfecto para empezar, pero si nunca empiezas nunca será perfecto.**
Una vez que tienes las bases en su lugar, ¡sal y comienza a hacer ruido! No necesitas un sitio web perfecto o una campaña de marketing. Ellas nunca serán perfectas. No importa cuan bueno creas que son, siempre habrá alguien a quien no le guste tu sitio web o que piense que tus campañas de marketing son horribles. Podrás refinar las cosas mientras avanzas, pero si nadie sabe que estás vendiendo, no tendrás ningún tipo de retroalimentación, ni buena ni mala. ¡Microsoft y Amazon comenzaron en garajes!
7. **Consigue apoyo.**
Ningún hombre es una isla, así que consigue ayuda cuando puedas. Este podría ser tu pareja, un miembro de la familia o un amigo, un coach de negocios profesional si lo puedes pagar. Necesitarás alguien con quien rebotar las ideas. Alguien con quién compartir los éxitos y los fracasos. Nuevamente, hay miles de grupos en redes sociales a los que puedes unirte por ayuda.
8. **Comete errores. Házlo rápidamente. Aprende rápido y muévete.**
Es inevitable que cometas errores. Todo emprendedor exitoso lo ha hecho y continúa haciéndolo. Cuando cometas un error, busca la lección en ello. Mejor aún, aprende de los errores de otros. Tú no tienes tiempo de cometer todos los errores que otros han hecho, así

© Copyright 2020 Tom Phillips

que aprende de sus errores y evítalos cuando sea posible. Recuerda, no hay fracasos, sólo retroalimentación.

9. **Ayer dijiste mañana.**

Tu idea, cualquiera que esta sea, puede lanzar el siguiente Amazon, Microsoft, Virgin o EasyJet. Sin embargo, nada de esto sucederá a menos que te levantes y corras. Hay un millón de emprendedores potenciales con ideas que podrían cambiar el mundo. Sus ideas permanecen encerradas en sus cabezas y el mundo nunca cambia como resultado de esto. El mundo no cambiará a menos que conozca cual es tu idea y así como dice otra marca muy famosa: "Just do it!" (Sólo házlo)

¡Buena suerte!

Tom Phillips
Managing Director
www.tlpdelivers.com

29 ¿QUÉ ESTÁS POSPONIENDO?

Cambiar la marcha –algunas de las muchas cosas que he aprendido del Dr. Richard Bandler y Kathleen y John La Valle

Uwe Boehm, Alemania

En este momento, la gente está preguntando: “oh, ¿qué podemos hacer? Las noticias están bombardeándonos con todo tipo de cosas una y otra vez nuevamente, y es sobretodo o preocupante o aterrador. Simplemente es mucho. ¿Cuándo acabará?

Bueno, tal vez no sea la pregunta más útil. ¿qué pasaría si te preguntaras: “qué puedo hacer con el tiempo que tengo ahora”? si, pueden pasar cosas, pero estando en casa estoy generalmente a salvo. Puedo hacer cosas. Así que ¿qué puedo hacer que sea útil?

Si no puedo hacer lo que normalmente hago, ¿qué puedo hacer ahora que sea diferente? Para algunas personas, esto es muy relajante por primera vez en mucho tiempo. Para algunas personas se trata de ir y comenzar un proyecto que ya habían estado considerando por años. ¿Qué has pospuesto tú por mucho tiempo? ¿Qué es aquello que aún está en tu lista? ¡Ahora puedes aprovechar!

Cuando Viktor Frankl estaba retenido en un campo de concentración, algo que lo mantuvo constante fue el pensamiento de qué podría hacer, una vez que esto se terminara. Y si él pudo planear su futuro, entonces no hay excusa para que nosotros no lo hagamos. Si hay cosas que tenemos que cuidar, hay cosas de las que nos tenemos que cuidar. Pero



cuando tú estas manejando tu auto, no te preocupas o gritas todo el tiempo por un pequeño riesgo de que alguien pueda chocar contigo. Te cuidas, te relajas y sabes a donde te diriges.

