

TÉCNICAS RÁPIDAS DE PNL

PARA CAMBIAR SU VIDA EN 7 DIAS

9 TÉCNICAS DE PNL PARA LIBERAR SU VERDADERO PODER EN 7 DIAS

Steve **Allen**

Visita WWW.PNLYPERSUASION.COM

para encontrar más recursos para su desarrollo personal



CÓMO TRABAJAR CON PATRONES PNL

PNL significa “Programación neurolingüística” y su definición es la siguiente:

“La PNL o Programación Neurolingüística es una metodología para producir la excelencia y está basada en el estudio empírico y modelamiento humano con el objetivo de crear habilidades transferibles”.

Para la mayoría de las personas su primer acercamiento con la PNL ha sido en el campo de las ventas, manipulación o incluso de la seducción, pero en realidad la PNL se inició como un sistema terapéutico para resolver conflictos personales como las fobias.

La belleza de las técnicas de PNL radica en que producen resultados inmediatos. Por lo tanto, el objetivo de este libro es enseñarle los patrones básicos de PNL que le permitirán cambiar su vida en una semana. Están organizados de manera tal que podrá dominar un patrón al día, avanzando desde lo más básico a lo más complejo. No intente memorizar los pasos de las técnicas de este libro. Sinceramente no necesita hacerlo. Cuando elija un patrón para trabajar, siga los pasos cuidadosamente y asegúrese de comprender el proceso. Existe sabiduría detrás de cada procedimiento en PNL y existe una lógica en la forma que están organizados los pasos. Intente descubrir y comprender esa lógica.

Este es un libro concebido para ser conciso. La mejor forma de comprender los “por qué” de los patrones de PNL es leyendo los pasos e imaginándose diciéndolos en voz alta a otra persona, y manteniéndose en su imaginación como un observador. Esa es la posición perceptual en la que quiere estar para aprender cómo funciona un patrón.

Un secreto que le funcionará muy bien al utilizar patrones de PNL es evitar trabajar con contenido tanto como sea posible. El objetivo de los patrones de PNL no es volver a revivir problemas y conflictos. De hecho, la aplicación de patrones de PNL es mucho más productiva cuando usted evita ventilar sus emociones negativas. Esto le ayuda a concentrarse más en el proceso.

DÍA 1: LA BASE DEL ÉXITO: PRIMERO DEFINA SUS OBJETIVOS

“La principal razón por la que las personas no alcanzan sus objetivos es porque no los definen, ni siquiera los consideran seriamente como creíbles o alcanzables. Los ganadores siempre le podrán decir lo que están haciendo y lo que planean hacer.” Denis Watley

Anthony Robbins en su libro “Despertando al gigante interior” dice: “Toda definición de objetivo debe ser seguida inmediatamente con un plan de desarrollo y una acción masiva y consistente hacia su cumplimiento. Usted ya tiene este poder en su interior y si aún no lo ha convocado es simplemente porque ha fallado en establecer objetivos que lo inspiren.”

Paso 1: Cree un resultado positivo y específico

Defina su resultado en términos positivos y específicos. Tómese el tiempo de definir exactamente lo que quiere. Evite objetivos como “no quiero ser pobre”. Un resultado en términos negativos provoca que su mente subconsciente piense y haga realidad lo que usted está resistiendo. Si usted elimina o borra un problema y lo reemplaza con algo positivo ¿Qué sería? Descríbalo. Incluya todos sus sentidos.

Paso 2: Establezca su resultado en términos de habilidad, no en la falta de ésta

Considere el resultado “quiero que todos me apoyen”. Este no es un resultado bien formado. En realidad, pensar de esta forma solo evitara que realice algún progreso. Es cierto que algunos resultados requieren apoyo de personas adicionales, pero este resultado tan vago no dice nada sobre lo que usted tiene que hacer para lograrlo ni tampoco dice exactamente qué significa “apoyo”. Considere esta alternativa:

“Al final de la semana habré creado y usado una aproximación que produzca una respuesta positiva en las personas respecto a este tema. Continuaré mejorándola hasta que genere este tipo de respuestas”.

Note que el resultado está basado en sus acciones. Además, debe estar dentro del alcance de sus habilidades y de su responsabilidad. Pregúntese:

¿Qué puedo hacer para lograr que esto ocurra?

¿Qué acciones puedo tomar para incrementar mis posibilidades esta semana?

Paso 3: Contexto

El significado está definido por el contexto. Describa su resultado en el contexto del entorno en el que se encuentra. Esto hace su resultado más específico y motivante. Un resultado bien formado relacionado con el contexto sería: “Quiero ganar \$25.000 USD en los próximos 12 meses, comenzando el 1 de Julio, vendiendo mi servicio de diseño de páginas web a negocios locales”. Agregue lugares, ubicaciones, geografía, personas, presupuestos, tiempos, etc. Crear su resultado de forma específica y relacionado a un contexto lo hace real para su cerebro.

Paso 4: Modalidades sensoriales

Describa su resultado bien formado utilizando sus cinco sentidos. Nuevamente, al agregar sus sentidos logra que su resultado sea más específico y motivante. Si ha usado palabras como amor, aprecio o pasión asegúrese de incluir los sentidos que dan forma a esa emoción. Desde un punto de vista sensorial, ¿Qué significa sentirse más apreciado?

Paso 5: Objetivos

Divida su resultado en objetivos manejables, así se sentirá más motivado y realizará una mejor gestión sobre la resolución de problemas. Asegúrese de definir los objetivos en términos alcanzables. Los pequeños pasos se sienten más alcanzables. Esto agrega motivación a nivel subconsciente. Esto en PNL se llama fragmentar hacia abajo.

¿Cómo se siente al pensar en escribir un libro completo? Compárelo ahora con pensar en escribir dos páginas al día hasta completar un libro de 240 páginas.

Paso 6: Apoyo

¿Qué recursos necesita para lograr su objetivo? Haga una lista de los recursos que necesitará.

Por ejemplo, digamos que un recurso importante para lograr su objetivo es conseguir a los miembros de su equipo, y un recurso para convencerlos es un discurso persuasivo. Este resultado sería:

“Al final de la semana tendré una lista completa de personas que son candidatos adecuados para mi equipo en este proyecto. Al final de la siguiente semana habré creado una aproximación persuasiva para contactarlos y llamaré al menos a 20 de ellos. Continuaré hasta tener al menos 5 compromisos”.

Nuevamente sea específico:

- ¿Quiénes son las personas que lo pueden ayudar?
- ¿Cuáles son sus nombres?
- ¿Cuáles son sus profesiones?
- ¿Exactamente qué les preguntará?
- Etc.

Paso 7: Ecología

¿Qué podría interferir con su objetivo?

¿Existen valores, objetivos, personas o leyes que nos pueden complicar?

¿Qué obstáculos internos podrían interferir con sus objetivos?

