

# **HEART** *of the* **MIND**



**Connirae Andreas PhD**  
**Steve Andreas MA**

**Engaging Your Inner Power to Change**  
**with Neuro-Linguistic Programming**

*"I han conocido Steve Andreas durante 20 años, y sé que la fuerza motriz de su vida es encontrar formas cada vez más eficaces para las personas a desarrollar todo su potencial. En sus manos, la PNL es una fuerza de curación.*

*"Corazón de la Mente, escrito con su pareja, Connirae, contiene una gran cantidad de conocimiento que pueden ayudar a las personas a ser más plenamente humanos. También contiene la honestidad y la visión básica que asegura este conocimiento se utiliza con sabiduría y compasión ".*

- Hugh Prather, autor del libro *Notas a mí mismo*

Hay un nuevo enfoque potente y suave a la sobre-venir problemas de la vida. La experiencia de las cuentas de personas cuyas vidas han sido cambiadas y cuyos sueños se convirtieron en realidad tocando su propio poder interior para cambiar con PNL. Abreviatura de la Programación Neurolingüística, PNL es una nueva ciencia que ha estudiado cómo funciona la mente, la

verificable y resultados a veces sorprendentes.

PNL ofrece técnicas eficaces para una amplia gama de problemas como: hábitos no deseados, culpa, dolor, pérdida de peso, el abuso, la crítica, la vergüenza, el miedo escénico y fobias.

PNL también ofrece formas de mejorar la autoestima, mejorar ionships relat, hacerse mas independiente, crear la motivación positiva, eliminar las respuestas alérgicas, y promover la autocuración.

Tome un momento y mirar a través de los contenidos de un capítulo que

Te interesa. Cada caso describe lo que sucedió con un participante cliente o taller. Si usted está cansado de conformarse con las cosas como son y quieren más en su vida, quiere más para su familia y las personas importantes para usted, leer este libro.



Fotografía por Christine Russo

**Connirae Andreas, Ph.D. y**

**Steve Andreas, MA** son formadores e investigadores de renombre internacional en PNL. Editores de cuatro de los libros de PNL más conocidos, incluyendo *Ranas en príncipes*, ellos son los autores del libro avanzada

***Cambiar de opinión - y guardar el cambio.*** A través de la PNL Integral que llevan a cabo una variedad de seminarios de formación y programas de certificación de PNL. Ellos viven con sus tres hijos en Boulder, Colorado.

*He observado la escena psicoterapia desde los días en que Freud era la voz principal. Más tarde, la psicoterapia breve tomó tan sólo 6 meses. Ahora tenemos el 30 minutos y hasta 5 minutos curas de la PNL. La velocidad no es el verdadero problema. Debemos estar acercándose al diseño real de las personas. Los Andreases están a la vanguardia de estos descubrimientos. Su nuevo libro **Corazón de la Mente** es necesaria una presentación de estos métodos más útiles. Cómo animando es para mí encontrar todo es mucho más simple y más fácil de lo que había creído posible.*

- Wilson Van Dusen, PhD, ex Jefe de Psicología

en el Hospital de Mendocino Estado, CA, y autor del libro

*La profundidad natural en el hombre*

# **CORAZÓN** *del* **MENTE**



**Connirae Andreas PhD Steve**  
**Andreas MA**

**La participación de su poder interior para cambiar  
con la Programación Neuro-Lingüística**



Gente común y Prensa



Copyright © 1989 La  
gente real Press BoxF

Moab, Utah 84532

ISBN: 0-911226-30-3 clothbound \$ 14.00 ISBN:

0-911226-31-1 en rústica \$ 9.50

Cubrir por René Eisenbart

### **Biblioteca del Congreso Datos de catalogación:**

Andreas, Connirae.

Corazón de la mente: la participación de su poder interior para cambiar la programación  
neurolingüística / Connirae Andreas y Steve Andreas,

pag. cm.

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 0-911226-30-3: \$ 14.00 horas. - ISBN 0-911226-31-1: \$ 9.50

1. Programación Neurolingüística. 2. programación- Neurolingüística

Estudios de caso. I. Andreas, Steve. II. Título.

BF637.N46A533

1989

158M-DC20

89-27733

CIP

*Otros libros sobre programación neurolingüística del Real Personas Prensa:*

RANAS en príncipes, por *Richard Bandler y John Grinder*, 197 pp. 1979 \$ 11.00 Paño de papel \$ 7.50

USO YOURBRAIN-FORACHANGE, por *RichardBandler*. 159pp. 1985 \$ 11.00 Paño de papel \$ 7.50

Reframing: Programación Neuro-Lingüística y la transformación de signifi- cado, por *Richard Bandler y John Grinder*. 220 pp. 1981 \$ 12.00 Paño de papel \$ 8.50

TRANCE formaciones: Programación Neuro-lingüística y la estructura de la hipnosis, por *John Grinder y Richard Bandler*. 250 pp. 1981 \$ 12.00 Paño de papel \$ 8.50

Cambiar de opinión-Y guarda el cambio, por *Steve Andreas y Connirae Andreas*. 187 pp. 1987 Cloth \$ 12.00 Papel \$ 8,50

El nombre *Gente común y Prensa* indica nuestro propósito: publicar ideas y formas en que una persona puede utilizar de forma independiente o con otros para llegar a ser más *en tiempo real*, a avanzar en su propio crecimiento como ser humano y desarrollar su relación y comunicación con los demás.

**a**

**Richard Bandler**

**y**

**John Grinder**

Co-desarrolladores de Programación Neuro-Lingüística

y para

**Leslie Cameron-Bandler y Judith De Lozier**

**y**

**Robert Dilts y David Gordon**

Nuestros maestros durante tantos años

*Cualquier tecnología suficientemente desarrollado es  
indistinguible de la magia.*

- Arthur C. Clarke

*El corazón tiene sus razones que la  
razón no conoce nada de.*

- Blaise Pascal



## ***Contenido***

### ***Introducción***

#### ***1. La superación de pánico escénico*** **1-7**

El miedo escénico es el temor de más alto rango en muchas encuestas. descubrir que *cómo* pensamos en hablar en público hace toda la diferencia en la superación de este miedo común.

#### ***2. aprender a escribir*** **8-13**

Aunque es una tarea sencilla, ortografía demuestra que cuando se aprende los pasos mentales de una persona experta utiliza, esa habilidad puede llegar a ser fácil y natural para usted. Todas las habilidades y capacidades se basan en "programas" que se pueden aprender del cerebro que producen el éxito.

#### ***3. volviendo más independiente en las relaciones*** **14-27**

¿Cómo aumentar la capacidad de hacer autoevaluaciones y reducir la dependencia de las opiniones de los demás. Incluye un proceso para ir más allá de la codependencia.

#### ***4. La curación Traumas*** **28-36**

Obtenga una forma de resolver los incidentes traumáticos del pasado, en sustitución de los sentimientos y las creencias limitantes con los positivos de la confianza y la fuerza.

#### ***5. La eliminación de las respuestas alérgicas*** **37-45**

Un proceso rápido y suave que ha ayudado a muchos se convierten en completamente libre de síntomas entre una amplia variedad de alergias y sensibilidades.

#### ***6. En respuesta a la crítica con habilidad*** **46-54**

Descubrir un método que puede permitir que usted se sienta de forma automática recursos al recibir la crítica y cómodamente hacer un buen uso de la información crítica.

#### ***7. Las fobias, traumas y Abuso*** **55-71**

Todos nosotros hemos tenido experiencias traumáticas, y algunos han sido objeto de abusos. Un método elimina respuestas fóbicas. Un segundo proceso nos permite "desconectar" de trauma del pasado, y "reconectar" plenamente con nuestras experiencias pasadas positivas.

#### ***8. intenciones positivas*** **72-84**

Cada comportamiento tiene un propósito positivo. Entendiendo esto hace que sea posible apreciar comportamientos o sentimientos de problemas y obtener nuevas opciones, promoviendo una mayor autoestima y el aprecio de los demás.

**9. Crianza Positivamente 85-95**

Acceder a su propia sabiduría crianza de los hijos, crear una relación profunda con sus hijos, y usar su lenguaje para fomentar comportamientos positivos y desalentar el mal comportamiento. Los mismos métodos también mejorarán su comunicación en el trabajo y con los amigos.

**10. La afirmación de sí mismo respetuosamente 96-109**

Una mujer gana una nueva perspectiva que le permite pedir un aumento y conseguir otro sin preguntar. Otra mujer aprende a lidiar con su ex marido y su esposa cambiando una creencia profunda de sí misma.

**11. Solución de Grief 110-120**

Un método de curación de dos etapas de duelo transforma en una forma de volver a conectar con la esencia de la persona perdida y seguir adelante de manera positiva en la vida.

**12. El Naturalmente Slender Comer Estrategia 121-131**

Usted puede aprender a comer de la manera, naturalmente, las personas delgadas hacen. Naturalmente las personas delgadas piensan acerca de los alimentos y comer de manera diferente que los de una lucha con el peso

**Conflicto 13. Resolución Interna 132-139**

¿Qué hacemos cuando una parte de nosotros quiere hacer una cosa, mientras que otra parte de nosotros quiere hacer algo más? Encontrar la manera de llegar a una resolución satisfactoria y cómoda a los conflictos

**14. Recuperación de vergüenza y culpa 140-154**

La vergüenza está siendo reconocida como una emoción tóxica que une a las personas a la adicción y la codependencia. Entender cómo transformar rápidamente y con gracia estas emociones destructivas en un sentido potenciación de sí mismo.

**15. La motivación positiva 155-165**

¿Cuáles son los secretos que permiten a algunas personas se motivan con facilidad y eficacia, mientras que otros agonizan y posponer las cosas? Aprender los cuatro estilos de motivación que impiden la motivación éxito, y cómo llegar a ser un excelente motivador.

**16. Toma de decisiones 166-176**

Si la decisión es grande o pequeño, la mayoría de nosotros usamos un solo estilo de pensamiento. estilos de toma de decisiones inadecuadas pueden causar la falta de acción, agonizante o arrepentimiento. Aprender cómo es eficaz la toma de decisiones es fácil, eficiente y satisfactoria.

**17. Hacer frente a desastres 177-183**

Descubre cómo alguien que evitó un accidente fatal recuperado de su pánico resultante, y ganó un mayor sentido de competencia y autoestima.

## **18. La intimidad, la seguridad y la violencia 184-190**

Ciertos factores pueden impedir la intimidad, y aumentar la probabilidad de violencia. Siga experiencia de un hombre de obtener alternativas a la violencia o alejamiento.

## **19. Líneas de tiempo personales 191-212**

¿Cómo podemos experimentar nuestro pasado, presente y futuro tiene un impacto sorprendentemente potente en nuestra personalidad y habilidades. Aprende a cambiar la forma en que "el código de tiempo" para obtener resultados específicos.

## **20. Participación de la capacidad natural del cuerpo para curarse**

**213-241**

"Los pacientes excepcionales" son más propensos a recuperarse de inoperables o enfermedad "incurable" que otros. Aprender a incorporar las actitudes internas que apoyan la curación.

## **21. Saber lo que quiere**

**242-250**

Saber qué va a hacer una diferencia en su vida es por lo menos tan importante como saber cómo conseguirlo Aprende las preguntas que pueden servir de guía en la selección de objetivos que cumplen.

**epílogo** 251-253

**Apéndice I Ojo pistas de acceso** 254-255

**Apéndice II Cintas y videos** 256-257

**Apéndice III Cursos de formación y certificación** 258

**Bibliografía seleccionada** 259-260

**Índice** 261-263

**Sobre los autores** 264

# Introducción



exitoso libro del Dr. Bernie Siegel *Amor, Medicina y Milagros* surgió a partir de lo que había aprendido de sus pacientes excepcionales; los que vivían mucho más tiempo de lo esperado,

o que incluso llegó a ser completamente libre de las llamadas enfermedades "terminales". Aprendió algunas personas fueron capaces de transformar sus vidas para llegar a ser libre de la enfermedad.

De la misma manera, la Programación Neuro-Lingüística ha crecido a partir del estudio de los procesos mentales de los que pueden hacer algo excepcionalmente bien, o que se han recuperado completamente de cierta dificultad. La mayoría de nosotros se nos enseñó a pensar en las habilidades excepcionales como el resultado de las habilidades innatas, rasgos o talentos. PNL demuestra que por pensar en nuestras capacidades como las habilidades aprendidas, abrimos la puerta a la comprensión de ellos más fácilmente y enseñar a otros.

El campo de la PNL se basa en la constatación de que creamos gran parte de nuestra experiencia por las formas específicas que ver, oír y sentir las cosas en nuestra mente / cuerpo, lo que normalmente se agrupan y llamó "pensamiento". Esto es cómo es posible que una persona se siente aterrorizada por una tarea simple como hablar en público o pedir a alguien para una fecha, mientras que otra persona se sentirá energizado o excitado por ella

**Lo que es realmente nuevo en la PNL es que ahora sabemos *cómo* para explorar el** pensamiento de una persona de una manera precisa que realmente nos permite tomar en las habilidades y capacidades de esa persona. Cuando realmente aprender a pensar las cosas de manera que otra persona hace, automáticamente tiene sentimientos y respuestas similares. En las áreas problemáticas en nuestras vidas, esta capacidad de explorar nuestro pensamiento y sentimientos ofrece las claves para encontrar soluciones.

En este libro le damos un "asiento de primera fila", por lo que puede experimentar ejemplos de cómo la PNL trabaja con personas a mejorar sus vidas. Todos los casos que presentamos a que eran o bien los participantes en nuestros seminarios o privada

## CORAZÓN DE LA PRESENTE

clientes, y todos los nombres y datos de identificación se han cambiado, a excepción de las personas que también aparecen en nuestras cintas de vídeo.

En cada caso se señalan las principales características de lo que estamos haciendo, y presentamos algunas de las principales ideas y técnicas que guían nuestro trabajo. Sin embargo, lo **haremos *no* enseñará en detalle. Mientras le animamos a experimentar con lo que se aprende aquí, *también* pedimos que sean muy cautelosos y suave, tanto consigo mismo y con los demás. La PNL es un conjunto muy potente de métodos, y nada tan poderoso puede ser mal Si decide que quiere aprender a utilizar métodos de PNL, le recomendamos que se obtiene "hands-on" de formación experiencial a fondo antes de ser demasiado ambicioso.**

Tenemos tres objetivos principales en la presentación de los casos en este libro. El primero de ellos es el de proporcionar un mensaje de esperanza, ofreciendo destellos de la amplia gama de problemas que la PNL a menudo puede resolver de forma rápida y sencilla. Como tantas cosas, el cambio es sólo es difícil y lento cuando no sabemos qué hacer.