Piensa en unos cuantos meses después de ahora, cuando mires hacia el pasado este momento de locura. En lugar de pasar tu tiempo enfocado en las noticias, tal vez empezaste algo. Mira todos los pasos que habrás tomado para entonces ahora. Algunos de ellos podrían ser muy claros. A otros necesitarás mirarlos más de cerca. Tal vez necesitas aprender una o dos cosas. Intenta cosas, así obtendrás experiencia. Tal vez decidiste leer un libro. Y tal vez otro. Tal vez te inscribiste a un curso en línea o hablaste con amigos o colegas para compartir y ejecutar ideas. Mírate a ti mismo sosteniendo el libro en tus manos, escuchando un podcast inspirador o mirando un webinar que te enseña algo nuevo. Has aprendido las piezas que hacían falta. Tiraste la basura, limpiaste la casa, reorganizaste algunas cosas. Mira las cosas nuevas que pusiste, los cumplidos que recibiste, deja la preocupación en el pasado. Sostén tu aliento por un momento, deja que esta ola invisible pase y entonces recuerda tomar aire fresco y resolver lo que tengas que resolver, para que te mantengas en el camino correcto. ¿Eso no te hace sentir mucho mas relajado?

Cuando regreses aquí y ahora, mira los pasos que has logrado caminar hacia tu objetivo en el futuro. Y mientras te ves a ti mismo haciendo esto vívidamente y con mucha diversión, te convences de que puedes sentir esa sensación de entusiasmo comenzando a recorrer tu cuerpo ¡Sigue avanzando, cambia velocidad y pisa el acelerador!

Viktor Frankl creo una nueva forma de ayudar a la gente; él estuvo haciéndolo por décadas después de que lo liberaron del campo de concentración. No solo leyó libros, los escribió – muchos.

Piensa. Piensa acerca de tu objetivo y entonces actúa en consecuencia.

Uwe Boehm
uwe@bookmark-nlp.de

30 BIO-HACKEA TU RESILIENCIA HACIA EL ESTRÉS

Equilibra tu Sistema nervioso e incrementa tu bienestar con técnicas de biohacking.

Xavier Pirla Llorens, Spain

MANTÉN TU CUERPO Y MENTE EN BUENA FORMA.

La PNL es una herramienta increíble que nos permite manejar nuestro cerebro de manera increíble. Gracias al genio de Richard Bandler, tenemos hoy en día una nueva manera de escoger lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Pero, ¿es esto cierto todo el tiempo? La ciencia nos dice que existe un límite en el cual, ya no podemos controlar nuestra mente o emociones: nuestra fisiología.

El padre de la PNL constantemente nos dice que nuestra mente es como un autobús que necesita ser conducido, si tú no aprendes a manejar tu cerebro, es como sentarte en la última fila de asientos del autobús, mientras alguien más lo conduce por ti.



Pero un autobús necesita tener un motor en buenas condiciones, con frenos ajustados y gasolina suficiente. Sin el servicio adecuado, nuestro cerebro simplemente no puede responder a las situaciones, sin importar cuanto sepas de PNL.

El biohacking y las técnicas de coherencia cardíaca nos ayudan a poder obtener lo mejor de nuestro cerebro para que podamos utilizar el gran poder de la PNL. Ambas técnicas ayudan a que nuestro cuerpo y especialmente nuestro cerebro, funcionen en perfectas condiciones.

Si te sientes sin energía, con ansiedad o simplemente no puedes dormir bien, enfocarte o controlar tus pensamientos, probablemente encontrarás esta información muy útil para ti.

AHORA MÁS QUE NUNCA, ¡TU SALUD CUENTA!

En momentos en que la incertidumbre está por todos lados o simplemente cuando tu vida pide de ti un esfuerzo suplementario es muy importante no desgastarse hasta la media noche, sino optimizar tu cuerpo para que puedas salir delante de cualquier situación y que puedas sacar lo mejor de ello.

Tanto si te estás enfrentando a tiempos difíciles, estás sobrecargado con mucho trabajo o bien, si quieres sacar lo mejor de la PNL para gestionar tus emociones y pensamientos, entonces encontrarás muy interesante lo que estás a punto de aprender.

AÚN LOS MEJORES LO HACEN, ASÍ QUE ¿TÚ POR QUÉ NO?

En la actualidad, cualquier buen atleta controla la salud de su sistema nervioso porque sabe que, sin un equilibrio perfecto, es imposible llegar a un estado de alto rendimiento.



Los controladores aéreos, los policías, militares, pilotos comerciales y todos los biohacker (aquellos que utilizan la tecnología para optimizar su vida) miden su Variabilidad del Ritmo Cardíaco VRC (HVR, Heart Rate Variability), una de las mejores formas de controlar la salud.