Paso 8: Cree sus hitos

Determine cómo sabrá que está progresando en la dirección correcta y al ritmo correcto. Debe saber qué signos de progreso debe observar a lo largo del camino. Una forma de observar los hitos es ponerlos en una línea de tiempo. Tener hitos muy vagos, o no tenerlos, es una señal de advertencia.

Marque en su calendario las fechas en que revisará cada hito. Anote exactamente qué es lo que quiere ver en cada revisión. Incluso algo insignificante puede ser un buen hito. Por ejemplo, si quiere ser financieramente libre hacer un listado de sus gastos es una parte importante de su plan maestro, por muy trivial que parezca.

Paso 9: Escriba sus metas

Existen muchos beneficios de escribir sus metas, hitos y objetivos. Utilice papel o un medio digital para hacerlo. Esto le permitirá mantener un seguimiento, resolver problemas e innovar. A veces se encontrará con una mina de oro cuando los revisa posteriormente.

Paso 10: Monitoree

Monitoree su progreso con sus hitos. Manténgalos en un lugar visible para que los recuerde. Note que esta técnica por simple que parezca, le permite mantenerse en el camino correcto para lograr sus objetivos. También sea consciente de todos los obstáculos que pueda encontrar y decida qué patrón de PNL le podría ayudar. Parte de la belleza de esta técnica es que le permite dejar en evidencia los obstáculos para que los pueda manejar.

Consejo adicional

En este mundo moderno con toda la tecnología disponible, es muy fácil volverse un procrastinador (alguien que posterga). Mi consejo es que no luche con usted mismo cuando se trate de tomar acción para lograr sus objetivos. Simplemente recuerde mantenerlos en su mente como una dirección y no como una lista de cosas por hacer.

Permita que los grandes resultados lo inspiren y luego permítase realizar pequeñas acciones y celebrar cada hito.

DÍA 2: APRENDA A DIRIGIR SU CEREBRO

Hoy aprenderá las que son probablemente las herramientas más poderosas que puede dominar y cambiarán su experiencia de vida para siempre. Recuerde que todo comportamiento humano es el resultado del estado en que nos hallamos, y nuestros estados los crean nuestras representaciones internas, es decir, las cosas que imaginamos, que nos decimos a nosotros mismos, etc. Un director de cine puede variar el ángulo de la cámara, volumen, tipo de música, velocidad del movimiento, color, calidad de la imagen, etc. y de esta forma generar en el público los estados que desea. Si usted quiere, puede dirigir su cerebro de la misma forma para generar cualquier estado o conducta que favorezca sus objetivos o necesidades.

CÓMO INTENSIFICAR ESTADOS POSITIVOS Y DEBILITAR ESTADOS NEGATIVOS

- Piense en un recuerdo muy agradable. Da lo mismo que sea reciente o lejano. Límitese a cerrar los ojos, relájese y piense en ello. Ahora tome esa imagen y hágala más brillante. A medida que aumenta el brillo fíjese como cambia el estado en usted.
- Ahora valla acercando la imagen mental y a continuación deténgala y amplíe su tamaño. ¿Qué ocurre mientras manipula esa imagen? Puede notar que la intensidad de la experiencia cambia, ¿No es así?
- Para la mayoría de las personas recrear un recuerdo agradable y hacerlo más grande, más brillante y más próximo hace que la imagen sea incluso más poderosa y agradable. Esto aumenta la fuerza y el placer de la representación interna y le pone en un estado más vigoroso y alegre.

Todas las personas tienen acceso a las tres modalidades o sistemas de representación (visual, auditivo y kinestésico), pero las utilizan en medidas diferentes. Algunos acceden a su cerebro dentro de un marco de referencia visual y reaccionan frente a las imágenes que ven

en su cabeza, Otros son básicamente auditivos y otros kinestésicos. Por eso, después de haber variado el marco de referencia visual, ahora ensayaremos lo mismo con los demás sistemas representacionales.

- Regrese al recuerdo agradable y aumente el volumen de las voces o de los sonidos que oyó. Deles más ritmo y profundidad, cámbieles el timbre, que sean más fuertes y decididos, Luego haga lo mismo con las submodalidades kinestésicas. Haga que el recuerdo sea más cálido, más suave y acariciador que antes. ¿Qué pasa con sus sensaciones después de esta experiencia?

- Ahora hagamos lo mismo con una imagen negativa. Piense en algo que le hizo daño. Tome esa imagen y aumentele el brillo. Acérquela más. Hágala más grande. ¿Qué ocurre en su cerebro? Muchas personas hayen que se ha intensificado su estado negativo. Las sensaciones molestas o dolorosas que experimentaron la primera vez vuelven con más fuerza.

- Ahora revierta la imagen a las condiciones iniciales. ¿Qué ocurre cuando la hace más pequeña, más oscura y distante? Descubrirá que las sensaciones negativas van perdiendo su fuerza.

- Haga la imagen negativa más pequeña. Dese cuenta de lo que ocurre cuando la imagen se encoge. Ahora desenfóquela, hágala más borrosa, atenuada y difícil de ver. Conseguido esto, aléjela, llévela tan lejos de sí que apenas pueda ya distinguirla. Tome nota de lo que ve, oye y siente mientras aquella imagen desaparece del mundo.

- Haga lo mismo con la modalidad auditiva. Baje el volumen de las voces que oye, haga que suenen letárgicas, mortecinas, quíteles el ritmo. Hágalo también con sus percepciones kinestésicas. Haga que la imagen se valla haciendo floja e insustancial, ajena a usted. ¿Qué ha ocurrido con la imagen negativa durante todo este proceso dirigido por usted?

- Si usted es como la mayoría de las personas, la imagen pierde poder, se hace menos potente, menos dolorosa, incluso deja de existir. Es decir, podemos tomar algo que nos ha causado un gran dolor en el pasado y quitarle fuerza, hasta hacer que se disuelva y desaparezca por completo.

Pienso que este breve experimento puede bastar para darle una idea del poder de esta técnica. En pocos minutos usted tomó un sentimiento positivo para reforzarlo e intensificarlo, y también logró desprenderse de una imagen negativa intensa y del poder que esta ejercía sobre usted. En el pasado usted estaba a merced de los resultados de sus representaciones internas. Ahora ya sabe que no tiene porqué ocurrir forzosamente así.

Usted puede vivir de dos maneras. O bien dejar que su cerebro siga gobernándole como venía sucediendo en el pasado, en el que le transmite alguna imagen, sonido o sensación, y usted responde automáticamente a la sugestión. O bien usted puede optar por dirigir conscientemente su propio cerebro, por implantar las sugestiones que le convengan, por tomar las experiencias y las imágenes desagradables y privarlas de su poder e influencia. Puede representárselas a si mismo de tal manera que dejen de dominarle, reduciéndolas a dimensiones que le permitan manejarlas eficazmente.