Nuestro segundo objetivo es presentar ejemplos de los diferentes tipos de intervenciones que se pueden utilizar para resolver problemas y hacer una vida más satisfactoria posible para usted. Algunas de estas intervenciones no existía un año antes de que este libro fue escrito, y en el momento de publicación de este libro, se han desarrollado aún más métodos.

Nuestro tercer objetivo es ofrecer una nueva forma de pensar acerca de cómo funciona la mente, y le mostrará cómo se puede utilizar esta información para guiar su pensamiento y hacer la vida más agradable y satisfactoria, y probablemente más, también.

- Steve y Connirae Andreas

# *La superación*

## *Miedo escénico*

1



Joan era un jefe de campaña de un miembro del Congreso local. Como parte de su trabajo a menudo tenía que hacer presentaciones públicas a grupos de diferentes tamaños. A pesar de que ella era capaz de hacer esto, ella siempre sufrió un malestar considerable. Tan pronto como se puso de pie para hablar, se puso tensa, su nudo en la garganta, y su voz se hizo más y más estridente. Dijo que se sentía "desconectado" de la gente que estaba hablando. Sin embargo, disfrutaba hablando con grupos pequeños *después* la presentación: "Entonces me siento conectado a ellos como individuos, y es fácil de responder a ellas; me gusta mucho esa parte de mi trabajo."

### **Cómo Pensamiento Creado Pánico en la escena de Joan**

Cuando le preguntó si tenía alguna idea de cómo creó su rigidez e incomodidad, ella dijo "No". Dado que la información que quería de ella era "inconsciente", le pregunté a imaginar estar de vuelta en la situación del problema para ver qué podía descubrir:

**"Piense en una de las situaciones en las que esto sucedió, y volver a ella *antes de* se pone de pie para hablar. Vea lo que vio entonces, se siente la silla debajo de ti, y escuchar los sonidos a su alrededor allí. Nod cuando esté totalmente volver allí. "... 1**

Cuando ella asintió, continué: ". Ahora imagine que se pone de pie y camina hacia el frente de la sala donde se hablará. Al hacer esto, observe lo que la experiencia que crea la tensión" ...

1. Tres puntos (...) Se utilizan en este libro para indicar una pausa.

## 2 CORAZÓN DE LA PRESENTE

Mientras lo hacía esto, pude ver sus hombros se elevan como su pecho se tensó. Cuando habló, su voz era de hecho más y más aguda, por lo que sabía que estaba en realidad volver a experimentar la situación del problema. Cuando se informó sobre su experiencia, ella describe sus sentimientos de tensión y malestar en detalle, pero ella todavía no tenía idea de cómo se creó. Necesitaba un poco más de ayuda de mí.

"Cierra los ojos y volver de nuevo a esa situación de estar en frente del grupo. Como se pone de pie allí, notará ninguna palabra se le puede decir a sí mismo en su mente, o las imágenes que podrían estar haciendo internamente.

. . . Trate de mirar hacia fuera en el grupo y darse cuenta si hay algo inusual en los ojos del pueblo o de sus caras." Desde que he trabajado con miedo escénico antes, sé que a menudo se produce en respuesta a imaginar ser observado, juzgado o rechazado por la audiencia, y esto suele ser más evidente en la forma en que vemos a los ojos o la cara de los espectadores.

Después de unos momentos, el cuerpo de Joan sacudió ligeramente y dijo, "Oh! Todos ellos tienen el dibujo animado! Todos esos ojos vacíos son mirándome sin expresión!"

Si usted se imagina siendo Joan, mirando por una habitación llena de ojos de la historieta de tamaño natural, es fácil darse cuenta de lo que esto haría que se sintiera tenso y "desconectado" del grupo! Ahora que sabía cómo se creó el problema, el siguiente paso fue cambiar a algo más útil.

### La creación de Comfort

"Como usted está de pie delante de ese grupo, mirar más allá de los ojos de la historieta **para ver la *ojos reales* de la gente que está viendo. Comience con una persona, y cuando se pueden** ver sus verdaderos ojos, deje que sus ojos se mueven a otra cara y ver sus ojos. Continuar haciendo contacto visual con todas las personas en el grupo a su propio ritmo, y luego dime cómo cambia su experiencia. "...

Como Joan hizo esto, los hombros y el pecho se relajaron considerablemente, y ella comenzó a sonreír levemente. Después de aproximadamente media hora habló con una voz que era casi tan bajo como su tono de voz normal: "Es mucho mejor ahora que puedo ver a la gente por ahí, y estoy más relajado, pero todavía me siento desconectado de ellos..." "

Cuando le pregunté cómo se creó este sentimiento restante de desconexión, dijo lentamente y cuidadosamente, "Tiene algo que ver con ser más alto que ellos. Incluso si no estoy en un escenario, siempre estoy de pie y que están sentarse, así que estoy todavía más alto que ellos. no me gusta mirar hacia abajo a la gente. no podemos satisfacer ojo a ojo ".

Dado que en el futuro que en realidad será de pie, más alta que la

la gente habla de, necesitaba encontrar una manera para que ella *sensación* como si estuviera comunicando ojo a ojo, incluso cuando hay una diferencia física en altura. Un primer paso en esta dirección es convencerla de que esto es posible.

"Joan, ¿alguna vez has estado en una presentación en la que se sintió como si el orador estaba hablando directamente a usted, persona a persona, a pesar de que él o ella estaba hablando desde una plataforma más alta?"

**Joan dijo cuidadosamente, "Sí, lo he hecho." "Bueno, por lo que sabe que es *posible*. Quiero que cierres los ojos y volver a esa presentación. Note lo que hace que el altavoz para establecer esa relación de persona a persona, a pesar de ser físicamente a un nivel diferente ".**

Después de unos momentos, Joan abrió los ojos, sonrió y dijo, "Miró hacia el público y sonrió, y algunas personas le devolvió la sonrisa.

. . . Cada vez que he presentado he tenido miedo, y mi cara ha sido demasiado tenso y apretado a sentir como la sonrisa ".

"Está bien. Ahora que se siente ser más cómodo en frente del grupo, fácilmente se podría sonreír a la gente, ¿verdad? Vamos a probarlo. Cierre los ojos e imagine que está caminando hacia arriba para comenzar su presentación. Antes de comenzar, tratar sonriendo a cabo en el grupo y se dio cuenta que le devuelve la sonrisa algunos sí y otros no; pero de cualquier manera será el comienzo de su interacción persona-a-persona con el grupo ".

Después de unos momentos Joan sonrió ampliamente y dijo: "Eso funciona. Algunos de ellos le devolvió la sonrisa y eso me siento conectada con ellos. Como no podía ser tan simple?" **Lo importante no era simplemente tener Joan sonrisa, pero encontrar algo que hizo *Joan* sentir la conexión de persona a persona que quería.**

Esta sesión con Joan tomó unos quince minutos. Unas semanas más tarde, Joan informó que en las presentaciones recientes se había sentido cómoda y relajada, y conectado con el grupo.

## **Otras maneras de tener pánico escénico**

Pocas personas crearán su miedo escénico exactamente de la misma manera Joan hizo, pero **lo harán *alguna cosa* internamente, que se traduce en su malestar. Algunas personas Imagine que no es capaz de hablar en absoluto; otros pueden preocuparse de que todo el grupo pronto comenzará a reírse y se levanta para irse. Todavía otros recordar un momento en su pasado cuando fueron humillados por estar mal preparados para una presentación.**

**En cuanto a entender cómo *esta* persona crea su problema, su respuesta siempre tiene mucho sentido. Nuestras respuestas no son al azar; son simplemente las consecuencias de cómo funciona nuestra mente. Realmente no importa**



**exactamente *qué* cada uno de nosotros hace para crear un problema. Tan pronto como usted sabe lo que hace, usted puede comenzar a experimentar cambiando a algo más útil.**

En el caso de Joan, cambiamos directamente elementos de su experiencia interna. Usted puede lograr el mismo resultado al notar lo que presupone una persona, y el uso de las intervenciones puramente verbales para cambiar la forma en que la persona piensa, como en el siguiente ejemplo.

### Pánico en la escena de Betty

Betty también quería superar su miedo escénico. "Quiero ser cómodo para dar un seminario o una presentación," ella pidió.

"Así que lo que ha dejado de ser sólo de forma automática cómodo cuando se hace una presentación?" Yo pregunté.

"Bueno, saben más que yo."

"Ellos saben más que tú?" Lo repetí. "¿Cómo sabe tanto que sabes esto?" Le pregunté con una sonrisa. Aquí he tratado de utilizar la propia forma de pensar de Betty para conseguir **que reconocer que su denuncia en realidad el resultado de su *propio* conocimiento, no el conocimiento de los demás. Pero la experiencia de Betty no cambió.**

**"Yo no." ella respondió. "Vos tambien *imagina* que saben más que tú ", le dije. Ahora Betty se enfrenta a un dilema interesante. O se puede aceptar que conocía lo suficiente para saber lo que otros pensaban, o ella puede admitir que no sabía mucho acerca de la el conocimiento del otro. En cualquier caso, la suposición de que los demás sepan más que ella probablemente se convierta en un poco menos real.**

"Cierto. Y todo lo que se ha dicho antes, y presentado antes." Betty añadió.

"Oh. Así que es usted una de esas personas que si usted fuera un autor, que no escribiría un libro porque ya se han utilizado todas las palabras en nuestro idioma?" Esta pregunta metafórica toma su declaración a un extremo en un contexto en el que es claramente absurdo.

"Sí." Betty respondió con una sonrisa, divertido, y no tomarlo tan en serio.

"¿Eso es un hecho. Bueno, lo que hace que incluso quieren hacer una presentación, si todo se ha dicho antes, y todo el mundo sabe más de lo que? ¿Por qué vas a querer molestar?" Aquí estoy explorando la aparente contradicción entre su motivación para presentar, y su suposición de que "todo se ha hecho antes", por lo que no tiene sentido en la presentación.

"Esa es una buena pregunta", dijo Betty, cuidadosamente. "Bien, estoy encontrando

ahora que puedo decir algo en mi camino, y que otras personas pueden aprender una perspectiva diferente a pesar de que se ha dicho antes."

"Así que ya ha llegado a la conclusión de que a veces ver algo de una manera diferente obtiene una respuesta útil a partir de la escucha. Así que ya lo sabes. ¿Hay algo más que provoca el deseo de hacer una presentación?"

"Si desarrollo una pasión por el material, entonces no debería importar en absoluto, porque cuando tengo esa pasión y convicción de que dentro-"

"Entonces lo que no debería importar en absoluto?"

"Que sepan más y que todo lo que se ha dicho antes. Porque entonces yo divertirse haciéndolo, y me sentiría cómodo."

Betty ahora tenía una idea consciente de lo que se *podría* Será como cuando ella no tiene miedo escénico, pero claramente no era en realidad experimentando todavía. Ella me decía que las cosas *haría* sean, no cómo *son*, así que sabía que tenía que ir más allá.

"Eso suena bien para mí. Ahora, cuando se piensa en cualquier tipo de público, en particular, qué es lo que saben *Menos* acerca de lo que?" Betty por lo general sólo pensado en lo demás sabían que ella no lo hizo. Esto pide a Betty que pensar cuando es todo lo contrario, cuando ella sabe más que el público- a aflojar su pensamiento.

Betty pensó por unos momentos. "Ellos saben *todo* más ", se rió ella, claramente no creer por completo lo que estaba diciendo.

"¿TODO?" Me burlé de ella. "Mira, si son tan buenos en imaginar que los demás sepan tanto, usted debe ser tan bueno en imaginar formas en que usted sabe más de lo que hacen."

"Derecha OK." Betty se puso serio. "Voy a llegar a una respuesta. . . . Lo que he encontrado es que mucha gente sabe menos acerca de su existencia en términos de su worthwhileness y su autoestima y el autoconcepto." La voz de Betty sonaba vacilante, no del todo convencido.

"De modo que es un área que usted sabe más acerca de un montón de otras personas hacer. Me di cuenta un poco de vacilación como usted ha dicho t ha t.... No sé si ya se da cuenta de que para cada persona allí siempre son áreas en las que sepa más que ellos, así como las áreas en las que saben más que tú

"

Estaba haciendo un progreso lento en el aflojamiento de su todo-o-nada pensar, así que decidí probar un enfoque diferente. "Ahora voy a preguntarle algo diferente. ¿Usted cree que las personas que vienen a su grupo serían tan estúpidos como para recoger una presentación en la que no pensaron que iban a aprender algo?" En vez de continuar para tratar de *cambio* La creencia de que los demás sepan Betty tanto, ahora estaba *la utilización* de esta creencia para contraatacar el pánico escénico.

## 6 CORAZÓN DE LA PRESENTE

Betty se rió, y vi una fuerte respuesta fisiológica. El color apareció en su rostro, y sus músculos se convirtió en un poco más suave y flexible, tranquila, sin embargo, más vivo. Este tipo de cambio físico es generalmente buena evidencia de que se ha producido, en contraste con una comprensión intelectual de un cambio profundo de actitud. "Buen punto! Gracias. Gracias. Eso sólo tira todo junto," Betty declaró con confianza y satisfacción. "Creo que voy a mantener esa."

Esta breve interacción con Betty, que duró aproximadamente diez minutos, le dio una nueva forma de pensar en dar presentaciones. Es importante reconocer que esta interacción no era una **cuestión de mi *Convincente o asesamiento*** que ella estaba mal y debe pensar en las cosas de manera diferente. Yo era capaz de entrar en el mundo **propio de Betty y señalar una manera en la que su *propio* lógica y creencias le proporcionaron una** solución.

la firme creencia de que Betty "otros son tan inteligentes" me ofreció una base para cambiar su manera de pensar acerca de la presentación. Ya que otros eran tan inteligentes, ***debe* tienen la capacidad de decidir si podrían aprender algo de Betty, y ella podría sentirse más cómodo sobre la presentación. los *solamente*** alternativa es que Betty para cambiar de opinión acerca de otros que son tan inteligentes, que sería ***además*** conducir a su sensación más cómoda de hacer presentaciones!

Esto proporciona un ejemplo de una forma de tener un punto de vista alternativo, por lo que alguien tiene la oportunidad de pensar en su propia vida de una manera que le hace sentir bien de forma automática y con recursos. Después de este breve trabajo con Betty, se sentía muy diferente de dar una presentación-ansiosa y segura de sí misma, más que incómodo y ambivalente. Sus sentimientos positivos no eran una cuestión de esfuerzo-estaban allí sólo para ella- tan automático como su respuesta anterior de incomodidad había sido.

También quiero señalar que la nueva perspectiva ofrecí Betty no era "falsa confianza" que le sería cegar a sus insuficiencias. Si hubiera conseguido Betty para sentirse seguros, no importa que estaba en su grupo, podría haber aprendido a ignorar los antecedentes y las respuestas de la audiencia.