Un experimento realizado con cientos de policías en los Estados Unidos, demostró como su actividad cardíaca se elevó después de intervenir en episodios de violencia doméstica, y [...] se mantuvo insólitamente alta durante horas. Cuando aprendieron algunas de las herramientas que estas a punto de descubrir en este capítulo, lograron bajar su ritmo cardíaco y posteriormente mantenerlo bajo, así como a incrementar su desempeño y bienestar sin meditación ni mindfulness. Esto es pura ciencia.

ENTENDIENDO EL MECANISMO DE ESTRÉS

¿Por qué es tan importante mantener el ritmo cardíaco bajo?
¡Bienvenido al fascinante mundo de nuestro sistema nervioso! Una vez que entiendas cómo funciona, estarás listo para equilibrarlo y por lo tanto, equilibrar tu mente.

Una de las partes de tu sistema nervioso se llama SNA (Sistema Nervioso Autónomo). Es el encargado de controlar tus órganos internos y especialmente tu corazón y pulmones. Usemos nuevamente nuestra analogía del autobús, dado que el SNA tiene dos partes: el pedal del freno (llamado Sistema Parasimpático, SNP) y el pedal del acelerador (llamado Sistema Simpático SNS)

En un mundo ideal, cada vez que presionas el freno, sueltas el pedal del acelerador, de este modo, tu manera de conducir es suave. Pero imagina una situación donde te mantienes presionando el acelerador mientras frenas. ¿Qué tipo de viaje experimentarías? Probablemente, será brusco y muy incómodo.

Cuando estamos muy estresados, el SNS entra en acción y nuestro ritmo cardíaco se eleva, de esta manera, estamos listos para enfrentar una situación peligrosa. Hace miles de años, esto tenía mucho sentido: si estabas enfrente de un león, necesitabas mucha energía para escapar. Una vez que el león desaparecía, nuestro PNS disminuía nuestro ritmo cardíaco para que pudiésemos descansar.

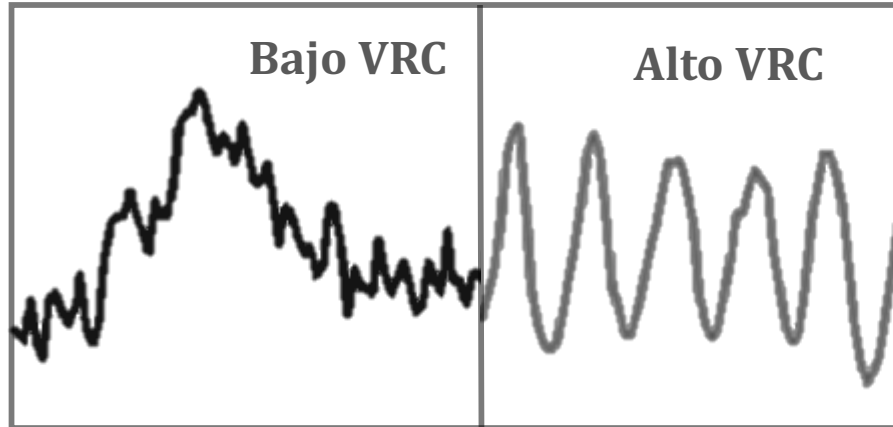
La PNL nos ayuda a entender que cuando estamos creando imágenes con sonidos en nuestros cerebros, el peligro nunca desaparece por completo. Es como tener al león en nuestras cabezas todo el día. Nuestro cerebro reacciona a esas imágenes mentales, como si fueran reales, así que nuestro sistema simpático nunca se suelta por completo y el pedal del acelerador se mantiene presionado aun cuando nuestro cuerpo trata de frenar.

VRC (VARIABILIDAD DEL RITMO CARDÍACO): LA CLAVE PARA NUESTRA PAZ INTERIOR.

Mucha gente piensa que nuestro corazón es tan regular como un metrónomo, pero en realidad es muy diferente. Si nuestro SNA trabaja propiamente en equilibrio, entonces nuestros corazones cambian su ritmo cada vez que inhalamos o exhalamos.