CÓMO CALLAR EL DIALOGO INTERNO

Este es un ejercicio sencillo que ayudará a muchas personas. ¿Se ha visto alguna vez atormentado por un dialogo interno incesante en el que su cerebro se niega a callar? Muchas veces nuestro cerebro dialoga consigo mismo, interminablemente, como cuando sopesamos los pros y contras de algún asunto, o cuando tratamos de hallar el argumento que nos daba la razón en una antigua discusión, o de ajustar cuentas con un antiguo adversario. Cuando eso le ocurra, basta con bajar el volumen, Haga que la voz suene dentro de su cabeza cada vez más suave, más lejana y más débil. Con eso el problema desaparece para la mayoría de las personas.

¿Y el caso de los diálogos internos que nos recuerdan nuestros límites? Oiga como dicen ahora las mismas cosas, pero esta vez con una voz insinuante, en cadencia y tono provocativo, de caricia sexual... “No serás capaz de hacer eso”... ¿Qué le parece ahora? Es probable que le entren ganas de hacer justamente lo que la voz decía que no hiciera. Ensáyelo ahora y experimente la diferencia.

CÓMO LOGRAR MOTIVARSE

Esta vez piense en algo de su experiencia que hizo estando totalmente motivado. Relájese y fórmese una imagen mental, lo más clara posible de aquella experiencia. Ahora le

preguntare algunas cosas sobre ella. Tómese tiempo y conteste cada pregunta. Aquí no hay respuestas acertadas ni equivocadas. Diferentes personas tienen diferentes respuestas.

- Mientras contempla la imagen, ¿Ve una película o una imagen estática? ¿Está en color o blanco y negro? ¿Es una escena cercana o lejana? ¿A la derecha, a la izquierda o en el centro? ¿Arriba, abajo o en medio de su campo de visión? ¿Es una situación asociada (es decir, la ve con sus propios ojos) o disociada (es decir, la ve como si usted fuera un espectador externo)? ¿La imagen está limitada por un marco o es un paisaje sin límites definidos? ¿Es brillante o apagada, oscura o luminosa? ¿Aparece nítida o desenfocada? Mientras realiza este ejercicio valla fijándose en las submodalidades que son más fuertes para usted, es decir, las que destacan con más fuerza cuando piensa en ellas.

- Ahora revise sus submodalidades auditivas y kinestésicas. ¿Oye su propia voz o la de otros protagonistas? ¿Se trata de un dialogo o un monologo? ¿Los sonidos que oye son fuertes o tenues? ¿Varían las inflexiones o son monótonas? ¿Se suceden a tiempo lento o rápido? ¿Las voces van y vienen o se mantienen como un comentario invariable? ¿Qué es lo más importante que usted oye o se dice a sí mismo en esa escena? ¿Dónde está localizado el sonido, de donde procede? Esta misma escena, ¿Es violenta o amable? ¿Hace calor o frío? ¿Predomina la sensación de aspereza o de suavidad, la flexibilidad o rigidez? ¿Usted toca sólidos o líquidos? ¿Tiene usted alguna sensación en su cuerpo, es sólida o difusa, y en qué parte de su cuerpo se localiza? ¿Recuerda algún sabor ácido o dulce?

Al principio puede costar contestar algunas de estas preguntas. Si usted es una persona predominantemente auditiva, entonces primero comience con esta submodalidad y luego avance a las siguientes.

- Bien, después de experimentar la estructura de algo que nos motivó fuertemente en el pasado, ahora vamos a pensar en algo para lo que nos gustaría estar fuertemente motivados, pero que en este momento no nos inspira ninguna afición especial ni motivación alguna para hacerlo.

- Nuevamente, repetiremos las mismas preguntas, pero esta vez preste especial atención a las diferencias entre las respuestas en comparación a la acción fuertemente motivada. Valla tomando nota de cuáles son las submodalidades más potentes, estas serán las que encierran más potencial para modificar nuestro estado.

- A continuación, tome la experiencia que lo motivaba (le llamaremos experiencia 1) y la que desearía que lo motivase (experiencia 2), y contémpelas simultáneamente. No es tan difícil. Imagine su cerebro como una pantalla de televisión, con la imagen dividida, y observe las dos imágenes al mismo tiempo. Hay diferencias entre las submodalidades ¿No es cierto? Por supuesto, era fácil preverlo, ya que diferentes representaciones producen diferentes tipos de resultados en el sistema nervioso.

- Ahora tomemos lo que aprendimos de las submodalidades que nos motivan y paso a paso reajustemos las submodalidades de la experiencia 2, de manera que se iguale con las de la experiencia 1. Estas submodalidades pueden ser diferentes dependiendo de la persona, pero lo más probable es que la imagen de la experiencia 1 sea más brillante que la de la experiencia 2. Así mismo, será más nítida y cercana. Le pido que se fije bien en las diferencias entre la una y la otra, y que manipule la segunda representación de modo que vaya pareciéndose más a la primera. Por ejemplo, si la experiencia 1 se representaba como una película, y la experiencia 2 como una imagen estática, convierta la experiencia 2 en una película. No olvide hacer esto mismo con las submodalidades auditivas y kinestésicas. Haga esto ahora.

Recuerde que representaciones internas similares crearán estados o sensaciones similares. Y tales estados o sensaciones desencadenarán acciones similares. Por lo tanto, si usted averigua concretamente lo que le hace sentirse motivado, sabrá exactamente qué debe hacer ante cualquier experiencia para sentirse motivado siempre que quiera.

¿Se ha dado cuenta de que el uso eficaz de estas herramientas puede cambiar su vida? ¿Qué sucedería si se plantease todo lo que aborrece, pero está obligado a hacer, y lo vincula con las submodalidades del placer? ¿Qué le parecería tomar sus problemas y reducirlos de tamaño, además de poner algo de distancia entre ellos y usted? Las posibilidades son infinitas. ¡Usted es quien manda!

Es importante recordar que al igual que con cualquier otra habilidad, esta exige repetición y práctica. Cuanto más repita conscientemente estos sencillos cambios de submodalidades, más pronto conseguirá los resultados deseados.

REEMPLACE PENSAMIENTOS Y EMOCIONES: EL PATRÓN SWISH

Los créditos de la creación de esta técnica pertenecen a Richard Bandler y John Grinder. Elija un pensamiento automático o un patrón de comportamiento y reemplácelo con un estado rico en recursos. Utilice el patrón Swish para situaciones como dejar de fumar, manejo de la furia, miedo a hablar en público, nerviosismo, autoconfianza y autoestima. Este patrón es uno de los más famosos y aplicados en la Programación neurolingüística.

Paso 1: Reconozca la reacción automática

Reconozca los pensamientos, sentimientos o imágenes que ocurren cuando piensa en la situación. Seleccione una imagen de reemplazo, algo inspirador que lo ayude a crear un estado positivo. Imagínese en una imagen disociada (desde el punto de vista de una tercera persona como si se estuviera viendo en una película).

Ahora mejore la calidad de la imagen, modifique las submodalidades de la escena hasta hacerla tan irresistible como sea posible.