En cambio, la perspectiva que le ofrece es una que tengo cuando enseño. yo asumo eso ***todo el mundo en la sala sabe más que yo sobre alguna cosa.***

Algunas personas, algunas de las veces, incluso se va a saber más acerca de lo que estoy enseñando que yo. Eso es inevitable, y es también una oportunidad para que aprenda de ellos, lo que beneficiará a los demás la próxima vez que enseño. Sin embargo, también confía en la inteligencia de la gente lo suficiente como para elegir si quieren estar aprendiendo de mí o no. Puedo tener confianza en el juicio de las personas que han decidido que quieren aprender algo de / conmigo y llegar a seminarios.

Una de las sorpresas para nosotros como nosotros mismos hemos empapado en el aprendizaje,

utilizando, y seguir desarrollando la PNL, es que los cambios personales que hacemos son generalmente bastante rápido, al igual que con Betty. Esto no quiere decir que todos podemos **transformar completamente a nosotros mismos en diez minutos. A veces nos lleva *mucho*** Ya no es sólo para recopilar la información para saber qué hacer. Aunque para Betty sólo un cambio que hizo la diferencia, a veces una persona necesita dos cambios en las creencias o la perspectiva, o cinco, o veinte, para conseguir el cambio global deseado.

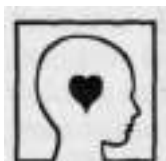
El campo de la PNL ofrece muchas maneras de averiguar cómo nuestro pensamiento crea limitaciones, y muchas maneras de avanzar hacia soluciones. Si el primer intento de solución no funciona, nos damos cuenta y pasar a otra posible solución.

*Las palabras no tienen ninguna energía a menos que provocan chispas o una imagen. La palabra en sí misma no tiene nada, nada. Una de las cosas que mantenerse en contacto con decir, "¿Cuáles son las palabras que desencadenan imágenes para la gente?" A continuación, la gente sigue la sensación de la imagen.*

- Virginia Satir

## 2

# *Aprender a deletrear*



Ben era un estudiante universitario que tenía problemas con la ortografía a lo largo de sus años escolares. Él planeó buscar un empleo que requeriría la elaboración de informes, y estaba preocupado de que su

mala ortografía sería un serio obstáculo. La ortografía es una tarea sencilla, pero al igual que muchas otras tareas simples, puede causar la miseria y la vergüenza si no puede hacerlo.

Cuando le pregunté a Ben si podía escribir la palabra "suficiente", miró hacia arriba y hacia la derecha, **y luego dijo con incertidumbre, "Creo que sí". Eso me dio toda la información que necesitaba, a saber cómo deletreó** mal. Cuando la mayoría de la gente mira hacia arriba y hacia la derecha, que indica que se están activando la parte de su cerebro que permite visualizar de forma creativa. Si le preguntas a alguien a visualizar algo que puede estar bastante seguro de que nunca había visto antes, como un hipopótamo púrpura con grandes manchas amarillas en él-he'll casi siempre mirar hacia arriba y hacia la derecha. (Un pequeño porcentaje de personas-alrededor del 5% -son reversión, y constantemente mirar hacia arriba a su izquierda. Véase el Apéndice I para ver un esquema de estos movimientos oculares.)

La visualización creativa es una habilidad maravillosa que es esencial en una amplia gama de actividades creativas. Sin embargo, la visualización creativa es totalmente inadecuado para la ortografía, que es simplemente una tarea de memoria de memoria. Con el fin de deletrear bien, tenemos que escribir las palabras la forma en que se han escrito antes, no importa lo ilógico que colección de cartas podría ser. **Para ello, es necesario para activar la parte de nuestro cerebro que visualiza recordado imágenes, no crean queridos.**

Si le preguntas a alguien para visualizar la cara de un amigo, o lo que la puerta principal se parece, la mayoría de la gente va a buscar a su izquierda, porque eso les da fácil acceso a las imágenes recordadas. (Una vez más, aproximadamente el 5% va a hacer a la inversa, y constantemente mirar hacia arriba a su derecha en vez). Las imágenes recordadas suelen aparecer todos a la vez, y se ven lo mismo que lo que la persona vio cuando el acontecimiento recordado produjo originalmente. mala ortografía son tan capaces como los abecedarios exitosas; que simplemente acceden a la parte equivocada de su cerebro. Como alguien que busca una receta de galletas en la sección "verduras" de un libro de cocina, que no puede encontrar la información que necesitan. Con el fin de deletrear bien, tenemos que buscar en la parte de nuestra mente que ha recordado las imágenes de las palabras, y luego simplemente copiar hacia abajo.

Otra pieza importante de información Ben me dio fue que no estaba seguro de si podría escribir la palabra o no. Cuando una buena ortografía mira una imagen recordada de una palabra, él consigue una sensación de familiaridad que le hace saber que la palabra es correcta. Este sentimiento le asegura que él sabe cómo se escribe la palabra. Desde Ben estaba haciendo en la palabra cada vez, él no podría conseguir una sensación de familiaridad que le hizo saber su ortografía era correcta.

La enseñanza de Ben se escribe así era simplemente una cuestión de ensayo, la formación de él a utilizar la parte apropiada de su mente para visualizar imágenes recordadas, y luego se dio cuenta de la sensación de familiaridad que le hace saber la imagen es correcta. Una de las maneras más fáciles de enseñar esto es encontrar una situación en la que Ben ya de forma natural hace lo que quiero que haga cuando él explica.

"Ben, me gustaría que piensas de alguien que es un amigo familiar" ... Como Ben alzó la vista hacia su izquierda para recordar a su amigo, continué: "Y entonces noto la sensación de familiaridad que haya que permite sé que esto es alguien que conoce

---

"Lo que acabas de hacer es exactamente el mismo que el método que deletreadores exitosos usan cuando hechizo. Consiguen una imagen recordada (haciendo un gesto con la mano hacia donde Ben había mirado a recordar a su amigo) y luego obtener una sensación de familiaridad que permite ellos conocen la palabra es correcta Su cerebro en realidad ya sabe cómo se escribe así;. simplemente no ha estado aplicando esta técnica a la tarea de ortografía.

"Ahora hacer lo mismo con la palabra 'gato'. Mire para arriba allí de nuevo (haciendo un gesto hacia la parte superior izquierda de Ben) y vea la palabra aparece a la vez. Tan pronto como se ve claramente la palabra, observe la sensación de familiaridad que se tiene al ver que la palabra ".

## 10 CORAZÓN DE LA PRESENTE

Luego me explica a Ben que su problema ortografía no tenía nada que ver con ser lenta o estúpida. Sus maestros de escuela primaria simplemente nunca se les había enseñado cómo le enseña a deletrear bien. Hay muchas escuelas de habilidades todavía no saben cómo enseñar bien; muchos de los llamados **"problemas de aprendizaje" son en realidad "enseñando discapacidad"**.

Desde que Ben había leído un montón de libros, ya tenía muchas imágenes almacenadas de palabras que fueron escritas correctamente. Todo lo que tenía que hacer era mirar a en la dirección apropiada para ver las imágenes recordadas de ellos en el ojo de su mente.

Continué ensayando Ben través de una docena de palabras, gestos cada vez para asegurarse de que miró hacia arriba y hacia la izquierda. Luego continué preguntándole a visualizar más palabras, como dejé de gestos, para ver si iba a seguir buscando en el lugar adecuado de forma automática. Ben hizo, así que sabía que el nuevo método de ortografía automática se estaba convirtiendo para él.

Había comenzado deliberadamente con palabras cortas que hacen que sea fácil para Ben. Antes de pasar a palabras más largas, quería que lo prepare para pensar que las palabras largas serán tan fácil como palabras cortas. Una vez más, hago esto cuando le pidió que pensar en las experiencias que confirman esto.

"Ben, ¿puedes hacer una imagen en el ojo de su mente de la casa o apartamento que vive?  
(Ben: Sí.) Bueno Ahora se puede ver algunos de montaña que he visto, de la misma manera (Ben: ? Sí.  
) Bueno. por lo que es igual de fácil para usted para hacer una imagen interna de algo grande como lo es para hacer una imagen de algo pequeño, ¿verdad?"

"Creo que sí. Nunca había pensado en eso antes, pero seguro". "Y de la misma manera, es tan fácil de hacer una imagen de una palabra larga, ya que es para hacer una imagen de una pequeña palabra;. Todavía es sólo una imagen Ahora voy a pedirle que haga el mismo proceso con algunas palabras más largas, palabras que muchas personas podrían asumir son más difíciles de visualizar ". Entonces fui a ensayar Ben por el mismo proceso con algunas palabras más largas.

Entonces le preguntó si tenía alguna pregunta, por tanto, a fin de responder a ellos y para distraerlo temporalmente. Después de hablar un rato, le pregunté a Ben, "¿Cómo se escribe 'ritmo'?" De inmediato y automáticamente miró a su izquierda, lo que indica que su nueva forma de ortografía era automático. Si no había levantado la izquierda, simplemente habría vuelto a ensayar él a través de varias palabras hasta que se convirtió automática e inconsciente. Este proceso duró unos quince minutos.

### **Más acerca de la ortografía**

Nótese que en realidad nunca preguntó a Ben para deletrear algunas palabras en voz alta. En este punto no estoy preocupado si realmente puede deletrear bien palabras.

Una vez que ha aprendido la habilidad de buscar imágenes recordadas y comprobar la sensación **familiar, rápidamente se *volverse* mejor y mejor en ortografía.**

Puesto que ha sido ortografía "creativamente" durante años, que ahora tiene en su mente un montón de imágenes recordadas incorrectos de las palabras que ha mal escritas. Durante un tiempo se seguirá haciendo algunos errores debido a esto. Sin embargo, a medida que lee más y más palabras que se escriben correctamente, su memoria se hará más y más precisa. Y a medida que se basa en imágenes recordadas y sobre sus sentimientos para saber cuando las palabras son correctas, que también comenzará a notar cuando es incierto. (Anteriormente fue incierta la mayor parte del tiempo.) Esa incertidumbre lo motivará a preguntar a alguien o para buscar la palabra en un diccionario. Cada vez que hace esto, la exactitud de su tienda de imágenes recordadas va a mejorar, y su ortografía mejorará con ella

Cuando Ben era un corrector ortográfico "creativa", lo hizo él absolutamente ningún bien a buscar una palabra, porque la próxima vez que acababa de hacer de nuevo de todos modos, y se refiere a su imagen recordada de mirar hacia arriba. Si le preguntas a buenos abecedarios lo que experimentan cuando ven una palabra mal escrita, por lo general va dicen que están fuertemente motivados para corregirlo. Esa misma motivación se activa cada vez que está seguro acerca de cómo deletrear una palabra que

***tener para encontrar la ortografía correcta!***

Un adulto como Ben ya ha aprendido todo lo que tiene que ser una buena ortografía, excepto lo que le enseñaron. Con los niños pequeños, la enseñanza de la ortografía con éxito hace falta algo más largo, porque no tienen más que aprender sobre las letras y las palabras, etc. Sin embargo, el uso de este método ningún niño tiene que ser un abecedario pobre, y ningún niño tiene que tomar una prueba de ortografía. Cuando los niños aprenden a confiar en las imágenes recordadas, aprenderán a escribir correctamente, siempre y cuando tienen un montón de libros para leer. Al menos el 90% de las muchas horas que todos pasamos en la **ortografía en la escuela primaria probablemente eran totalmente innecesario. lo que *hacer* tenga que deletrear** bien es saber cómo utilizar la parte de nuestro cerebro que almacena imágenes recordadas, y una gran cantidad de tiempo para leer.

### **Otras maneras de deletrear mal**

Además de "ortografía creativa," hay otra forma importante de ser una mala ortografía: para buscar **en *auditivo* memoria. Las personas que hacen esto tratar de "sondear" palabras. Dado que aproximadamente** el 40% de las palabras en inglés no se ven como suenan, lo mejor que puede hacer con este método es de un 60%.

Sin embargo, a pesar de esto, la mayoría de los programas de ortografía correctivas enseñar a los niños a pronunciar las palabras, lo que se llama "fonética", o "fonética". Lo que hace que este error particularmente irónico es que ni siquiera se puede deletrear "fonix" o "fonetiks" fonéticamente! (Hay una vieja broma: "¿Cómo se escribe 'pescado' fonéticamente?"



## 12 CORAZÓN DE LA PRESENTE

La respuesta es "ghoti" -gh como en lo suficiente, o como en la mujer, y ti como en movimiento).

Una mujer a la que nos enseña la estrategia de ortografía PNL escribió en una carta después, "Aprendí deletreo por fonética casi exclusivamente. Es verdaderamente asombroso que ahora, a los 63 años, cojo mis errores casi exclusivamente por el sentido de la vista, una PNL milagro".

**En el idioma español, cada palabra se ve exactamente como suena, por lo que una forma auditiva de ortografía podría funcionar.** Sin embargo, con una sola excepción a todas las personas de habla hispana que nos encontramos en una gira por Sudamérica imágenes visuales también utilizó recordadas, y eran buenos en ortografía. (Los *solamente* abecedario pobre encontramos trató de sentir las palabras kinestésicamente!) Suponemos que esto es debido a que es mucho más rápido para escribir usando una imagen visual que al pronunciar las palabras. Las imágenes son casi instantánea; sonidos son secuenciales. Cuando escuchas una canción, que escuche las palabras y sonidos en la secuencia. Cuando vea partitura de la misma canción, se puede ver todo de una vez.

Algunas personas, por supuesto, se combinan las dos formas principales de deletrear mal. Primero suenan a cabo parte de la palabra, y luego usan la visualización creativa para tratar de cambiar los sonidos en letras!

Una vez me encontré con un abecedario pobre que dijo que se sentía mal en cualquier momento se le pidió que deletrear una palabra. Cuando le pregunté a deletrear una palabra, se levantó la izquierda y luego se sintió mal. Yo estaba perplejo al principio, porque la secuencia que OCASIONS- recordado imagen visual, seguido por una sensación-fue la secuencia que utilizan todos los abecedarios exitosas. Cuando le pregunté lo que vio allí, él pareció sorprendido, y dijo: "Veo a mi maestra de tercer grado con el ceño fruncido a mí", algo que no había sido consciente de antes.

Me preguntaron si la parte de él que hizo la imagen de la maestra de tercer grado en su lugar sería estar dispuesto a mostrarle una imagen de la palabra se le había pedido a deletrear, y se puso una indicación positiva de que estaba dispuesta. (Véase el capítulo 8 para más sobre el trabajo de esta manera con "partes" de una persona.) Cuando le pregunté a deletrear una palabra, levantó la vista izquierda y luego escribe cómodamente la palabra en voz alta. A pesar de que ya estaba usando la parte apropiada de su cerebro para la ortografía, el contenido (la imagen del maestro) era inadecuado para la tarea.