¿Por qué? Porque el inhalar crea una respuesta del sistema Simpático que hace que el corazón se acelere y al exhalar se crea el efecto contrario. Así que entre más profundo respiremos, más fácilmente se desacelerará o se acelerará nuestro corazón. Esta diferencia en el ritmo se llama Variabilidad del Ritmo Cardíaco (HRV o Heart Rate Variability en inglés) y es la clave de nuestro bienestar.

Pero, como mencioné antes, cuando no tenemos balanceado nuestro Sistema Nervioso, todo sale mal: en lugar de tener variaciones amplias y suaves en la velocidad (respiración profunda) el ritmo cardíaco cambia dentro de variaciones pequeñas de velocidad. La gráfica se parece a una de un terremoto.



Así que una buena manera de conocer que tan bien has descansado es medir tu ritmo cardiaco. Los atletas miden su VRC cada mañana, de esta manera pueden decidir cuanto más pueden estresar su cuerpo cuando entrenan.

En la actualidad, casi cualquier smartwatch (reloj inteligente), smartband (banda inteligente) o teléfono celular mide el VRC volviéndose ésta una manera sencilla de entender tus niveles de estrés.

CONEXIÓN MENTE - CORAZÓN

Poca gente sabe que el 80% de toda la comunicación entre el cerebro y el corazón es ascendente. Esto es un descubrimiento impactante hecho por científicos, lo cual cambia nuestra percepción de que el corazón solo es una bomba, a la de que es capaz de afectar dramáticamente el desempeño de nuestro cerebro.

Una baja VRC afecta nuestro cerebro de dos distintas

maneras:

1. Afecta nuestro córtex (el lugar donde están nuestras funciones superiores)
2. Afecta nuestro tálamo (el lugar donde organizamos nuestros pensamientos)

Por lo tanto, una baja VRC puede crear ansiedad, falta de pensamientos coherentes, problemas para tomar decisiones. También afecta nuestra capacidad de ir a dormir y descansar por la noche. Por tanto, entre menos descanses, menos se puede recuperar tu sistema nervioso y esto se vuelve un ciclo repetitivo. Nuestro corazón es tan importante que sin una buena VRC, se vuelve difícil para nosotros usar PNL o meditar o realizar cualquier técnica relajante.

HACKEA TU RESILIENCIA

La resiliencia es la capacidad de prepararte, recuperarte y adaptarte para enfrentar el estrés, los retos o las adversidades, pero ¿cómo hacerlo?

La clave está en que todo Sistema del cuerpo necesita descanso para recuperarse del estrés. Esto es lo que haces cuando vas a gimnasio: estresas tus músculos hasta que ya no es posible continuar más, entonces los dejas descansar. Pero los músculos no solo descansan, sino que se adaptan a la última sesión de estrés para que puedan enfrentar mejor el trabajo futuro. Estás haciendo que tus músculos sean más resilientes.

Lo mismo sucede con nuestro Sistema Nervioso. Si tú dejas que tu cuerpo se recupere de una situación estresante, responderá mejor la próxima vez. Pero en lugar de ello, tendemos a mantenernos pensando y pensando sobre algún problema que nos preocupa.

No importa que tan fuerte seas, tarde o temprano te encontrarás ante a un muro: agotamiento. Quemarás a tu cuerpo (el famoso “burn out”).

El punto clave es permitir que tu cuerpo se recupere del estrés de tres maneras:

1. Períodos cortos de descanso cada 50 minutos (si es posible, incluso recostarse pues esto ayuda al Sistema Nervioso Parasimpático)
2. Sueño reparador (muy importante para una recuperación apropiada)
3. Períodos “libres de pensamiento”. Deja que tu cerebro y tu cuerpo se relajen de lo que le estresa (de 1 a 15 días)

Es vital el reducir tus niveles de estrés tan pronto como sea posible, después de haber alcanzado el pico máximo de estrés de la manera que verás a continuación, en la siguiente parte.

10 TIPS PARA HACKEAR TU EQUILIBRIO

Con la finalidad de equilibrar tu Sistema Nervioso, tienes diferentes herramientas.