Paso 2: Determine los gatillantes de la imagen negativa

Descubra lo que le dice a su mente para que produzca la imagen o comportamiento negativo. Pregúntese ¿Qué ocurre justo antes de comenzar el estado negativo? Esta vez quiere experimentar una escena asociada (en primera posición viendo a través de sus propios ojos) de lo que está sucediendo justo antes de que comience el estado negativo. Recuerde pensar en términos de submodalidades para obtener un sentido detallado de la escena.

Paso 3: Ponga el reemplazo

Ponga la imagen de reemplazo en una de las esquinas de la imagen negativa. Imagínela pequeña, como una versión de estampilla pegada en la esquina inferior de la imagen negativa.

Paso 4: Intercambie (Swish) ambas imágenes

Ahora intercambie (Swish) ambas imágenes visualizando un animación en que la imagen negativa se hace más pequeña y desaparece a la distancia y al mismo tiempo la imagen

positiva se acerca y se hace cada vez más grande hasta cubrir completamente a la imagen negativa. Al principio probablemente lo hará lentamente, pero a medida que repite el proceso lo podrá hacer cada vez más rápido hasta que las pueda intercambiar casi instantáneamente.

Paso 5: Repita

Limpie su mente después de cada intercambio. Esto es muy importante. Haga esto pensando en algo más, como lo que necesita hacer después. Recuerde respirar normalmente en cada intercambio.

Realice el intercambio 5 a 7 veces repitiendo los pasos 3 al 5. Sabrá que ha logrado un buen resultado cuando tenga dificultad para mantener la imagen negativa.

Paso 6: Pruebe

Ahora intente usar el pensamiento o comportamiento limitante. Lo ideal es que sienta que ya no que es un comportamiento automático. Debe repetir este proceso cuando sienta que está volviendo al patrón anterior.

Consejo adicional:

Puede utilizar la técnica Swish utilizando otras submodalidades. Por ejemplo, puede hacer el intercambio pasando de una imagen a color a una imagen en blanco y negro. Puede pasar de una imagen en 3D a una imagen plana, puede pasar de un video a una fotografía, etc. La clave aquí es explorar e investigar sus opciones.

DÍA 3: PERMITA QUE LOS FRACASOS LO IMPULSEN AL ÉXITO

Para este patrón necesita conocer las posiciones oculares que corresponden a los distintos sistemas de representación sensorial. Esto lo puede aprender en mi libro “Reprograme su cerebro con PNL”.

Paso 1: Identifique la actitud o creencia problemática

Elija una actitud o creencia que lo haga sentir vencido, sin esperanza o fracasado. Esta actitud debería estar asociada a una dificultad para adquirir una capacidad o lograr un objetivo relacionado con esa capacidad. Por ejemplo, digamos que Carlos no está haciendo las ventas que le gustaría y siente que está fallando. Él siente que no se está comunicando de forma efectiva y se siente muy decepcionado. En este ejemplo la capacidad sería la comunicación efectiva.

El objetivo que depende de esa capacidad sería hacer más ventas y la creencia que generará será algo como “yo no puedo vender”.

Ahora observe la fisiología y la posición de sus ojos cuando piensa en su creencia de fracaso. Utilice un espejo, un video o un amigo para notar estos detalles mientras representa esta idea en su mente. Note lo que está sucediendo internamente durante la representación mental de la creencia. ¿Qué es lo que ve y siente?

Paso 2: Clasifique la creencia problemática según los sistemas de representación de acuerdo al movimiento de sus ojos

Use su imaginación para tomar cada una de estas representaciones sensoriales y ponerlas en la correspondiente posición ocular (si es que ya no está ahí). Mire (mueva física y conscientemente sus ojos) hacia la dirección que corresponde al mismo tiempo que pone la representación en ese punto.

Para algunas personas, la sensación kinestésica de falla o fracaso es tan fuerte que ponen su dialogo interno y sus otros sistemas de representación en la ubicación de “abajo” de sus

ojos. El propósito de poner cada sistema de representación en su respectiva posición ocular es lograr un estado más “trabajable”.

Paso 3: Cree imágenes de su capacidad deseada y su objetivo, y póngalas en su espacio visual

Piense en su capacidad frustrada y en su objetivo fallido. Cree una imagen clara de esa capacidad puesta en acción en términos de resultados positivos. Utilice imágenes positivas. Imagine un espacio mental y ponga esta imagen arriba a la derecha. Sienta sus ojos moverse arriba a la derecha.

Paso 4: Distinga entre las representaciones de la imagen “capaz” y los recuerdos del fracaso o falla

A medida que usted se centra en la capacidad deseada, sienta la sensación principal asociada con ella. Identifique la intención positiva que subyace en ese sentimiento. Haga lo mismo con su auto dialogo relacionado con esta capacidad. Observe como este auto dialogo incluye diferentes representaciones de su creencia de fracaso. Los sentimientos y el dialogo interno se representan de forma diferente.

Paso 5: Normalice los elementos del fracaso (sentimientos, recuerdos y dialogo interno) con los positivos

Construya una perspectiva global de la situación mezclando sus recuerdos positivos con los recuerdos asociados con el problema. Tenga en cuenta toda la información útil que pueda surgir (advertencias, aprendizaje, etc.) de los recuerdos de la situación, a pesar de estar asociados a los sentimientos de frustración.

Tenga en cuenta que este conocimiento útil lo puede conducir directamente a la meta deseada. Modifique o añada elementos a la meta deseada en base a lo que ha aprendido. Descubra y reconozca los pasos que debe tomar para llegar a su meta.

Paso 6: Cree un ancla para una experiencia positiva de referencia

Piense en algo positivo que usted esté muy seguro de poder lograr en el futuro. Puede ser algo ya que ha hecho de forma exitosa anteriormente. No tiene que ser algo grande.

Presentarse a una cita con puntualidad puede ser un logro, a pesar de ser considerado muy básico y mundano. Establezca un ancla para esta experiencia de referencia.

Paso 7: Gatille el estado de referencia positiva en relación con su meta

Ajuste la estructura de recursos del estado deseado para que coincida con la experiencia de referencia. En otras palabras, recuerde las submodalidades de su estado de referencia y modifique en su espacio mental la imagen de su estado deseado. Ambas imágenes deben tener las mismas características y énfasis (tamaño, brillo, etc.). Como ayuda utilice el ancla de la experiencia positiva al pensar en su meta deseada.

Paso 8: Pruebe

Sabrás que este patrón le funcionó si experimenta:

- Nuevas ideas para lograr su meta.
- Una actitud más optimista y constructiva.
- Un sentido más claro de su objetivo y como lograrlo.
- Dialogo interno y sentimientos de certidumbre sobre el logro del objetivo.

DÍA 4: ANCLAJES

Los creadores de este patrón son John Grinder y Richard Bandler. Es una de las técnicas más conocidas en la Programación Neurolingüística y se utiliza dentro de otros patrones. El anclaje se refiere a cómo llegamos al estado deseado en el momento que queremos. Podemos conectar un símbolo con un estado deseado. Una vez que conectamos nuestro símbolo, luego activamos el ancla para gatillar el estado deseado. Esto quedará más claro una vez que veamos un ejemplo.