Una vez que encontramos una buena ortografía, que utiliza una forma única de ortografía correctamente. Como un niño pequeño que había decidido espontáneamente en un código de color para cada letra del alfabeto. (Tenía también de forma espontánea un código de colores los números del uno al diez, y cuando se le dio posteriormente un conjunto de varillas Cuisenaire, estaban todo el color "equivocado", que era muy confuso para ella!) Cuando se escribe una palabra, vio por primera vez todas las letras de sus colores individuales. Entonces supo la ortografía es correcta cuando todas las letras cambiadas

al ser del mismo color! A pesar de que era precisa, este método fue también *muy*

lento. Siempre se había acabado el tiempo de las pruebas de ortografía.

Los distritos escolares y los maestros están comenzando a utilizar el método de ortografía PNL para mejorar su eficacia. Después de junio de Jackson enseñó maestros en un distrito escolar de Idaho el método de ortografía PNL, de todo el distrito de ortografía calificaciones de 1800 estudiantes mejoraron en un año. El Director de Servicios Especiales informó de los resultados: "Las puntuaciones ortografía subprueba (en la prueba Stanford Achievement) ganaron 15 puntos porcentuales, pasando del 62º al percentil 77º antes de su talleres, que había sido incapaz de influir en esta partitura favorablemente con! cualquier otro método ".

Nancy Gaudette, una maestra de secundaria de Washington que ha estado utilizando la estrategia de ortografía PNL tanto en su salón de clases, y para enseñar a otros maestros, comentó: "Se ha convertido no deletreadores en ortografía, y les encanta Es fascinante que ahora disfrutan de algo. odiaban tanto antes. se hizo una diferencia en las puntuaciones de las pruebas de ortografía para nuestra escuela que notó el Departamento de estado y se convirtió interesado en nuestro programa de ortografía ".

A pesar de que la ortografía es una tarea sencilla, hay una considerable variedad en las formas en que las personas tratan de lograrlo. La misma variedad aparece cuando se estudia cómo las personas aprenden, tomar decisiones, o motivar a sí mismos. Su éxito o fracaso en estas tareas más complejas es también una consecuencia directa de la secuencia mentales que utilizan, y que la secuencia también se pueden cambiar para hacer la tarea fácil. (Véanse los capítulos 15 y 16.)

# 3 *Convirtiéndose en más Independiente en las relaciones*



Ann y Bob habían estado casados por siete años. Aunque la mayoría de las cosas iban bien para ellos, pidieron ayuda con un problema que había sido una irritación desde que se

reunió. Como Bob describió, Ann estaba inseguro acerca de su relación, y fue continuamente pidiendo tranquilidad. Con el fin de que se aseguró Ann, Bob tenía que decirle que la amaba ocho o diez veces al día. Si no lo hacía, Ann empezaría preguntándole si él la quería, y no estaría satisfecho hasta que le dijo, en un tono cálido y suave apropiada de la voz.

Bob encontraron esta irritante, y, a veces incluso un poco insultante. Mostró su amor de muchas maneras, y la tocó con amor muchas veces al día. Si tenían un serio desacuerdo sobre cualquier cosa, Ann sería asegurarse de que Bob no la amaba, y para días después de la discusión era sobre ella necesitaría una dosis extra de confianza.

En la superficie esto parecía un simple caso de la utilización de pruebas diferentes para ser amado. Ann necesitaba *oír* amante de las palabras con el fin de saber que Bob le amaba, mientras que Bob se basó en *viendo* La cara sonriente de Ann *y el sentimiento* su toque de amor. Muchas parejas tienen diferentes formas de saber que son amados. Como Bob dijo, "Yo sé que ella me ama simplemente por la forma en que se ve y se siente; no sé por qué tiene que oírlo diez veces al día Cualquiera puede decir palabras;. Son las acciones que cuentan." Para Ann, por el contrario, las palabras de Bob importaban casi más que su toque.

A pesar de que se sentía poco natural para él, Bob había caído en el hábito de decirle a Ann que la amaba lo largo del día, y esto ha ayudado mucho. Sin embargo, cuando se enfadaban el uno al otro, como todas las parejas do- le resultaba difícil sentir amor. Y si lo hacía decir a Ann que la amaba, su tono de voz era poco convincente hasta que la disputa se resolvió por completo. Esto es lo que hizo que sus argumentos tan devastadora para Ann.

Ann acordó que Bob menudo la tocó con amor, e hizo muchas cosas consideradas por ella. Sin embargo, fue sólo cuando él le dijo que la quería que ella realmente se sentía amado. "Me siento realmente maravilloso cuando me dice que me quiere en ese tono bajo caliente que tiene, me siento segura y completa." Al decir esto, Ann sonrió, su rostro se suavizó, y sus hombros se colocó ligeramente. "La buena sensación dura un tiempo, pero después de un tiempo los sentimientos comienzan a desvanecerse, y empezar a preguntarse de nuevo."

Esto me dio información importante. El problema no sólo los diferentes tipos de pruebas de que Ann y Bob usan para saber que eran amados. El problema era que para Ann, este sentido de ser amado no duró mucho tiempo, y parecía que salir Ann en una posición más vulnerable. Cuando **Bob se sentía de amor y así lo dijo, Ann podría sentirse bien, pero ¿qué pasa cuando *no lo hizo sentir amoroso en ese momento, o no lo hizo decir ¿asi que?***

## Auto Concepto: saber quiénes somos

Muchos de nosotros buscamos la aprobación de otros para algo que rara vez o nunca experimentamos dentro de nosotros mismos. Si no pensamos que somos capaces, o atractivo, o digno de ser amado, o que vale la pena, a menudo buscamos continuamente por otros que nos dicen que somos. Puede ser importante desarrollar un sentido interno de tener estas cualidades, por lo que no necesitamos desesperadamente la verificación externa. Decidí averiguar si esto haría una diferencia para Ann.

Le pregunté a Ann si pensaba en sí misma como una persona adorable. Ann parecía un poco sorprendido y confundido, y le dijo: "Lovable no es algo que *json!*  
**El amor es algo que se *obtener* de otras personas "**

Ovviamente, siendo digno de ser amado no era parte del autoconcepto de Ann, y yo estaba en el camino correcto. Si Ann pensado en ser digno de ser amado como una característica de *sí misma*, a continuación, las buenas sensaciones probablemente quedarse con ella a través del tiempo.

Cuando le pregunté a Ann, "¿Cómo sería como si usted pensaba de sí mismo como ser digno de ser amado?" ella respondió: "Eso es raro!"

La respuesta de Ann era una prueba más que ser capaz de pensar en sí misma como digno de ser amado sería útil para ella.

## Mantener el equilibrio entre las parejas

En este punto, algunos lectores podrían preguntarse si, centrándose en Ann, estoy actuando como si ella es "roto" o "la culpa". De hecho esto es siempre una preocupación importante a tener en cuenta cuando se trabaja con una pareja. Si el proceso de cambio

**no es se maneja con cuidado, uno o el otro podría llegar el mensaje de que son "la culpa".** Para evitar que esto suceda, he compartido parte de mi enfoque para trabajar con parejas con Ann y Bob.

"Cuando las parejas se reúnen y se quedan juntos, mi suposición es que cada miembro de la pareja **tiene una diferente un conjunto de recursos, eso es lo que atrae a las personas entre sí, y cada uno tiene sobre el mismo cantidad del ingenio. Cada nosotros también tiene áreas en las que podemos llegar a ser más ingeniosos.** Cuanto más tomamos ventaja de las oportunidades de hacer eso, cuanto más podemos conseguir lo que queremos en nuestras vidas. Quiero asegurarme de que estoy disponible para ayudar *ambos* de que en la obtención de las nuevas opciones que desea, para que nadie se 'quede atrás'. Esta es un área en la que parece, Ann, que es posible que desee selección más poderosa. ¿Es eso cierto?" (Ann asiente con la cabeza enfáticamente.) "Y mientras sigo adelante con Ann, me gustaría que, Bob, permíte **mantenerse en la parte posterior de su mente la pregunta '¿Dónde yo quieren más opciones en esta relación?** así que asegúrese de que también consigue lo que quiere".

## Crear un sentido duradero de la Auto

La forma más fácil para mí para ayudar a Ann en la creación de una forma duradera para ella pensar en sí misma como digno de ser amado es averiguar cómo ella ya lo hace con otra cosa. **Preguntándole acerca de algo que es parte de su autoconcepto, que puede seguir para averiguar cómo se piensa en esto.**

"Ann, lo que es algo que sabes dentro de ti mismo es cierto acerca de feliz no importa lo que alguien podría pensar?"

"Bueno, supongo que soy persistente \_\_\_\_ soy inteligente \_\_\_\_ Sé que soy una especie".

Cuando Ann habló de ser persistente, se clasificó con "supongo." Por el contrario, cuando hablaba de ser amable, ella expresó su certeza, "Lo sé."

"¿Cómo sabes que eres un poco, Ann? ¿Qué experiencia interna que le da saber que eres un poco?"

"Bueno, cuando pienso en ser amable, me siento suave y cálido." "Esa es la sensación que se **asocia con ser amable, pero te estoy haciendo una pregunta diferente. ¿Cómo se saber eres una buena persona?**"

Ann hizo una pausa por un momento. "Bueno, creo que en los momentos en que he estado un poco." Mientras lo hacía esto, ella miró a su izquierda y le indicó brevemente con ella

mano izquierda. Esta era una indicación para mí de dónde en su espacio personal que ve estas imágenes de ser amable.

"Bien. ¿Cómo cree que de esas veces que ha sido amable? ¿Habla a ti mismo, ¿ves imágenes, o se siente los movimientos que se realizan cuando has estado tipo?"

"Bueno, veo fotos de cuando he estado amable con alguien." Ann hizo un gesto de nuevo con su mano izquierda. Hay un montón de ellos, más o menos en una fila. Son bastante pequeñas, sobre el brazo extendido".

"Bien. Esa es la información que se utiliza para saber que eres una buena persona. Ahora, lo que sucede a su sentido de sí mismo como una persona amable si usted encuentra que usted ha sido poco amable con alguien, ya sea por accidente o porque estaba irritada ¿o algo?" Al hacer esta Estoy probando para saber si su sentido de ser una persona amable persiste a través del tiempo, incluso en la cara de los errores ocasionales.

"Bueno, a mí respecta, y hago lo que puedo para tratar de aclarar la situación, pero todavía sé que soy una buena persona."

"Bueno. El hecho de que intenta hacer las cosas bien cuando se ha tratado mal es una prueba más de que eres una buena persona, ¿verdad?"

Ann se quedó pensativo. "Bueno, nunca pensé de esa manera. Creo que eso es cierto. Creo que por lo general sólo pienso en todas las otras veces que he estado tipo".

"¿Tiene usted alguna objeción a pensar en sí mismo como una persona adorable de la misma manera que usted piensa de sí mismo como una persona amable?"

"Todavía parece extraño \_\_\_\_\_ He nunca pensé que de ser amado mucho antes. Supongo que si tuviera el mismo tipo de sensación de ser amado, no importaría tanto si Bob dice que me quiere, ¿verdad? . . . No, no tengo nada que objetar. Eso podría ser una buena idea." Como Ann pensó cuidadosamente en las implicaciones de mi pregunta, vi indicios no verbales de cualquier objeción. Estaba pensando simplemente con cuidado a través.

"Bueno. Cierra los ojos y piensa en un ejemplo de tu ser amable y cariñoso, un momento en el que ha creado una experiencia de amar y ser amado." ... (Ann asiente con la cabeza.)

**"Ahora poner esa imagen en el mismo lugar**

como una de las fotos de tu ser amable. Que sea exactamente el mismo que la imagen de la bondad; el mismo tamaño, la misma distancia de usted, etc. "... (Ann mueve su cabeza hacia la izquierda, lo que indica que se está moviendo la imagen a la ubicación adecuada, y asiente de nuevo.)" Ahora pensar en otro ejemplo de amar y ser amado, tal vez con una persona diferente o en una situación diferente. "... (Ann asiente con la cabeza.)" Ahora poner éste por allí con la otra imagen. Siga haciendo esto hasta que tenga un montón de imágenes en una especie de fila, bastante pequeño, con el brazo extendido." He utilizado deliberadamente las mismas palabras

y frases que Ann utilizó inicialmente para describir sus cuadros de ser amable, para ayudarla a crear el mismo conocimiento interno que le permite saber que ella es una buena persona. "Quiero saber si necesita ayuda, y quiero saber cuando haya terminado." ...

Ann pasó un minuto o dos imágenes pacientemente montaje de sí misma ser amable y amoroso, y luego dijo: "Está bien. Ya he terminado."

"OK. Abre los ojos. Eso parecía ir sobre ruedas. Tienes alguna pregunta?"

"No, fue interesante. En un primer momento todavía parecía extraño, pero funciona. Con cada imagen que puse allí más, me sentí un poco más sólida al respecto. Por alguna razón, parecía mucho mejor **pensar en ser amoroso, de ser amable. Estoy más en el cargo si estoy disfrutando, y no puedo ser amando a menos que esté también amable, en cierto sentido.**"

"Así que es usted una persona que ama / digno de ser amado?" Al hacer esta que estoy haciendo una primera prueba para ver si el cambio es todavía allí.

Los ojos de Ann parpadean brevemente a la izquierda. "Sí, lo soy. Puedo ver eso ahora." Como siempre, su comportamiento no verbal sus ojos mirando hacia la izquierda, y su tono de la materia-de-hecho de voz indicios más importantes que su respuesta verbal.

"Ahora Bob, en un momento en que quiero que le digas a Ann que la amas. Ann, cuando hace eso, quiero que se den cuenta de si algo es diferente al anterior. Vaya por delante Bob".

(Suavemente) "Ann, te amo."

Ann sonrió, mientras se inclina un poco la cabeza. "Todavía es agradable escuchar lo diga, pero es como si ya lo sé. Es como a veces cuando sé que he hecho un buen trabajo y entonces alguien me felicita. Es bueno tener a alguien más aviso, pero yo ya lo sabe".

"Ahora, Ann, cierra los ojos e imagina que es dentro de tres semanas. Durante todo ese tiempo, Bob ha actuado de la misma hacia usted en todos los sentidos, excepto que él no ha dicho 'te amo' una vez en esas tres semanas. Lo que es eso para ti?"

Ann sonrió ampliamente. "Eso es gracioso. Oí una voz interna decir especie de mal humor, 'Bien! Ya es hora de que lo hizo! Pero fue como una especie de broma. No es gran cosa".