1. **Técnica de respiración: Los 3 5s.** Inhala profundamente por 5 segundos y luego exhala por 5 segundos durante 5 minutos. Incrementarás tu VRC de manera automática. ¡Es muy importante hacerlo después de cada pico alto de estrés! También es importante realizarlo antes de ir a la cama.
2. **Cambia hacia el aprecio.** El amor y el agradecimiento son sentimientos que crean una respuesta simpática. Así que ahora es momento de usar tus habilidades de PNL para crear una imagen mental donde puedes sentir mucho amor o mucho aprecio por algo. Entre más real, ¡más fuerte será el sentimiento.
3. **Descansa profundamente.** Evita la exposición a cualquier pantalla una hora antes de ir a cama. Apaga cualquier luz o sonido en la habitación, no realices ejercicio intenso en la noche y practica tu VRC con respiraciones antes de dormir.
4. **Dale un descanso a tu cerebro.** Distrae a tu cerebro pensando de manera deliberada en ideas agradables y relajantes. ¡Tu cerebro necesita descansar! Al igual que en rutinas de ejercicios físicos, permite que tu cerebro se recupere.
5. **Terapia de frío.** La exposición al frío dispara una respuesta vagal (parasimpática). Intenta poner tu cara en agua muy fría o bien, atrévete a tomar un baño con agua fría. Notarás tu relajación después del primer impacto o shock.
6. **Apneas.** El contener tu respiración por unos cuantos segundos (siempre de manera cómoda sin sentir que te ahogas) dispara también respuestas para simpáticas.
7. **Inmersión.** Sumergir tu cuerpo en agua, automáticamente dispara una respuesta del SNP, así que podría ser buena idea tomar un baño en casa, un jacuzzi o sumergirse en el océano o una piscina.

8. **Dale esperanza a tu cerebro.** Una de las herramientas más poderosas es la esperanza de un futuro mejor. Ello enfría el SNS y te dá una sensación interna de alivio.
9. **Propósito.** Probablemente una de las experiencias que mejor dan equilibrio es cuando entiendes tu propósito en la vida. Piensa como puedes servir a otros, ayuda a construir un mejor mundo, etc.
10. **Disminuye la cafeína.** La cafeína tiene efectos benéficos, pero también esconde la falta de descanso y hace trabajar en exceso al SNS. También puede afectar la calidad de tu sueño. Si te sientes cansado en la mañana, tal vez debías procurar descansar mejor y reducir tu estrés en lugar de usar mucha cafeína.

Así pues, recuerda qué si quieres conducir tu autobús largas distancias o las pendientes son muy pronunciadas, necesitas tener tu autobús en buenas condiciones y con un motor potente.

Hoy más que nunca, es muy importante poder tener un desempeño de alto nivel y estas herramientas te ayudarán a lograrlo. Solo necesitas práctica.

Xavier Pirla Llorens

*Licensed Master Trainer of NLP y Biohacker
España*

31 COMO ILUMINAR Y ACLARAR TU VIDA

Cinco pasos para hacerte sonreír y sentir feliz

Yurina Shiraishi, Japón



El 2020 ha traído consigo una crisis mundial inesperada y sin precedente. Esta situación no solo causa problemas físicos y económicos, sino además asuntos emocionales como miedo, ansiedad, pánico, depresión, violencia y suicidio.

Y si tratamos de ignorar y reprimir esos síntomas, las cosas se pueden poner aún peor.

El Coronavirus no es visible o tangible. Esa es una de las razones por las que estamos amenazados. Y nuestro estado interno, emociones, sentimientos

y pensamientos también son invisibles e intangibles. De hecho, la manera más importante en que podemos cambiar nuestra vida es acercándonos a nuestros estados internos de tal manera que podemos empezar a crear un futuro y un presente mejor y más brillante.

Voy a presentarte cinco pasos para iluminar y aclarar tu vida y hacerla más feliz, más saludable y mucho más exitosa que cuando esta situación surgió.

Piensa en las veces en las que viajas en vacaciones. Decides donde quieres ir, revisas que lo que necesitas esté preparado, y reservas transporte y hotel. Y entre más piensas e imaginas tus vacaciones específicamente, con tus cinco sentidos, más emocionado estarás, ¿no es cierto? Y eso hace que tu viaje sea mucho más disfrutable y tranquilo.

Este es un proceso similar a los pasos que te voy a mostrar. Empiezas sabiendo que es lo que realmente quieres, revisas los recursos que tienes y que necesitas preparar, hacer imágenes vívidas y entonces tomar acción hacia tu objetivo.