Quizás el ancla más utilizada para a nivel personal es la posición de las manos, pero podemos ser creativos en la creación de los estos.

¿Cómo funciona el anclaje?

El ancla se relaciona con algo llamado conductismo. El conductismo nos enseña a modificar el comportamiento. Es una colección de métodos que se utilizan incluso para entrenar a animales a hacer trucos. Lo sorprendente de esto es que no requiere de la mente consciente para funcionar. Esto significa que opera a un nivel primitivo de nuestro sistema nervioso. Cuando un ancla se activa, se gatilla cierto estado mental, incluso nuestro cuerpo se asocia a dicho estado. El truco, como verá, consiste en asociar las anclas a los estados adecuados.

En el área de modificación de comportamiento, esto se llama condicionamiento asociativo. Esto significa que la respuesta está asociada a un estímulo. La mayoría de las personas normalmente no se dan cuenta que los anclas influyen nuestros comportamientos, por ejemplo, cuando una canción nos gatilla cierto estado emocional.

¿Las anclas pueden estar en cualquier modo sensorial?

Si. En la Programación neurolingüística usamos anclas visuales, auditivos y kinestésicos. Los anclas kinestésicos involucran contacto o posiciones físicas. Los símbolos visuales o imágenes mentales también son convenientes. Por lo tanto, las anclas pueden ser internos o

externos. Las anclas visuales externas podrían ser un anillo o un brazalete, sin embargo, se podrían diluir ya que normalmente miramos demasiado estos objetos sin generar el estado deseado. Así que cuando se trate de símbolos visuales le recomiendo usar símbolos visuales internos, como, por ejemplo, visualizar el círculo del yin y yang.

Cuando use sonidos como anclas, nuevamente le recomiendo usar internos. Puede imaginar cualquier sonido que no escucharía normalmente. También puede usar una frase.

Los anclas kinestésicos son especialmente poderosos. Cuando se encuentra en una situación en que necesita sentirse apoyado, puede imaginar una mano en su hombro, una mano que pertenezca a una figura histórica que usted admire. Puede entrelazar los dedos de forma distinta a lo que lo hace normalmente. Puede dibujar un círculo con sus dedos. Puede tocar un punto específico de su mano. Incluso puede crear combinaciones tales como tener una frase u una posición de mano al mismo tiempo.

¿El helado es un ancla?

No. El helado al igual que el chocolate y otros alimentos, pueden producir placer, pero esto es debido a estímulos químicos, como el aumento de azúcar en la sangre. A esto se le llama respuesta no condicionada.

Una verdadera ancla funciona porque está asociada con cierto estado, y no porque ese estado es gatillado por causas químicas. Las personas con menos recursos tienden a abusar de los alimentos y las drogas para producir emociones y estados deseados.

¿Cuánto dura un ancla?

Las anclas pueden mantener su eficiencia por el resto de su vida. Mientras mejor se formen más duran. Mientras mejor los mantenga más duran. Si sólo usa un ancla cuando se siente mal, este perderá su poder para ayudarlo a sentirse bien. Una buena forma de mantener un ancla es usarlo cuando se encuentre en el estado que desea gatillar. Aprenderá a hacer esto a continuación.

REALICE UN ANCLAJE

Paso 1: elija un estado y decida que gatillo usar

Seleccione un estado al que quiera tener acceso en el futuro. Seleccione el gatillo que le gustaría usar. Puede ser una posición de sus manos, un punto de contacto en su cuerpo, o una palabra o frase que se diga mentalmente, entre otros. Elija cualquier gatillo que sea único para dedicar a este estado. Debe ser algo específico.

Paso 2: Induzca el estado

Para instrucciones de cómo realizar este paso vea el patrón “cómo inducir un estado deseado”.

Paso 3: Calibrar

Si está ejecutando este patrón para alguien más, cuando esa persona se encuentre en ese estado observe las pistas físicas, tales como su lenguaje corporal para que lo pueda calibrar mejor.

Paso 4: Ancle el estado

Una vez que el estado esté totalmente activo y en su “peak”, ancle el estado. Ancle el estado realizando la acción que seleccionó como gatillo en el paso 1. En este punto, usted está asociando el gatillo con el estado. Desde ahora en adelante nunca use este gatillo para nada más que no sea este estado. Cuando active este estado en el futuro continúe practicando la asociación del gatillo con el estado para hacer este vínculo incluso más fuerte.

Paso 5: Pruebe

Piense en situaciones en las que le gustaría gatillar este estado y recuerde practicar repetidamente el uso del gatillo.

Consejo adicional:

Es importante recordar los principios básicos. Asegúrese de que el ancla es único para que otros estados y situaciones no lo diluyan. Cuando cree el ancla asegúrese que el estado es

tan intenso como pueda. Un estado intenso crea un ancla más fuerte. Mientras más puro es el estado, es mejor.

GUIÓN PARA EL AUTO ANCLAJE

Decida para qué estado quiere crear un anclaje. Por ejemplo, quizás le gustaría un ancla para un estado adecuado en una reunión de negocios. Independiente de lo que sea, elija uno. Muévase a tercera posición como si estuviera mirando su vida en una película. Recuerde todas las veces en que ha sentido algún aspecto de ese estado.

Cada vez que sienta algún aspecto del estado deseado, amplifique y expándalo. Mírese en la película experimentando ese estado y también permítase sentirlo como observador. Siga haciendo esto hasta que sienta el estado intensamente.

Cada vez que piense en algún momento en que sintió algún aspecto de ese estado, vea lo que es visualmente más llamativo y positivo. Enfatiza aquellos elementos visuales en la película. Escuche lo que sea más positivo y llamativo... Escuche las palabras que dicen otras personas y que sean positivas. Sienta lo que es palpablemente positivo y llamativo... Sienta cualquier sensación interna que sea positiva. Ahora véase parado en un lindo lugar, sintiendo totalmente ese estado, y vea como se ve en ese estado, su expresión facial, su postura, incluso puede agregar energía cósmica a su aura.

Ahora cree un signo con su mano, puede ser el signo OK, o algún otro que no haga a menudo. O también puede entrelazar sus dedos de forma opuesta a lo normal y mantenga esa posición mientras se imagina cambiándose a primera posición (directamente en sus sentimientos) con sus ojos cerrados (para evitar distracciones) y saboree el estado.

COLAPSANDO ANCLAS

Este patrón lo ayuda a cambiar un patrón disfuncional. Requiere gatillar un ancla para un estado negativo y un ancla para un estado positivo simultáneamente. El patrón de colapsar anclas podría ayudar a resolver pensamientos o patrones de comportamiento disfuncionales que han sido difíciles de cambiar.