Es ahora más de dos años desde que esta sesión, que tomó cerca de un halfhour. Tanto Ann y Bob están de acuerdo en que ya no es un problema. Él le dice que la ama un par de veces a la semana, y casi nunca pide. Con su conocimiento interno de ser amado, Ann depende ya no está en Bob para el reaseguro, y ambos disfrutaban más entre sí. Cuando se meten en

argumentos, sigue siendo desagradable, pero Ann no es devastada, y responde mucho más hábilmente.

## El desarrollo de nuestro sentido del yo

En futuros trabajos con Ann y Bob, hemos asistido a ambos en hacer otros cambios para que puedan tener una relación aún mejor. En este ejemplo, Ann fue el que ganó una opción adicional. Siempre que trabaje con un par, que es importante para mantener el equilibrio **mediante la adición de *ambos***

sus opciones, por varias razones. Si sólo nos dimos Ann nuevas opciones, ella y Bob podría concluir que tanto Ann era el "problema" en su relación. Este punto de vista podría ponerse en el camino de su desarrollo de una mejor relación. Otra posible consecuencia es que Ann podría llegar a ser tan capaz e ingenioso, que si Bob no también ganan nuevas opciones, que podría llegar a ser menos satisfechos con él como socio. La mayoría de los socios son rápidos para **percibir las ventajas de *ellos* en la obtención de opciones adicionales, así como las formas en que mejoran su relación.**

No todo el mundo tiene una fila de auto-cuadros de imagen a la izquierda el camino Ann hace, pero **cada uno tiene *algunos* manera de pensar de sus capacidades o características personales.** Es este tipo de estructura interna que le da a cada persona un sentido de sí mismo que continúa a través del tiempo. En el caso de Ann, simplemente construimos una representación de la cualidad de ser de amor / no digno de ser amado que ella tenía previamente.

Aunque no siempre es tan fácil de cambiar la imagen de sí mismo como lo fue con Ann, el principio **es el mismo: conocer *cómo* la persona piensa de sí misma, y cambiar directamente.** Hemos utilizado de manera eficaz con muchas personas que quieren sentirse amable, atractivo, o cualquier otra característica.

**Ann acaba *no tenía* una manera de pensar en sí misma como digno de ser amado.** Algunas personas ir más lejos, y tienen una representación vívida y completa en sí mismos como ***no digno de ser amado o no algo más.*** Pueden tener una imagen de sí mismo que está lleno de imágenes de los fallos, errores, humillaciones, etc. Ya se trate de un niño que se supone que va a fracasar en la escuela o un adulto que cree que nunca puede tener una relación satisfactoria, un "pobre auto- imagen" típicamente resulta en un comportamiento autodestructivo familiarizado. En ese caso, no es simplemente una cuestión de construir un sentido positivo de sí mismo. Tenemos que cambiar estas imágenes negativas antes de dar a la persona una imagen más positiva y útil. Un método para cambiar directamente las creencias limitantes se **presenta en el capítulo 7 de la *Usando su cerebro para un cambio*, por Richard Bandler.**

Por otro lado, algunas personas son totalmente convencido de que son una maravilla, pero otros no están de acuerdo con ellos. Tienen un concepto de sí mismo a través del tiempo que dura-pero es inexacta, y que no responde a la retroalimentación.



Una persona puede pensar que es bueno, sin embargo, continuamente hacer cosas crueles sin darse cuenta. Una persona puede pensar que es una maravillosa broma-cajero, sin embargo, nadie se ríe. Este mismo proceso se puede utilizar a la inversa para ayudar a estas personas, aunque es algo más dura, y las personas que lo necesitan más son los menos propensos a pedir!

Si reconocemos esto en nosotros mismos, podemos encontrar útil utilizar el mismo proceso a la inversa para **debilitar** nuestro concepto de sí mismo para ese rasgo. Podemos encontrar algo que estamos *no tan convencido de*, y hacer que las imágenes de nuestra capacidad como joketelling *ese* También podemos construir en una manera de darse cuenta cómo otras personas responden cuando estamos "sin gracia", así como "divertida".

Nuestro concepto de sí mismo afecta a nuestro comportamiento de una manera poderosa. La clave es darse cuenta *cómo* el ajuste afecta a nuestro comportamiento, y hacer sólo ajustes que resultan en mejorar nuestras vidas. Hace *sabiendo que eres digno de ser amado* hacer que un, sensible, persona de recursos más amoroso? ¿O se hace a alguien en una "princesa" que hace caso omiso de las quejas de sus amigos y familiares? Hace *sabiendo que eres atractiva* harán disfrutar de su sexualidad más, y hacer que se comporte de maneras en que su pareja también disfruta más? ¿O se hacen ignora los deseos de su pareja, y dar lugar a argumentos? Cuando este conocimiento interior nos hace más a la persona que queremos ser y lo hace mejor nuestras relaciones, es útil. Ya que estaba trabajando con Ann, he observado de cerca para notar si o no el cambio haría *su* más recursos y también tienen un impacto positivo en su relación con Bob.

### codependencia

En una imagen especular curioso, muchas personas son en realidad depende alguien *más* siendo dependiente. Este comportamiento "codependiente" se ve a menudo en los cónyuges y los hijos de alcohólicos y drogadictos otros. En cierto modo, la etiqueta "codependiente" hace que el problema más difícil de cambiar. Al igual que categorías como "adolescente", "delincuente", etc., *puede* hacer lo que es en realidad un patrón de comportamiento cambiante *parecer* como un rasgo inmutable. Nuestra experiencia es que cuando entendemos la estructura de cualquier dificultad, incluyendo la codependencia, añadiendo nuevas opciones suele ser fácil.

Con Ann, trabajamos directamente con la estructura mental de su autoconcepto. Sin embargo, es posible hacer el mismo tipo de cambios conversacional, sin tomarse el tiempo para descubrir los detalles de la estructura mental.

Sarah era una persona cálida y sensible que odiaba herir los sentimientos de los demás. Para la mayor parte de sus años de casados, que había sido muy aceptando de su marido, que tenía un problema con la bebida. Sarah pidió ayuda para poder tener más de su propia vida, en lugar de siempre ayudar a los demás.

"Me gustaría seguir teniendo una relación con algunas personas, pero me gustaría que tuviera una cierta separación de mi vida privada y mi vida social."

"Entonces, ¿qué hace que deje de tener ya que?"

"Tengo una sensación real de que no quiero herir sus sentimientos. Terminan a aparecer en mi casa, y me resulta difícil decir 'no' a t dobladillo.... Yo también tienden a tener una fuerte sentido acerca de quién está bastante centrada y quién no lo es. Si conozco a alguien puede cuidar de sí mismos, no me siento de esta manera ".

"Oh, ya veo. Sólo se hace esto con las personas que son débiles y dependientes!" Dije, **bromeando con todo serio. (Sarah asiente con la cabeza.) "Por lo que es la gente que está ya débil que haces en Más de una persona dependiente, ¿es eso?"(Sarah se ríe, asiente con la cabeza, y pone su mano sobre su pecho.) 'Así que no lo hace con las personas que pueden tomarlo'**

"No, no lo hago."

"Usted acaba de hacer a las personas que no pueden manejar i t"

"Sí. ¡Muy bien!" Sarah se ríe y asiente con la cabeza.

"Así que con personas que son dependientes ya, vas a hacer que empeore, ¿es eso?". . .

"No estoy muy claro cómo lo hago, sin embargo."

"Bueno, piensa cuántas personas has hecho daño de esa manera, en el pasado . . . ¿Cuántas personas que realmente han hecho en servilismo, llorón personas, totalmente dependientes e incapaces? Ellos quizás tengan *empezado* haciendo esto por su cuenta, pero se les ha ayudado a lo largo del camino."

**"Sus *no* tan malo!" Sara se rió. 'Es sólo que hay momentos que-' '¿Qué tan grave es?'**

(Sin dejar de reír) "I t 's,... Es cada vez mejor, *instantáneamente!*"

"Entonces, ¿cómo es que ahora vas a ser más respetuoso de estas personas mediante el establecimiento de sus propias ts l imi,... De una manera más respetuosa, de una manera que realmente les respeta como seres humanos que puedan hacerse cargo de sí mismos, . . . en lugar de hacerlos más dependientes? "... 'Sí, No estoy muy claro acerca de que'" Usted **no es clara sobre la manera exacta. Así que, *conscientemente* no se sabe todavía cómo va a ocurrir "**

"Derecha."

"¿Cuántas veces vas a hacer esto antes de darse cuenta exactamente cómo es que lo hizo?"

**(Risa) " Uno ¡más tiempo!"**

"Cuando uno mira hacia atrás, ¿cree que vas a entender cómo se produjo ese cambio?... ¿O es algo que va a ser una especie más intuitiva de lo que será para siempre un enigma para usted?"

## 22 CORAZÓN DE LA PRESENTE

"No, no lo será para siempre un enigma para mí. Sí, una sola pieza está siendo más consciente de lo que estoy haciendo, lo que es la interacción."

"Está bien. Ahora, ¿cómo pueden los sentimientos de alguien ser herido en el momento en que sean útiles a la misma persona en el largo plazo y hacer que en un ser humano más fuerte y mejor?" A pesar de que estaba haciendo una pregunta, dije enfáticamente.

Sarah asiente con la cabeza y toma una respiración profunda. "Bingo! Sí. Sí eso es-. Esa es la pieza clave allí mismo. Debido a que se abre hacia arriba." La expresión de Sarah cambió, y se veía más relajado y tranquilo, lo que indica que estaba viendo cosas de manera diferente.

"Ser bueno ahora puede ser realmente desagradable después, porque se establece a la gente para una vida de dependencia. Una gran cantidad de padres han hecho eso. Ellos tratan de ser agradable a sus hijos y que plantean los niños que no saben cómo ser adultos . ellos pensaron que estaban siendo agradable, pero que no preparan a sus hijos para el pie sobre sus propios pies ".

(Asiente con la cabeza y se ríe) "No soy bueno para mis hijos."

"Me alegro de que al menos has sido una buena madre, a pesar de que usted no ha sido un buen amigo para algunas de estas otras personas."

"Hard Rock Café, Sip! OK". (Asintiendo) "Por lo tanto, eso es todo?"

*"¡Sí!"*

"Me alegro de que estés tan seguro de esto. Ahora, piensa en uno de los peores de estas personas, un verdadero 'cling-a.' Cuando pensamos en esa persona en el futuro, ¿hay algo que podría conseguir que seas desconsiderado de nuevo en la misma forma que lo fueron en el pasado? O vas a tener esas formas de respetar a sí mismo de la misma manera que realmente respetas lo que son y que van a ser. ". . .

"La supervivencia. Una situación de vida o muerte me haría muy irrespetuoso de mi mismo."

"Bueno, pero entonces no es una falta de respeto!"

"Pero entonces no es una falta de respeto. Sí. Tendría que ser crítico." "Sí. Y ese es el momento en que la gente realmente *hacer* necesitar su ayuda, y no es un insulto. Si alguien acaba de ser atropellado por un camión y se rompió las dos piernas, no es un insulto a preguntar, "¿Puedo ayudarlo en la camilla? Ese no es el momento de decir 'Lo siento, quiero que se para en los propios pies.' ¿Derecha? Es cuando sus piernas están intactos y que hacen eso que una falta de respeto ".

"DE ACUERDO." Sarah asintió. "Esa es una verdadera forma diferente de verlo. Gracias."

La intervención clave era ampliar el marco temporal de Sarah, señalando que su "ser agradable" en el momento la gente realmente hizo daño en el largo plazo.

Sin embargo, este comentario fue sólo eficaz debido a las bases que había establecido anteriormente en esta conversación: traer a su atención que ella estaba atendiendo a la dependencia de los demás, y probablemente dañárlas, haciéndolos más dependientes y menos capaz. "Ser bueno" es muy **importante para Sarah. En lugar de tratar de cambiar de opinión acerca de ser agradable, utilizado para** conseguir que haga lo que beneficiaría a los demás, a la larga, aunque puedan tener "sentimientos heridos" en el presente. Esto permite que Sarah tenga más de una vida propia, liberándola de tener que responder a las necesidades y deseos de todos los demás.

Aunque este fue un cambio significativo para Sarah, ella ya se había beneficiado de las sesiones anteriores de manera que la apoyaron haciendo este cambio, y no había más que hacer. Después de esta sesión, continuó avanzando en otras áreas relacionadas de su vida.

Muchas personas en situación de Sarah todavía están respondiendo a haber sido objeto de abuso o maltrato en el pasado (véase el capítulo 7) y con frecuencia están preocupados por la vergüenza (véase el capítulo 14) y una pobre imagen de sí también. Sara y para muchos otros en esta situación, tratar con estas otras áreas es útil para llegar a una resolución más completa.

### **Auto: una fuente Puede contar siempre con la**

Como hemos explorado sus objetivos, Gail se dio cuenta de un tema que la mantenía más tensa y nerviosa de lo que quería ser. Ella tenía un profundo miedo a ser abandonado. Esto le impedía sentirse seguro, disfrutando de ella, y actuando de forma espontánea en muchas situaciones. Desde Gail sintió más miedo de perder a su marido, con el que se trabajó

"Lo que perdería si usted perdió su marido?" Yo pregunté. Con un par de preguntas más, se hizo evidente que Gail estaba más preocupado de que si ella perdió a su marido, que iba a perder su amor. Como Gail habló de su marido, y sus sentimientos que necesitaba ciertas cosas de él, ella siempre se veía fuera a un lugar determinado, un poco a la izquierda.

"Ser amado es muy importante," yo estaba de acuerdo con Gail. "Es tan importante que vale la pena asegurarse de que usted lo consigue. Y la forma en que puede hacer

**Por supuesto se obtiene, es conseguir de alguien que puede contar con que siempre estará ahí, y eso es ¡tú!"** Gail estaba sonriendo. La idea, obviamente, la atraía.

"Ahora, usted sabe que mancha delante de usted cuando usted ha visto a su marido en el ojo de su mente? ..." Hice un gesto hacia donde ella había estado buscando y Gail asintió. "Note lo que es como cuando en lugar de ver a su marido allí, usted se imagina que le da el amor que quieres. ¿Qué pasa cuando usted se ve que le da este amor, y disfrutar de conseguirlo?"

La cara de Gail ganó el color y los hombros tensos y la espalda empezó a relajarse. "Me gusta eso."

"Es posible que desee mover ese otro que el motivo aún más .... Y ahora se puede explorar **entrar en el que por allí que está haciendo el amante, y sentir lo que se siente al *ser ella*, amante de** Gail \_\_\_\_\_ Se puede disfrutar de esa posición, también."

Ahora Gail parecía aún más ingeniosos. "Quiero venir un poco más y poner mi brazo alrededor de mí mismo", respondió Gail.