Uno de mis alumnos de PNL, Ken es un ejecutivo en una compañía, en sus 50's. Él experimentó el desastrozo terremoto de Japón en 2011, en el cual perdimos más de 15,000 vidas. Afortunadamente, Ken y su familia, sobrevivieron, pero su hermosa casa fue arrasada por el enorme tsunami. Desde entonces ellos han luchado y trabajado muy duro para reconstruir su vida juntos.

Pocos años después, tuvieron que enfrentar otro reto. Ken fue diagnosticado con cáncer etapa-4 y le dijeron que le quedaban solo tres meses de vida. La familia estaba devastada y él se sintió impotente. Pero, entonces la esposa de Ken le sugirió que investigara acerca de PNL, por que pensaba que ello podría ayudar a su condición.

En el proceso de aprender y aplicar PNL, recordó un sueño de niño. Él quería hacer algo para ayudar a los demás a resolver sus problemas y tener una vida mejor. En realidad, él siempre ha sido una persona que apoya y mucha gente le pide consejo. Él dijo con voz entusiasmada: "me había olvidado de mi sueño por tanto tiempo porque he estado muy ocupado con tantas cosas, pero ahora que lo recuerdo y verdaderamente quiero hacer algo al respecto, si logro sobrevivir. Si no hubiera desarrollado cancer, no hubiera podido recordar esto. Así que ahora estoy aún más agradecido de que me ocurriera esto"

Cinco meses después del diagnóstico, continuaba con vida. De hecho, su cáncer había desaparecido.

Ahora esta sano y cumpliendo su sueño.

5 PASOS PARA ILUMINAR Y ACLARAR TU VIDA

1. Vuélvete consciente de ti mismo.

Comienza a respirar profundamente. Muchos pensamientos podrían ocurrir, simplemente acéptalos y déjalos pasar. Enfócate en tu respiración por un momento y nota como te sientes.

2. Establece tu objetivo y dirección.

Al igual que planear unas vacaciones, es importante que decidas a donde vas. Para hacer eso, responde las preguntas siguientes. Tus respuestas deben ser positivas. (por ejemplo, No me quiero enfermar => quiero estar sano)

- ¿Qué quieres?
- ¿Que tipo de persona quieres ser?
- ¿Qué te gustaría hacer?
- ¿Cuál es el mejor e ideal resultado de esta situación?

3. Enlista tus recursos.

Hay dos tipos de recursos – internos y externos. Enlista tantos como puedas.

- Internos (ejemplo. fuerza, habilidad, técnica, conocimiento, experiencia, condición física)
- Externa (e.g. amigos, familia, mascotas, apoyos, dinero, propiedades, medio ambiente, país)

4. Haz una imagen de tu mejor resultado.

Aplicando todos tus recursos, haz una imagen de tu mejor futuro.

¿Qué verás, escucharás, sentirás, olerás, saborearás?

Y entonces haz la imagen aún mejor (ejemplo, más grande, más clara, más iluminada and con mejores sentimientos, sonidos, voces, aromas, sabores)

5. Toma acción

¿Qué puedes hacer para acercarte a tu objetivo o moverte hacia tu dirección deseada?

Aún un pequeño paso está BIEN. Simplemente comienza a tomarlo y celébra que lo has logrado.

Sigue practicando este proceso y te llevará muy lejos a mejores lugares de los que siquiera esperabas.

Puedes compartir estos pasos con tu familia, amigos y colegas y explora los recursos de cada quien, los objetivos y las direcciones.

Como se muestra con la vida de Ken, un momento difícil es en realidad una oportunidad de conocerte mejor, darte cuenta de lo que en verdad quieres y los recursos que tienes disponibles para ti, interna y externamente. Eso puede hacer que tu dirección sea más clara y te ayuda a moverte hacia tu objetivo con fe y determinación.

El Dr. Richard Bandler dice: “Hay muchos tipos de cosas que podemos hacer en este mundo para hacerlo un mejor lugar, pero debemos empezar con nosotros mismos”

¡Sólo imagina como será el mundo cuando todos empecemos a hacer esto!

Espero que cuando todo termine, podamos decir: “fue un reto sin precedente y creamos un mundo hermoso y sin precedente”

Y puedes comenzar ¡ahora!

Gracias.

Yurina Shiraishi

The Society of NLP™ certified NLP Master Trainer

Japón

Instagram: yurinash21

Facebook: yurina.shiraishi.7



PNL

PARA EL MUNDO