El patrón comienza estableciendo un ancla para el sentimiento negativo. Luego usted crea diferentes anclas cargados con estados positivos. Una vez que el ancla positivo es más poderoso que el negativo usted gatilla ambos anclas al mismo tiempo.

El resultado, al principio se siente extraño. Se puede sentir algo confundido, como si su mente estuviera tratando de dar algún tipo de sentido a las cosas. El resultado final es que la persona rompe la asociación entre la situación gatillante y el sentimiento negativo.

Normalmente se usan anclas en lados opuestos del cuerpo, tales como un punto en cada rodilla. Poner los sentimientos en las palmas de las manos y luego untarlas también funciona para colapsar anclas.

Paso 1: Seleccione un problema que involucre un estado negativo espontaneo y establezca un ancla para inducirlo

Paso 2: Rompa el estado

Romper un estado es algo tan simple como hacer o decir algo ridículo que inevitablemente concentre toda su atención en ello y se olvide del estado anterior. Por ejemplo, puede pararse y hurgarse la nariz o rascarse el trasero y decir “*esta maldita picazón me vuelve loco.*” La vergüenza y la incomodidad lo sacarán de inmediato de su estado anterior.

Paso 3: Genere un estado positivo

Paso 4: Amplifique el estado

Amplifique el estado con métodos tales como mejorar las submodalidades.

Paso 5: Elabore el estado

Elabore el estado. Por ejemplo, hable sobre lo que le gustaría experimentar en esa situación en cada sistema de representación.

Paso 6: Ancle el estado positivo

Una vez que el estado positivo se ha establecido firmemente, áncelo.

Paso 7: Rompa el estado

Rompa el estado positivo limpiando su pantalla mental, abriendo sus ojos y saliendo a caminar por un momento.

Paso 8: Gatille los estados

Gatille el ancla para el estado negativo y el estado positivo simultáneamente. Mantenga ambos estados. Si está realizando este proceso en otra persona es probable que observe cambios fisiológicos, incluyendo cambios en la expresión facial y movimientos de ojos que sugieren confusión o procesamiento.

Paso 9: Libere los anclas

Una vez que el tiempo adecuado para procesar ya pasó (cuando se detienen los cambios fisiológicos), libere primero el ancla negativa, y luego de una breve espera libere el ancla positiva.

Paso 10: Pruebe su trabajo

- a. Rompa el estado.
- b. Gatille el ancla para el estado negativo o piense en ese estado negativo. Si no puede experimentar con facilidad el estado negativo, entonces el patrón tuvo éxito.

Paso 11: Fortalezca el ancla

- a. Rompa el estado.
- b. Gatille el ancla del estado positivo.
- c. Mejore el estado positivo trabajando con submodalidades.
- d. Vuelva a anclar el estado positivo.

DÍA 5: REVISANDO Y PERFECCIONANDO EL DÍA

El objetivo de este patrón es crear el hábito diario de generar comportamientos y actitudes que sean efectivos y satisfactorios.

Paso 1: Revise el día desde un punto de visto de agradecimiento y amor

Cree un estado de auto aceptación y amor. Comience a revisar su día desde el inicio, como si estuviera mirando una película.

Paso 2: Encuentre un momento complicado o incómodo y congele ese cuadro

Encuentre este momento incómodo o complicado, ya sea si no le gustó su comportamiento o el comportamiento de otras personas.

Paso 3: Identifique recursos de su día

Identifique recursos desde otras partes del día. Tome los elementos que funcionaron bien durante el día, y piense brevemente cómo estos recursos podrían ser útiles para el momento complicado que congeló en el punto 2.

Paso 4: Use niveles lógicos y sus recursos para crear procesos y resultados preferidos

Determine lo que no funcionó en ese momento. Compare su experiencia actual con una en la que haya contado con más recursos. Mantenga en mente los recursos que notó en el paso 3. Use los niveles lógicos para hacer las siguientes preguntas:

a. Espíritu

- ¿Qué efecto tuve en las personas involucradas?
- ¿Cómo hubiera preferido afectarlas?

b. Identidad

- ¿Quién era yo en esta situación?

- ¿Qué tipo de persona hubiera preferido ser?

c. Valores

- ¿Qué era importante para mí en esta situación?

- ¿Qué valores hubiera preferido tener?

d. Creencias

- ¿En qué creía?

- ¿Qué claridad o certidumbre hubiera preferido tener? (Esto puede ser a nivel intelectual, o sentimientos o intuiciones. También puede ser a nivel de probabilidades, por ejemplo, pensar que algo tiene altas probabilidades de suceder).

e. Capacidades

- ¿Qué habilidades usé en esta situación?

- ¿Qué capacidades hubiera preferido usar?

f. Comportamiento

- ¿Qué acciones específicas tomé?

- ¿Qué acciones hubiera preferido tomar?

Paso 5: Avance la escena con sus procesos y resultados preferidos. Modifíquela hasta que esté conforme

Avance en esta escena con todos sus recursos. Retroceda y vuelva a verla. Modifique la escena hasta que se encuentre satisfecho con ella. La escena debería hacerlo sentir bien con los resultados positivos, con su comportamiento y actitudes. Cuando se sienta bien, valla al siguiente paso.

Paso 6: Continúe al siguiente punto complicado

Ahora continúe avanzando la película de su día hasta que llegue al siguiente punto complicado y congele la imagen. Repita los pasos 2 al 5.

Paso 7: Mire los momentos positivos más destacados del día

Una vez que haya hecho este proceso hasta llegar al final del día, vuelva a ver brevemente la película en su mente, mostrando las mejores partes, incluyendo las escenas mejoradas en lugar de las versiones originales.

Paso 8: Prueba

En los próximos días vea si puede manejar las situaciones complejas con los nuevos recursos que ha estado generando en estas sesiones diarias.

Consejo adicional:

Si realiza este ejercicio en la noche antes de ir a la cama, hágalo sentado en un lugar donde no se quede dormido.

DÍA 6: RESUELVA ANTIGUOS CONFLICTOS

Libere una gran cantidad de energía al resolver antiguos conflictos con sus seres queridos. Estos conflictos pueden existir a nivel subconsciente, pero esto no significa que sean menos perjudiciales. En este patrón utilizaremos un ejemplo de conflicto con sus padres. Este patrón se realiza en su mente y no necesariamente requiere contacto directo con sus padres.

Muchos de nosotros hemos absorbido algunas actitudes de nuestros padres cuando éramos pequeños. Esto no solo nos limita directamente, sino que también hace que sea difícil expresar plenamente los recursos que nuestros padres dañaron. Muchas personas siguen luchando con sus padres, ya sea en la vida real directamente o internamente con sus representaciones.

Algunas personas notarán que les hablan a sus hijos con el mismo contenido y el mismo tono de voz que lo hicieron sus padres con ellos. A pesar de que se prometieron muchas veces a sí mismos que nunca serían como su padre o madre, quedan atrapados una y otra vez en los mismos patrones de pensamiento comportamiento que sus padres utilizaron con ellos.