"Gran. Y cuando usted ha disfrutado que completamente, puede combinar de nuevo en sí mismo, con todos estos buenos sentimientos se extienden aún más a su alrededor."

Después de esta sesión, Gail describió sentirse más segura y más capaz de dar su amor **marido en lugar de centrarse en la necesidad de amor *desde* él.**

## **Alternativa al abandono: Dar a uno mismo**

Mucho se ha escrito en la literatura sobre la codependencia de la overattachment o "enredo" experiencia de muchas personas, y el temor resultante de abandono. Si nos consideramos dependiente de otros para algo esencial, como lo hizo Gail, que puede ser muy aterrador para contemplar la posibilidad de perderlos. Lo que necesitan es un reemplazo positivo que mejora su sentido de sí mismo, como lo ofrecí Gail.

Uno de nuestros colegas, Robert McDonald, se dio cuenta en su trabajo con la codependencia que muchas personas que se quejan de este problema, literalmente, tienen imágenes internas de estar unido físicamente a un padre, cónyuge u otra persona importante. Un hombre dijo que era como si su padre estaba unido a su pecho. Una mujer dijo que era como si su madre era pequeña y se enroscó, unido a su lado derecho como una lapa. Otras personas se imaginan los cables de conexión a otra persona.

Mientras que al principio esto puede parecer extraño, sino que también tiene mucho sentido. Sentirse dependiente, al igual que todas las experiencias que tenemos, debe tener una estructura mental interna. Cuando alguien es co-dependiente de otra persona, tiene sentido que tienen que experimentar una estrecha relación. Un cordón apretado o una conexión de cuerpo son formas típicas de las personas experimentan la codependencia.

Si estas personas se imaginan a sí mismos desconectar de la otra persona, por lo general se vuelven preocupado por el abandono. Para llevar a cabo lo que estas personas realmente quieren, Robert y yo desarrollamos el siguiente proceso. Él ha estado utilizando este proceso en los talleres, con resultados de gran alcance.

## **La liberación de la codependencia: volver a conectar con el Ser**

Encontrar un lugar tranquilo y privado donde se puede dejar que su atención hacia el interior a su vez por 15 a 20 minutos y sin distracción, y pasar por este proceso de pie.

**1. Identificar el Otro.** Piensa en alguien cree que está codependiente o demasiado involucrados con. Para la mayoría de la gente esto es un padre o un ser querido cerca. Si el sobreinvolucramiento es menor o mayor, puede beneficiarse de este proceso.

**2. tomar conciencia de su Overconnection a este Otro.** Imagine que esta persona está de pie en la habitación con usted. Si usted no ve las imágenes internas, sólo "detección" o pretender que usted está haciendo estos pasos funcionará igual de bien. Camine alrededor de la otra. Note lo que parece. Tocarla darse cuenta de lo que ella siente, y sentir sus sentimientos de estar con ella. Especialmente prestar atención a sus sentimientos de estar conectado excesivamente con **esta persona. ahora note cómo experimenta a sí mismo como conectada.** ¿Le parece que usted está conectado físicamente de alguna manera? ¿Es una conexión directa entre su cuerpo y el de ella, o hay un cable u otros medios de conexión? Nótese que la unión es; ¿de dónde conectar con su cuerpo, y de dónde se conectan con el cuerpo de la otra persona? Muchas personas experimentan esta conexión en el estómago, el pecho o la ingle. Deje conseguir una experiencia completa de la calidad de esta conexión de cómo se ve y se siente.

**3. Independencia temporal.** Ahora intenta cortar esta conexión por un momento, sólo para darse cuenta de lo que sería como. Usted puede hacer esto, imaginando que su mano era un cuchillo afilado, y se podía cortar el cordón, o disolver o romper de alguna otra manera mayoría de las personas son muy incómodo pensamiento de separar en este punto, y esto es un signo que esta conexión ha servido a un propósito importante. No es necesario desconectar de verdad, sin embargo, debido a que no están dispuestos a hacerlo cómodamente hasta que tenga un sólido reemplazo listo.

**4. Encontrar los fines positivos.** Ahora pregúntese en el interior, "¿Qué es lo que realmente quiero de la otra persona que me satisfacer?"

... Entonces se preguntan "¿Y qué habría que hacer para mí eso es positivo?" hasta obtener una respuesta realmente básico, tales como la seguridad, la seguridad, la protección, el amor o ser de mérito

---

**5. Desarrollar su yo en evolución.** Ahora gire a la derecha (algunas personas prefieren dar vuelta a la izquierda), y crear una imagen tridimensional completa de la que que ha evolucionado más allá de su nivel actual de recursos. Este es el tú que está a varios pasos por delante, que ya ha resuelto

las cuestiones que ahora ocupa, que ama, aprecia y quiere nutrir y proteger. Este es el que que puede proporcionar lo que ha aprendido que realmente quería en el Paso 4. Se puede notar cómo se mueve, su expresión, cómo suena, lo que se siente al tocar este ti. Si no "ven" este auto ingeniosos, sólo puede "sentido" como es ella. Algunas personas sienten un calor o un resplandor en torno a esta auto ingenioso.

**6. Transformar la conexión con otros en conexión con el Ser.** Girar de nuevo a la adjunta "Otros". Ver y sentir la conexión. A continuación, cortar la conexión con esta "otra persona", e inmediatamente volver a conectar con su Ser evolución de la misma manera que se había conectado a la otra persona. Disfrutar de las sensaciones de ser interdependiente con alguien que realmente puede contar con: a sí mismo. Gracias por estar aquí para usted esto. Disfrutar de la recepción de sí mismo lo que hubiera querido de la otra persona. Este es el que que puede ir hacia adelante para que en su futuro, dando paso a que su compañero constante, que es con usted para comprobar las cosas para usted y para asegurarse de que son seguros.

**7. El respeto al Otro.** Mirar hacia atrás en su "Otros", y notar la conexión cortada. Ver que la otra persona tiene la opción de volver a conectar el cable a sí misma. Se puede imaginar su cordón uniéndose a un lugar apropiado en sí misma. Si el cable salió del ombligo, es posible ver que ir hasta el corazón de la otra persona. Si no había cable, se puede imaginar esto "Otros" conectado físicamente a su propio "yo en evolución", del mismo modo que ahora está. Esto le puede dar el conocimiento seguro de que esta otra persona también será ahora mejor con un mayor sentido de sí mismos. Observe cómo se puede ahora ser más completamente presente con esta persona.

**8. Agregando a su conexión con el Ser.** Ahora gire de nuevo a su auto evolucionado, con la que está ahora conectado. En realidad entras en este auto evolucionada, de modo que ahora que busca volver a sí mismo. Siente lo que se siente al ser ingeniosos y dando a sí mismo. Después de disfrutar de las sensaciones de estar presente auto, se puede llevar el ingenio de este auto nuevo en que, mientras entra de nuevo en el que del presente.

**9. Al entrar en el futuro.** Note lo que es tener este nuevo ingenio con usted como usted se imagina relacionarse con otras personas en esta base más sólida. Imagínese lo que será como entrar en su futuro con su propia evolución como su compañero. Usted puede tener una idea de cómo esto va ser evolutivo sobre dificultades de manipulación.

## **No es magia, pero de gran alcance**

Después de seminarios, Robert ha recibido muchos informes positivos de

## *Volviendo más independiente en las relaciones 27*

Participantes. Una mujer que había experimentado un archivo adjunto de corazón a corazón a su marido con un cable de unirse a sus pechos, dijo:

"Ha habido un cambio definitivo en mi vida;... No soy tan necesitados de mi marido Antes de que tuviera sentimientos de abandono cada vez que se iría por un tiempo Mi corazón está lleno de una gran cantidad de amor, donde una gran cantidad de dolor solía ser cada vez que mi marido se había ido. veo automáticamente mi auto brillante maravilloso. viene en forma automática si comienzo a colgar en él ".

Becky tenía un apego a su madre, con el cable pasando por su lado izquierdo y en la espalda, a lo largo de su columna vertebral. El cable se conecta al cuerpo de su madre de la misma manera. Entonces Becky se dio cuenta de que este mismo tipo de apego pasó de su madre a su abuela, y de ella a su bisabuela y así sucesivamente, con las cuerdas adjuntar en el mismo lugar en cada uno. Becky llamó a esto "el martirio solitario de ser mujer" en su familia, y dijo:

"Hacer este ejercicio se ha realizado correctamente. Ahora sorprende a mí mismo 'haciendo de mamá y se detendrá. Me he dado cuenta a mí mismo haciendo algo por el estilo de línea adjunta, y pienso, 'Oh, eso es ella, que no soy yo.' Así que a diario reafirmo la conexión con mi nuevo auto. Problemas surgen, pero ahora he elección. Este patrón no era magia. No viene del cielo. Tengo que ser responsable de mí mismo en un diario bases. Pero era muy poderoso para ser capaz de ver esa línea.

"Ha sido un hecho conocido que en toda la historia de mi familia, las mujeres han tenido una mala alineación posterior física. He tenido que también. Cuando me di cuenta de eso, dije, 'Se detiene conmigo. Lo que era poderosa fue la plena comprensión de la desalineación de regreso físico real que estaba entre generaciones. Yo no tengo que hacer eso. Está terminando conmigo ".

Los procesos en este capítulo pueden ayudar a construir una capacidad sano estar de pie en nuestros propios pies y sentir nuestro propio sentido de sí mismo. Esto no quiere decir aprender a estar solo. Más bien esto es lo que nos permite estar junto a otros seres humanos en formas que son totalmente respetuoso de todos.



# 4

## Los *traumas de cura*



Cuando Sally estaba lejos de su hijo de ocho años de edad, hijo durante más de un día, se convirtió en ansiedad cualquier momento que pensaba de él. Esto fue especialmente cierto si ella habló con él por teléfono,

y ella quería tener una respuesta más ingeniosa. Desde que la había conocido en una conferencia profesional que estaba lejos de su casa, que era fácil de probar su respuesta. Cuando le pregunté a pensar en su hijo, ella se puso tenso, y su respiración se detiene temporalmente.

Cuando le pregunté cómo se pensó en su hijo, ella dijo que era una tenue, imagen fija, muy lejos "con una gran cantidad de aire entre él y yo." Cuando vio que la imagen, se sentía como si lo estuviera perdiendo, que creó sus sentimientos de ansiedad. Cuando le pedí que trate de mover la imagen de su hijo más cerca, Sally se sintió mucho mejor.

Podría haber eliminado su ansiedad por el cambio directo de esta imagen de su hijo. Sin embargo, Sally ya me había dicho que sabía que su ansiedad se deriva de una experiencia traumática que había tenido cuando tenía siete años de edad, que seguía molestando a ella. En ese momento su padre desapareció inesperadamente durante unos cinco días. Nadie tenía la menor idea de dónde estaba, si alguna vez va a volver, o si estaba vivo o muerto. Sally dijo que se sentía totalmente abandonado, perdido y asustado. Esta experiencia había "impreso" en sí mismo en la vida emocional de Sally, y ahora tenía la misma sensación cuando estaba lejos de su hijo.

Si simplemente me había cambiado la forma en que pensaba de su hijo, solo que una experiencia aislada sería cambiado. Todavía se quedaría con su recuerdo de la infancia desagradable, y es probable que esta memoria también causó

otras dificultades en su vida. Si puedo cambiar la memoria de la infancia, a continuación, todas las experiencias que afecta también se cambiarán. Al hacer esto, puedo darle el cambio que se está pidiendo, y muchos otros beneficios adicionales.

### **¿Cómo Sally ve una experiencia positiva Pie de imprenta**

El primer paso es encontrar la manera de Sally piensa en una poderosa *positivo* memoria que también afecta en gran medida su comportamiento. Estas experiencias impactantes experiencias son a menudo llamados "impresión". "Sally, quiero que piensa en una memoria que es un recurso muy positivo para usted ahora. Podría haber sido agradable o desagradable en el momento en que ocurrió, pero de alguna manera aprendió algo que hizo que la memoria tiene un impacto poderoso y positivo en sus acciones en el presente. no importa lo que sea, siempre y cuando usted lo experimenta como poderoso y positivo ahora.... Cuando haya seleccionado uno, yo quiero que pienses de esa memoria la forma de pensar de ella cuando se tiene que poderoso impacto en usted. Observe cómo lo experimenta"

Cuando Sally volvió a la memoria que había seleccionado, ella sonrió, su respiración profunda, y su espalda se enderezó un poco. Es evidente que esto era exactamente el tipo de memoria de gran alcance que quería que ella encuentre.

"Ahora, Sally, quiero que piensen en una memoria ordinaria que es de poca importancia. Se puede cepillarse los dientes esta mañana, poniendo en su ropa, ni nada de eso

"Ahora quiero que usted pueda comparar esas dos memorias. Como se comparan, se puede notar las diferencias que hacen que un potente y la otra ordinaria. Por ejemplo, uno podría ser una película mientras que la otra es una imagen fija. Uno podría estar en color, mientras que el otro es blanco y negro. Uno podría tener sonido, mientras que el otro es silencioso".

"El ordinario es pequeño y aún así, como una fotografía en blanco y negro-El poderoso es a mi alrededor, como si estuviera realmente allí en ella se está moviendo y los colores son pasteles muy suaves, como un cuadro de Monet. Me encanta ellos. Y hay un sonido agradable. no hay sonido en la ordinaria".

### **Creación de una Nueva Impresión Positiva**

"Ahora quiero que permite establecer esas experiencias a un lado temporalmente, mientras te hago una pregunta muy importante. ¿Qué experiencia podría haber tenido *antes de la desaparición de su padre que habría hecho mucho más fácil para que usted vaya a través de su desaparición?* ¿Qué experiencia específica que se han preparado para ello, por lo que usted no necesita sentir esos sentimientos terribles de estar perdido y abandonado?"

"Mi padre era todo para mí en ese momento. Creo que si alguien me

trusted me había dicho que él siempre estaría allí y me proteja sin importar lo que sucediera, eso habría hecho mucho más fácil, tal vez si mi hermano había dicho que a mí ".

"Bien. Eso es sin duda el tipo de cosas que pueden hacer una gran diferencia, por lo que vamos a intentarlo. Cierras los ojos y volver a ser seis o siete años de edad, así *antes de su padre se fue. Construir una experiencia detallada de su hermano hablando con usted y tranquilizador. Como lo hace, asegúrese de que esa experiencia al igual que la memoria de gran alcance positivo que ha llamado antes. Construir esta nueva experiencia para que esté a su alrededor, en movimiento, con el sonido, y con esos colores pastel suaves que tanto amas. Puede mantener la revisión y ajuste de la experiencia tanto como te gusta, con el fin de que sea el tipo de memoria que le permitirá responder con habilidad a la ausencia inesperada de su padre después. Tómese todo el tiempo que necesita, y asiente con la cabeza cuando se ha terminado de construir a su satisfacción.* "...

Como Sally comenzó a construir esta nueva memoria, su respiración se profundizó, sonrió, y su espalda se enderezó en la misma forma que cuando se recuerda la memoria positiva originales. Esto me hizo saber que Sally *nuevo* la memoria sería un recurso igualmente poderoso. Después de un minuto, ella asintió.

### **Usando el nuevo sello para un cambio de gran alcance**

"Ahora quiero que venga rápidamente hacia adelante a través del tiempo, con lo que el impacto de esta experiencia positiva con su hermano junto con usted. A medida que avance a través del tiempo, se puede notar cómo se desplazan todas sus experiencias posteriores y reevaluados a la luz de esa experiencia con su hermano. al darse cuenta de que gran parte de esto sucederá en un nivel inconsciente, vienen rápidamente a través del tiempo. Cuando llegue el momento, parar y verse a sí mismo de pasar en el futuro, viendo cómo va a ser diferente como resultado de esta experiencia con su hermano. Una vez más, tomar todo el tiempo que necesita, y abre los ojos cuando haya terminado. "...

Después de un minuto, Sally abrió los ojos. "Eso fue interesante", dijo. "Viniendo hacia adelante en el tiempo era algo así como esa parte al final de la película *2001* donde toda la materia está disparando pasado en ambos lados. Cuando llegué a la época en que mi padre se fue, sólo una especie de navegado a través de él .... Y cuando pienso en ello ahora, es muy diferente. Todavía estaba preocupado, pero sabía que mi hermano estaría allí. Me siento más grande, de alguna manera; Me siento más poderosa ".

"Todo eso suena bien. Ahora piense en su hijo, y averiguar cómo se siente." ...

"Me siento bien ahora. Él no parece tan lejos manera nunca más. Yo incluso intentado hacer que la pequeña, tenue, lejano imagen, pero no me afecta".

Este proceso duró aproximadamente quince minutos. Al día siguiente, Sally me dijo que había llamado a su hijo la noche anterior y se había sentido bien. La ansiedad no había regresado.

Aunque he podido llegar a Sally como a largo plazo de seguimiento, sé que el uso de este método con muchas otras personas que los resultados suelen durar, e incluso a veces se vuelven más potentes con el tiempo.

## **Respuesta sexual**

Beverly no estaba contento con lo que la llamó "fobia a las relaciones sexuales" y la renuencia a involucrarse con un hombre. Había luchado con esta aversión a las relaciones sexuales y la participación desde que había pasado por una experiencia muy difícil con una relación anterior. Beverly había estado viviendo con un hombre cuando accidentalmente se quedó embarazada. El hombre se retiró, dejándola a tratar con él solo. A pesar de que Beverly se había opuesto al aborto, y pensó que nunca lo consideraría, ella tomó la difícil decisión de tener uno. Esta experiencia dejó Beverly evitar la intimidad y la relación sexual.

Dado que la queja de Beverly derivó de una experiencia traumática anterior, utilicé el mismo proceso que había utilizado con Sally. Al elegir una experiencia de recursos, Beverly decidió construir una experiencia previa de haber causado la muerte de un amigo a través de su error, y después de haber llegado a un acuerdo con su error y sus consecuencias. La primera vez que me dijo que esto era lo que quería construir como un recurso, que estaba un poco sorprendido, ya que la mayoría de la gente elige una experiencia más "positivo". Después de pensarlo, decidí que era más sabio que yo; que había elegido exactamente la **experiencia que prepararía su para hacer frente al aborto.**

Cuando hablé con ella unos dos meses más tarde, ella dijo que sentía definitivamente una nueva apertura y disposición para formar una relación con un hombre, pero nadie sabía que en el momento parecía adecuado para ello. Después de dos meses más, ella llamó y dejó este mensaje: "La prueba de fuego llegó, y yo pasado con gran éxito." Había encontrado a alguien especial para el amor, y fue disfrutando de su intimidad y la relación sexual, sin ningún rastro de la vieja miedo y reticencia.

## **El método**

Este proceso, llamado el "destructor decisión", ha sido recientemente desarrollado por Richard Bandler, uno de los co-creadores de la PNL. Se utiliza un primer supuesto de que la mayoría de nosotros tenemos sobre nuestras vidas: que el pasado influye en el presente y futuro. Si las experiencias pasadas traumáticas pueden causar problemas más adelante, también tiene sentido que las experiencias positivas de aprendizaje pueden servir como recursos más adelante.

Todos nosotros hacemos "conclusiones" o "decisiones" sobre la base de las experiencias que tenemos en la vida. Estas conclusiones pueden afectar en gran medida la forma en que respondemos a experiencias posteriores. Muchas de nuestras creencias se formaron por una experiencia intensamente significativa en el pasado; otros por una serie de experiencias menos intensos.

Por ejemplo, Sal tuvo una experiencia temprana que le hizo concluir que no podía aprender. Cuando Sal tenía tres años, agarró un rompecabezas de la estantería y trató de poner juntos. El rompecabezas era de seis años de edad, pero Sal no sabía eso. El no comprender plenamente que incluso seis años podían hacer cosas que de tres años de edad no pudo. Sólo era consciente de que él intentó y lo intentó, pero no pudo conseguir el rompecabezas.

Los padres de Sal estaban en la sala de observación de su creciente frustración. Estaban desconcertados por lloriqueo de Sal sobre el rompecabezas y no sabían qué hacer. Por último, dijo su padre, de su propia frustración, "Oh, sólo hay que poner el rompecabezas de distancia. Usted parece que no puede aprender nada de todos modos!" La próxima vez Sal trató de armar un rompecabezas y quedó atascado, que recordaba la última vez que había intentado y han fracasado, y lo que había dicho su padre. "Tiene razón. No puedo aprender", pensó. Se puso el rompecabezas de distancia sin tratar muy duro, y se volvió a algo "fácil" de hacer.

Más tarde Sal joven estaba tratando de desarmar un reloj viejo con un destornillador. A él le gustaba desenroscar cosas. A veces se necesita un poco de averiguar para determinar qué desenroscar en qué orden, y Sal pronto se encontró con algo que no podía ver de inmediato la forma de desmontar. Pensando en sus experiencias anteriores de fracaso, Sal no trató muy duro. Rápidamente se puso el reloj hacia abajo, pensando que era más evidencia de que él no podía hacer las cosas.

Con los años, Sal tenía muchas más experiencias que apoyan la conclusión de que no podía hacer las cosas. Sobre la base de la experiencia temprana de Sal, que estaba dispuesto a pensar en los acontecimientos posteriores de la misma manera, el fortalecimiento de su primera conclusión acerca de sus limitaciones.

Por el contrario, Glen tuvo una experiencia temprana que coloreaba todo su futuro, de una manera mucho más positiva. Cuando Glen tenía cuatro años, su familia se trasladó desde el desierto a Ohio, donde había muchos árboles. Glen no estaba acostumbrado a todos los árboles y estaba dispuesto a subir a ellos. Después de seleccionar su primer prospecto escalada, Glen mueve hacia arriba de una rama a la siguiente, emocionados con esta nueva actividad. Cuando él era bastante alto, Glen miró a su alrededor, contentos, y decidió que era hora de bajar. Esa fue la primera vez que le había ocurrido a Glen a mirar hacia abajo, y se convirtió en terror. Se agarró la rama, y gritó a su madre, que era alrededor de la esquina de la casa. "Ayuda, no puedo bajar!"

La madre de Glen llegó corriendo, y estaba un poco nervioso al ver a sí misma

Glen tan alto en el árbol. Sin embargo, ella calmadamente dijo, "Glen, que está sosteniendo firmemente, y **eso es bueno. Ahora se las arregló para conseguir *arriba* ese árbol, y si se puede encontrar una manera de levantarse, usted puede encontrar una manera de bajar. Se puede llegar a abajo con un pie y sentir por una rama que se siente sólido, y tratará de mantener el peso?"** Glen sentía más tranquilo con solo escuchar la voz **de su madre. Tenía un sentido de competencia sobre sí mismo cuando se dio cuenta de que él *tenía* subido todo ese camino por sí mismo. Él se puso a la tarea de encontrar su camino hacia abajo, lentamente y con cuidado, hasta que estuvo segura en la parte inferior. A pesar de que era más cuidado con los árboles que suben en el futuro, Glen bajó con un sentido de competencia, que *él* podría encontrar algo mejor por su cuenta.**

Esta experiencia quedó con Glen. Cuando empezó la escuela y se encontró que eran difíciles tareas, Glen pensaría en subir al árbol, se dan cuenta de que podía entender las cosas, y siguió **intentando y haciendo preguntas hasta que se *hizo* descifrarlos Siguió trabajando en las cosas, hasta que logró, a veces mucho después de que sus amigos habían abandonado. Cada éxito se convirtió en una confirmación adicional de que Glen podría aprender y tener éxito en las cosas.**

Cuando formamos conclusiones inútiles, como lo hizo Sal, por lo general es porque en el momento **que no entendemos que *otro* las personas se limitan de alguna manera. El padre de Sal ciertamente no lo hizo *media* para que se sienta como un fracaso. No era más que frustrado y no sabía qué otra cosa hacer.** En situaciones como ésta, los niños a menudo piensan mal de sí mismos, en lugar de sólo la comprensión de que otra persona es limitada. La comprensión de cómo funcionan estas experiencias formativas nos da la clave para saber cómo producir cambios de gran alcance en experiencias traumáticas en nuestra propia historia pasada.

Puede ser muy difícil tratar de cambiar una experiencia traumática directamente, porque la persona tiene una respuesta tan fuerte con el trauma. Eso es como intentar construir una casa **durante un terremoto. Sin embargo, cuando se crea una experiencia positiva de curación *antes de* el trauma ocurre, no hay interferencia. Si se construye una casa así, puede soportar fácilmente hasta un terremoto más tarde. Al dar a la nueva memoria las mismas características de un recuerdo positivo de gran alcance, se asegura de que va a tener la fuerza para influir en los acontecimientos posteriores de una manera positiva. A pesar de que la persona sabe conscientemente que creó esta memoria, esas características todavía le dan el poder inconsciente de una memoria real. Nuestra cinta de audio "El Destructor Decisión" incluye otro ejemplo completo, así como la discusión (véase el Apéndice II).**

## Cambio de un pasado abusivo

Aunque Sally y Beverly tenían sólo una experiencia traumática, este método es particularmente útil para las personas que tenían una serie de traumática

experiencias a lo largo de un largo período de tiempo. La construcción de una nueva y poderosa memoria puede revisar una larga historia de desagradable para alguien con una infancia abusiva o de explotación, y ser un paso hacia la creación de un ser más ingeniosos.

Kristen había repetido las experiencias de abuso en su infancia, y quería ganar más resolución. Cuando trató de pensar en una nueva experiencia de impronta para colocar en su pasado, no podía pensar en una que parecía lo suficientemente fuerte como para superar el impacto del abuso. En su **lugar, se imaginó ser el más sabio, más evolucionado *su* que quería ser en el futuro. Cuando se tomó** esta experiencia en el pasado con ella, y luego se acercó a través del tiempo, fue una experiencia espectacular para ella. Posteriormente, se dio cuenta de que sus interacciones con otras personas eran diferentes de una manera interesante. Cuando ella había hablado con alguien con anterioridad, se sentía como si la otra persona no sólo la estaba viendo, sino que también estaba viendo todas sus experiencias pasadas de abuso al mismo tiempo. Kristen siempre había pensado que otras personas la vieron como "ese tipo de persona", y esto limita lo que pensaba que era posible para ella. Por el **contrario, después de esta experiencia, dijo Kristen, "Ahora es como si sólo están viendo *yo*, y lo que** estoy haciendo en este momento." Kristen se sintió más libre, ya no limitándose a ser 'ese tipo de persona.'

## Audiencia Recuperación

Dick llevaba un audífono en un oído, y un tenedor de sintonía artificial había sido instalado quirúrgicamente en el otro. Incluso con el audífono, Dick veces no oyó voces y sonidos que estaban dentro del rango de audición para los demás. problemas de audición de Dick habían comenzado después de una experiencia años atrás, cuando había estado volando sobre el Golfo Pérsico. El avión de Dick había sido crucero a 40.000 pies, cuando una ventana explotó, causando una pérdida inmediata y completa de la presión. El avión no estaba equipado con las máscaras de oxígeno convenientes de aviones de hoy en día, por lo que el piloto se lanzó rápidamente a 10.000 pies donde hay oxígeno respirable.

Esta rápida pérdida de presión, seguido por la caída de 30.000 pies, era más que oídos de Dick podía soportar. En que el rápido descenso, una bolsa de aire había conseguido atrapado en las trompas de Eustaquio de Dick. Después, Dick tenía cirugía de oído en un intento para corregir los problemas que dieron como resultado, y un tubo se colocó en la oreja para drenar la presión de aire. De acuerdo con Dick, sus médicos le dijeron más tarde que este procedimiento había traumatizado aún más la oreja, haciendo que la otosclerosis, o el envejecimiento precoz de la oreja.

En respuesta a las recomendaciones médicas, Dick y luego se sometieron a cirugía de oído en el oído derecho, y un tenedor de metal se instaló para pasar por alto el yunque endurecido. Esto restaura la audición de Dick en ese oído a su nivel previo a trauma. Sin embargo, con frecuencia tenía un timbre o dolor en los oídos.

audiencia de Dick en su oído izquierdo había empeorado gradualmente con el tiempo. La primera vez que se dio cuenta de que su oreja izquierda no se oye tan bien cuando estaba escuchando a un reproductor de cassette con auriculares estéreo. Se dio cuenta de que tenía que subir el volumen de la oreja izquierda hasta 9, mientras que el volumen de la oreja derecha se establece en 1. Cuando Dick había puesto a prueba su oído, el oído izquierdo probado en el rango de "duro de oído" a 60 -70 decibelios. Antes de la experiencia avión, Dick tenía varias pruebas de audición, con ambos oídos en el rango de diez decibelios. Diez decibelios es un poco menos que el promedio, pero dentro del rango normal. En comparación, el nivel de sonido derecho frente a un representante de una banda de roca grande es de unos 90-100 decibelios.

Dick había dejado su audífono en su casa el día que estaba enseñando el destructor de decisiones en un grupo de entrenamiento avanzado. Para conocer el método, cada persona en un grupo de práctica rota entre tres posiciones: cliente, guía, y el observador. Cuando fue el turno de Dick ser cliente, recuperando su audiencia estaba lejos de sus pensamientos. Tenía la esperanza de obtener una sensación general de salud, el bienestar y el equilibrio en su vida.