La primera estrategia que debe notar es que normalmente usamos nuestra fuerza de voluntad para confrontar sus respuestas comportamientos automáticos. Puede tener éxito de vez en cuando, pero eventualmente nuestra “programación” (lo que algunas personas erróneamente llaman “genes”) ganará.

Lo primero que debe aceptar es que sus padres hicieron lo mejor que pudieron con sus recursos limitados (educación, competencias, conocimientos sobre paternidad, finanzas, etc.). La manera más elegante de superar esta situación es estar de acuerdo en perdonar a sus padres por los errores que no podían controlar.

Paso 1: Seleccione un conflicto con sus padres

Elija un conflicto con uno o ambos padres. El conflicto no necesariamente tiene que ser de hoy, y tampoco se requiere que sus padres estén vivos. Escoja un conflicto que usted siente que lo limita de alguna manera. En estos procesos vamos a trabajar con su representación interna de un padre o una madre, o bien puede utilizar la imagen de una autoridad con influencia durante su infancia.

Paso 2: Sintonicé sus representaciones internas maternas

Concéntrese en las áreas de su cuerpo y espacio mental donde se encuentran los sentimientos y otras representaciones relacionadas con los aspectos de negativos (o conflictivos) de su figura materna.

Paso 3: Concéntrese en estas representaciones internas

Imagine que estos sentimientos y otras representaciones derivan de su cuerpo y su mente hacia la palma de su mano izquierda. Continúe imaginando hasta que todas las representaciones se encuentren en su palma.

Paso 4: Deles forma

Invite a estas representaciones a funcionar como energía que se puede unir y formar un sólido visible.

Paso 5: Rompa el estado

Distráigase con una actividad, como la de pensar en una ruta de viaje, o incluso simplemente amarrarse los zapatos.

Paso 6: Realice los pasos del 2 al 5 con la representación de su padre

Sintonice con sus representaciones paternas negativas, concéntrelas en la palma de su mano derecha y consolídelas en una forma sólida.

Paso 7: Obtenga sus intenciones positivas maternas y paternas

Pregúntele a la imagen de su madre las intenciones positivas que tenía bajo sus acciones negativas que lo llevaron a tener esas representaciones. Continúe solicitando esas intenciones hasta que sienta que tiene una comprensión completa de esto. Las intenciones pueden no ser racionales, pero tendrá muchas pistas de su infancia para descubrir las

intenciones positivas. Usted se podría preguntar ¿Qué cosa buena querían hacer por mí con esos comportamientos y actitudes?

Repita esto con las representaciones de su padre.

Paso 8: Agradezca a las partes

Agradezca directamente a las partes por participar en este patrón y expresar sus intenciones positivas por usted

Paso 9: Haga que las partes se aprecien mutuamente

Haga que las partes se pongan frente a frente y expresen su aprecio por cada uno de los que participaron en este patrón expresando sus intenciones positivas.

Paso 10: Combine las partes

Pídales a las partes que se combinen en una única y poderosa fuerza, más positiva, uniéndose en una única entidad. Pregúnteles si están dispuestas a seguir adelante con esto. Si no es así, resuelva los temas ecológicos. A continuación, junte lentamente sus manos y permita que las imágenes se fundan en una única entidad. Mantenga sus manos juntas durante un tiempo hasta que usted halla integrado este cambio. A continuación, abra las manos para revelar esta nueva entidad.

Paso 11: Almacene la parte nueva

Descubra en qué lugar en su cuerpo o en su espacio mental le gustaría poner esta parte nueva para que se pueda convertir en un aspecto integral de sus recursos. Toque el área donde almacenará estos recursos. Mantenga este contacto para establecer un ancla mientras lleva a imagen a esa zona.

Paso 12: Visualización del futuro

Siga tocando al ancla e imagine el futuro con estos recursos.

Paso 13: Pruebe

En los próximos días y semanas note cualquier cambio en la relación con sus padres (si están vivos). También note la forma en que ahora se siente empoderado con estos recursos.

DÍA 7: ELIMINANDO ALERGIAS Y FOBIAS

EL PATRÓN DE LA ALERGIA

Este patrón tiene la reputación de reducir o eliminar los síntomas de las alergias. Por favor recuerde que la PNL no proclama ser la cura de las alergias.

Paso 1: Imagínese que está siendo expuesto a un alérgeno

Imagine que está siendo expuesto a un alérgeno. Intente generar alguno de los síntomas. Encuentre que cambios en submodalidades producen cambios en la intensidad de los síntomas.

Paso 2: Ancle un estado libre de síntomas

Logre un estado que esté disociado del estado alérgico y áncelo. Una buena forma de hacerlo es la siguiente:

- a. Relájese un poco inclinando la cabeza y los ojos hacia arriba. Imagine que ahora hay un vidrio entre usted y el elemento que le causa alergia. Imagine que puede flotar de manera que puede observarse a sí mismo desde arriba.
- b. Cuando se encuentre libre de la respuesta alérgica y verdaderamente relajado, cree un ancla.

Paso 3: Mejore el ancla

Imagínese pleno en un estado libre de síntomas e imagine la forma ideal que le gustaría responder a los elementos que le causan alergia. Imagine esto con detalles. Imagínelo en una perspectiva asociada. Utilice las submodalidades que anteriormente descubrió que fueron clave para su reacción.

Paso 4: Ancle muchas experiencias de referencia que sirvan de contra ejemplo

- a. Asocie un recuerdo. Acceda a un recuerdo real en el que ha estado tan cerca de algo, y que sea similar a lo que usted le causa alergia, pero no le produce esta reacción de alergia.

Por ejemplo, si usted es alérgico a los gatos, puede imaginar un juguete de peluche limpio que no le provoca ninguna respuesta.

b. Para ayudarlo a interrumpir su marco de relación con las alergias, haga algo que le muestre que su sistema inmune puede tolerar sustancias que parecen intolerables. Esto le muestra a su sistema inmune que puede mantener a su cuerpo a salvo sin respuestas alérgicas. Por ejemplo, si tiene alergia a los perfumes, el olor de la gasolina podría ser un ejemplo (No se recomienda que huelga gasolina, solo imagínelo).

c. Asegúrese de observar su fisiología antes de establecer el ancla.

d. ¿Existen problemas con la ecología o una ganancia secundaria relacionada con la respuesta alérgica?

Paso 5: Gatille el ancla disociada

Gatille el ancla disociada y asegúrese de mantenerlo suficiente tiempo para sentir los cambios en la fisiología que indican que se ha alejado totalmente de la respuesta alérgica.

Paso 6: Prueba

Si no existe riesgo médico, expóngase a una pequeña cantidad del alérgeno. Incremente la cantidad poco a poco. Repita este proceso hasta que la exposición típica ya no produzca síntomas de alergia. Antes de cada incremento, gatille el ancla disociada y los anclas de los contra ejemplos.

PATRÓN PARA CURAR FOBIAS

Este patrón se utiliza para eliminar miedos habituales e irrealistas que pueden limitar la vida de las personas. Incluso puede ser útil en la recuperación de traumas para reducir o eliminar los síntomas del estrés post traumático. Este también se conoce como patrón de disociación visual-kinestésico. Utiliza la disociación, moviéndolo a un punto de vista de un observador para alterar su reacción a los estímulos del problema.

Los temores y fobias pueden ser irracionales y complicar a las personas durante años sin dar tregua. La psicología tiene diversas formas de trabajar con las fobias, y en ocasiones un tratamiento con medicamentos lo resuelve. Incluso hay casos documentados en que un

traumatismo en la parte frontal del cerebro eliminó el miedo a la interacción social del paciente. Pero no recomiendo golpear a nadie en la cabeza para terminar con una fobia.

Deshacerse de las fobias es una habilidad fundamental en PNL. Las fobias evitan que las personas hagan lo que tienen que hacer, Incluso las personas con ansiedad pueden tener tiempos de reacción más lentos frente a una situación amenazante. Esto puede parecer extraño, pero debido a la ansiedad el procesamiento mental puede llegar a ser más lento de lo normal. Esto significa que no pueden manejar bien las situaciones de miedo. Esto puede amplificar el miedo, creando un círculo vicioso.

En este modelo utilizaremos la tercera posición perceptual y algunos aspectos básicos de la terapia de línea del tiempo. Sin embargo, si usted sospecha que la persona tiene algún trastorno mental, debe sea evaluado por un especialista para determinar si este patrón causará alguna desestabilización.

Paso 1: Seleccione el estímulo o situación y valla a la tercera posición perceptual (disociado)

Haga que la persona elija un estímulo o situación que le genera una reacción excesiva de ansiedad o miedo. Haga que la persona se imagine sentado cómodamente en una sala de cine a punto de ver un pequeño video de su vida. Pídale que imagine que el video comenzará en un tiempo pasado, justo antes de su primera experiencia del miedo relacionado a esta situación. El propósito principal de este paso es ayudarles a experimentar lo que era no tener el problema. Ese es el valor de usan la tercera posición perceptual (disociado, mirando desde el punto de vista de un observador).

Paso 2: Ejecute la película una vez de forma normal, y luego una vez hacia atrás

Pídale a la persona que mire la "película" desde esta posición disociada. Luego pídale que corra la película hacia atrás hasta el punto donde comenzó.

Paso 3: Ejecute nuevamente la película, esta vez en blanco y negro

Ahora pídale que cambie la película desde color a blanco y negro y que la mire nuevamente. Este vez, cuando la película termine, debe congelar la imagen y desvanecerse a negro, de la misma forma como terminan las películas.

Paso 4: Moverse a primera posición y ejecutar la película hacia atrás en colores.

Pídale a la persona que se ponga en primera posición perceptual (viendo a través de sus propios ojos) y mire la película en color hacia atrás, hasta el inicio.

Paso 5: Repita hasta que la persona se vuelva insensible

Repita estos pasos hasta que la persona ya no tenga la reacción temerosa. Para resumir los pasos: ponga a la persona en una sala de cine, ejecute la película hacia adelante y luego hacia atrás, cambie a blanco y negro, ejecute nuevamente la película hacia adelante. Finalmente cambie a primera posición a color y mire la película hacia atrás hasta su punto de partida.

Paso 6: (Opcional) Mejore el procedimiento con estrategias como la modificación de submodalidades

Si esta versión básica del proceso no tiene suficiente éxito, puede usar estrategias adicionales. Por ejemplo, puede pedirle a la persona que ingrese a la cabina de proyección y se vea a si mismo sentado en el cine dispuesto a ver la película.

También puede utilizar otras submodalidades. Como usted sabe, las submodalidades que tienen mayor impacto varían dependiendo de la persona. Otra estrategia para aumentar la potencia de este patrón es gatillar un estado de recursos y mantenerlo mientras se ve la película desde una posición disociada. Es posible activar un estado de recursos simplemente pensando en un momento en que se sintió seguro y confiado.

También puede “humorizar” el recuerdo cambiando algunos elementos para que la situación estresante se vuelva ridícula. Por ejemplo, puede convertir a una persona intimidante en un payaso y darle una voy chillona.

Paso 7: Re asociar. Hacer una comprobación ecológica a través de la visualización del futuro

Una vez que la fobia ya no sea fuerte al pensar en la situación, traiga a la persona de vuelta al presente, consciente de su entorno y realice una comprobación ecológica.

¿La persona cómo siente que será su vida ahora sin esa reacción? ¿Cómo será vivir sin miedo? ¿Qué imágenes del futuro llegan a su mente?

Si la persona no se siente totalmente alineada con su éxito, deberá trabajar con la alineación de las partes. Esto evitará que sabotee su éxito.

UN PATRÓN EXTRA: AUMENTE SU CREATIVIDAD

Este patrón sirve para obtener nuevas ideas, soluciones e información a través del sueño activo. El poder de este patrón radica en que mejora nuestra creatividad.

Paso 1: Seleccione una intención

Seleccione una intención. Puede ser una idea, una respuesta, una decisión o una solución a un problema. Elija una intención muy general, por ejemplo, si quiere resolver un problema, no especifique las condiciones para la solución.

Paso 2: Acceda a un estado de consciencia mientras toma una caminata

Tome una caminata de 10 minutos y enfóquese en su visión periférica. Enfóquese en los sonidos externos para reducir su dialogo interno. Relájese y deje ir a sus preocupaciones.

Paso 3: Note lo que percibe desde el ambiente

A medida que camina, note en qué se enfoca espontáneamente, en cualquier sistema representacional.

Paso 4: Tome segunda posición con cada elemento en que se enfoca, uno a la vez

Para cada cosa que llame su atención, tome una segunda posición en ella. Por ejemplo, pregúntese ¿Cómo sería ser esa cosa?, ya sea que se trate de un árbol, el viento o una roca, note los atributos principales. Explore sensaciones como el paso del tiempo, su perspectiva, su altura, el efecto de esos elementos en usted, etc.

Paso 5: Explore los resultados desde una meta posición

Adopte una meta posición en que pueda observar toda la información que exploró desde la segunda posición con los objetos del punto anterior. Ahora considere su intención original para este patrón. Experimente su nueva información, comprensión y experiencias en

conexión con esta intención. Confíe en su subconsciente y dele tiempo para procesar esta experiencia y generar nuevos conocimientos.

Paso 6: Pruebe

En unos días, pregúntese si algo cambió sobre el tema de su intención al inicio de este patrón. Si resultó exitoso, intente utilizar este patrón en otros temas que necesite resolver.

GRACIAS

Gracias por llegar hasta este punto. Estoy seguro que la práctica de estos patrones producirá un cambio positivo en su vida tal como lo hicieron en la mía. Le invito a revisar mi página WWW.PNLYPERSUASION.COM donde encontrará más recursos para su desarrollo personal.