En primer lugar, él eligió un momento en que era más saludable. Volvió a la vez durante sus años de adolescencia, cuando se consideraba a estar en excelente forma, tanto física como emocionalmente. Tomó un tiempo de vida cuando él tenía energía, concentrada así, aprendió rápidamente, y era tan fuerte emocionalmente como era físicamente. También fue un momento en que tenía la capacidad de tomar buenas decisiones. Como Dick volvió a re-experimentar ese momento, él se dio instrucciones de no hacer los cambios demasiado específico, "... Para que todo tipo de piezas se pueden unir. Let it sintetizar como lo hará." Dick informó la visualización de esta experiencia de la salud como una ola. Tenía una imagen de una "escultura" arena que se puede entregar, y observe cómo la arena reubica en nuevos patrones. Salud para él fue "rodando con la onda" de arena.

Cuando Dick se sumerge totalmente en esa experiencia, se dejó avanzar rápidamente a través del tiempo, con lo que su experiencia de la salud completo, junto con él, todo el camino hasta la actualidad. Dick y luego se aferró a esa experiencia de la salud en el presente, mientras que al verse pasando en el futuro, aún con la experiencia de la salud.

Cuando Dick terminó, se quedó perplejo al escuchar el sonido del agua que cae. Mirando a su alrededor, se dio cuenta de que era una fuente de agua cercana, que no había notado antes. Entonces se dio cuenta de que estaba escuchando con su

**izquierda ¡oreja!** La mayoría de nosotros encontramos difícil de creer que Dick había recuperado su audiencia tan repentinamente. Varias personas en el seminario probados por Dick susurrándole detrás de él, algo que no podría haber escuchado sólo una media hora antes. exámenes médicos posteriores han verificado subjetiva de Dick



Experiencia: la oreja izquierda, que había probado en 60-70 decibelios, ahora pone a prueba a los 10 decibelios, el mismo que era antes del incidente del avión.

Un año más tarde, le pregunté qué diferencia Dick esto ha hecho en su vida. Ahora no tiene necesidad de su audiencia de la ayuda y de hecho ha perdido. Sus orejas se sientan cómodos; que ya no tiene ningún timbre o dolor. "Hace poco fui a una conferencia y disfrutado de poder sentarse en la última fila," dijo Dick. "Antes, siempre tenía que sentarse en la primera fila, incluso con mi audífono. Canté una de las partes principales en una obra de teatro de la comunidad recientemente. Yo no hubiera hecho eso antes, porque no podía he dado cuenta si yo estaba dentro o fuera de tono.

"Y en una nota añadida, yo uso mi voz ahora para comunicarse de una manera que no era consciente de antes. Yo uso el tono de voz y el ritmo-ajusto el volumen y el tono de mi voz que habla más de lo que hacía antes. Me ayuda obtener resultados en mis consultas con mis clientes. no habían reconocido cómo era el sonido importante ".

El destructor de decisiones es uno de los métodos más ampliamente útiles presentados en este libro, y ha producido algunos de los resultados más sorprendentes. Es particularmente útil cuando una persona ha tenido una larga historia de experiencias desagradables, que a menudo es el caso de alguien que ha sido abusado durante un largo período de tiempo. A medida que la persona **llega a través del tiempo con su poderoso recurso, todas aquellos experiencias se convierten en un** problema transformado a la vez, en lugar de tener que cambiar los laboriosamente uno a la vez, ya que la mayoría de terapia convencional. Además, por lo general resulta en la persona ganando una más potente sentido de sí mismos como una persona, algo que les sirve bien en los retos del futuro.

# *La eliminación*

# 5

## *Las respuestas alérgicas*



Cuando María tenía once años de edad, fue picó en el pie por una abeja. Para la mayoría de nosotros esto sería un acontecimiento doloroso, pero nada especial. Sin embargo, los acontecimientos que si-

lowed hizo que fuera una experiencia inolvidable para María y su familia. Unos diez minutos después de la picadura, María notó que su garganta se sentía espinoso y con picazón en el interior, y parecía estar hinchazón. Pronto tuvo una considerable dificultad para respirar. Su familia asustado corrió a la sala de urgencias más cercana. En el momento en que llegó, María apenas podía respirar. El médico de guardia de inmediato le dio tres inyecciones diferentes para contrarrestar sus síntomas. Dijo que probablemente habría muerto por asfixia sin tratamiento rápido. María fue advertido de mantenerse alejado de las abejas para prevenir una repetición en peligro la vida, y ella hará todo lo posible para hacerlo.

Después de diez años de esto, María se puso a prueba para averiguar si ella seguía siendo sensible. El médico que le administró una prueba de la piel le dijo que ella era todavía muy sensible, y le aconsejó que tomar inyecciones semanales de antígeno de abeja, para construir gradualmente su tolerancia a las picaduras de abeja. Para estar seguro, se debe hacer esto por el resto de su vida. María auto-administrado este tratamiento para los próximos doce años. Unos cuatro años antes de trabajar con ella, los cambios en el procedimiento hicieron autoadministración de los tiros imposibles, por lo que María decidió dejar de tomarlos.

Cuando María aprendió que la PNL tenía un método que puede eliminar la respuesta alérgica, que estaba interesada. "María, en primer lugar quiero darle una idea de lo que vamos a hacer aquí. Desde hace muchos años se ha sabido que las alergias son esencialmente un 'error' del sistema inmunológico. Cuando el sistema inmunológico está funcionando bien, se identifica sustancias verdaderamente peligrosas y responde a ellas con el fin de proteger su cuerpo. Esta es la manera como su cuerpo le protege de las bacterias o virus dañinos.

"Pero a veces el sistema inmunológico de una persona comete un error e identifica un alimento inofensivo, el polen, el polvo, o una picadura de abeja como peligrosas, cuando en realidad **no lo es. Si su sistema inmunológico *piensa* algo así como que es peligroso, usted termina con una** alergia en lugar de protección. En su caso, su sistema inmunológico hizo un error muy grave, que casi te mató. Y, por supuesto, lo más sensato que hacer cuando se comete un error es aclararlo.

"El proceso que vamos a utilizar, simplemente entrenar a su sistema inmune para responder más adecuadamente a las picaduras de abeja. Se le permitirá a su sistema inmune que a pesar de una picadura de abeja es una molestia y un fastidio, no es algo para preocuparse. el propósito de su sistema inmunológico es proteger a usted. Una vez que su sistema inmunológico sabe que las picaduras de abeja **son inofensivos, que realmente va a ser mucho *más seguro* porque no va a tener esa respuesta alérgica** peligrosa. Su sistema inmunológico será capaz de responder de la manera que lo hace a cualquier otra cosa que es inocuo.

"En primer lugar me gustaría que le hagan ***solo un poco*** de la respuesta alérgica, por lo que puedo observar su respuesta actual, y ser capaz de saber cuando su respuesta es diferente." Puesto que la respuesta de María había sido peligrosa para la vida, que tenía que estar ***extremadamente*** cuidado para obtener sólo una respuesta parcial. Sólo he subrayado querer ***un poco*** de la respuesta, y se preparó para ver de cerca e interrumpir antes de que los síntomas eran intensas. "Me gustaría que cerrar los ojos y volver a ser once años, justo después de la picadura de abeja que, cuando era primer comienzo a notar los síntomas en la garganta-OK, ya es suficiente! Usted puede ***abrir los ojos y mírame ahora,***

como se siente su cuerpo vuelva a la normalidad ".

Como María recordó que la experiencia, su expresión se había desplazado en una variedad de maneras. Ella se convirtió en más tensa en general, especialmente en la cara, que se hizo más blanca. También mostró una variedad de otros síntomas de estrés. Al tener su recordar el estado alérgico pude notar cómo se veía en ese estado. Esta información será esencial tarde cuando quiero probar para ver si este estado problema ha sido alterado.

"María, el siguiente paso en este proceso es para que usted pueda pensar en algo

que es similar a una picadura de abeja, pero a la que el sistema inmunitario *Ya sabe cómo responder de manera apropiada*, sin una respuesta alérgica. Lo que parece similar a la suya? ¿Cómo responde a las picaduras de hormigas, por ejemplo?"

"¿Qué hay de las picaduras de avispa?" preguntó María. "Me han picado por avispas, tanto antes como después me picó la abeja, y nunca he tenido aparte de dolor local, enrojecimiento, e hinchazón nada".

"Eso es perfecto. Debido a que su cuerpo ya sabe cómo responder apropiadamente a las picaduras de avispa, vamos a utilizar esto como un recurso para entrenar a su sistema inmunológico. Ahora cierra los ojos otra vez, y recordar un momento en que le picó una avispa. Como se siente la picadura, y la experiencia lo que es eso, puede darse cuenta de que su sistema inmunológico sabe exactamente cómo responder adecuadamente a esta situación. Observe lo que es eso."

Como María respondió a imaginar ser picado por una avispa, su postura y expresión cambió en una variedad de maneras. Su espalda se enderezó, su respiración era regular, etc. Como vi estos cambios no verbales, me acerqué y puse la mano con suavidad y firmeza en su hombro, por lo que mi contacto se asociará con su respuesta adecuada a las picaduras de avispa.

"María, voy a mantener mi mano sobre su hombro para estabilizar la respuesta saludable que ahora está experimentando. Su cuerpo ya sabe cómo responder apropiadamente a una picadura de avispa. Ahora quiero que abran sus ojos e imaginar hay una pantalla de plexiglás de espesor en toda la habitación en frente de usted, de suelo a techo. usted está aquí, completamente seguro, protegido de cualquier cosa que pueda ocurrir en el otro lado de la pantalla.

"Ahora ve a sí mismo en el otro lado de las plexiglás. Mira que María mientras se responde a una picadura de avispa, su sistema inmunológico responde normalmente y de manera apropiada

---

"Ahora se puede ver y notar lo que se siente como que María allá *responde de la misma manera* a una picadura de abeja. Al igual que con una picadura de avispa, su sistema inmunológico sabe exactamente qué hacer ".

Yo estaba viendo María con mucho cuidado para verificar que su respuesta no verbal continuó siendo su respuesta normal a la picadura de avispa, y no la respuesta que vi al principio, cuando ella recuerda haber sido picado por una abeja. Si ella había vuelto a caer en la respuesta alérgica de edad, le habría interrumpido, copia de seguridad, y comenzó de nuevo.

"Desde aquí, tomar el escudo de plexiglás de distancia, extender la mano y llevar la María que se ve delante de usted de nuevo en ti, para que pueda ganar su conocimiento de cómo responder apropiadamente a las picaduras de abeja Ahora, con su sistema inmunológico saber qué hacer, imagine que es picado por una abeja, aquí, dándose cuenta de lo que es ahora tener los recursos necesarios para responder de manera apropiada.

Usted puede tener un sentido de apreciación de que su sistema inmunológico ha aprendido algo tan importante tan rápidamente, y disfrutar de su nueva respuesta ".

Mientras lo hacía esto, la expresión no verbal de María permaneció recursos; se mantuvo la misma respuesta normal cuando se piensa en la picadura de una abeja. A lo largo de este proceso, que había estabilizado esta respuesta, manteniendo la mano en el hombro. Ahora quiero probar para ver si ella puede responder de la misma manera, sin esta ayuda, así que tomo mi mano de su hombro. Cuando le pedí que cerrara los ojos y vívidamente imaginar ser picado por una abeja de nuevo, su expresión no verbal continuó para indicar una respuesta normal. Fui un paso más allá en mis pruebas. "María, ahora imagina que se tome este recurso de su sistema inmunológico saber cómo responder apropiadamente, y revivir la picadura de una abeja cuando era once años de edad, ya que hubiera sido, A hora...." Como hizo María esto, su respuesta al estrés de edad ya no estaba allí. En su lugar vi todas las señales no verbales de la respuesta ingeniosa normales de María. Este proceso duró aproximadamente diez minutos.

Cuando terminamos, María no estaba convencido, como la mayoría de la gente es, que ella era diferente. Sin embargo, había visto un marcado cambio en su respuesta no verbal para imaginar ser picado por una abeja al final del proceso, así que estaba seguro de que había trabajado. Dada la gravedad de la **respuesta alérgica anterior recomendé que se *no* probar esto al estar cerca de las abejas y de ser picado,** pero que tal vez obtener una prueba cutánea. Sin embargo, la vida pronto se proporciona una prueba más completa, sin haber sido invitado.

Unos dos meses después de que trabajé con María, que fue picado por una abeja mientras ella estaba sola en casa. Ella se asustó y llamó inmediatamente a una clínica de emergencia para obtener asesoramiento sobre el uso de un kit de adrenalina que había comprado recientemente. Ella no quería utilizar el kit de epinefrina a menos que fuera necesario, así que llamó a un amigo cercano, le dijo que la situación, y luego continuó hablando con ella hasta que habían pasado veinte minutos. Excepto por el enrojecimiento local y la inflamación que es normal para una picadura de abeja, no tenía reacción a ella. Aunque María estaba muy contento, ella sigue siendo escéptico, y es cautelosa prudencia, llevando a su equipo de epinefrina con ella en las salidas como una medida de seguridad.

## El método

Este proceso fue adaptado por dos de nuestros colegas, Tim Hallbom y Suzi Smith, de un método desarrollado originalmente por Robert Dilts, uno de Bandler y colegas más antiguos y más capaces de molino.

Amplia experiencia clínica indica que este proceso alergia es completamente eficaz en aproximadamente el 80% de los casos en los que la especifica

alérgeno ha sido identificado. También funciona bien para muchas "sensibilidades" a metales, productos químicos, etc., que no son considerados verdaderas alergias. la cinta de vídeo

***Alergias (eliminando 1) incluye tres sesiones completas realizadas por Tim y Suzi, con entrevistas de seguimiento. En este video se puede observar como tres clientes pierden sus alergias o sensibilidades a los gatos, el trigo y la leche y los productos químicos de cuarto oscuro.***

Aunque la mayoría de la gente necesita la ayuda de alguien entrenado en este método, hemos sido sorprendidos al encontrar que algunas personas han perdido su respuesta alérgica con sólo escuchar una cinta. Un hombre llamó y reportó:

"He jugado su cinta de la alergia para mi esposa, y otras dos personas que tenían alergias. Después de sólo escuchar la cinta, los tres cuenta de que sus alergias se han ido! Mi esposa había sido alérgica a la vara de oro y muchas otras cosas, y me sorprendió con un ramo de vara de oro sobre la mesa".

## Las alergias no específicas

El método funciona con mucha menos frecuencia para "fiebres del heno" no específicos en la que el alérgeno específico es desconocido, presumiblemente debido a que es más difícil de identificar una situación suficientemente similares con una respuesta normal. Sin embargo, a veces hemos sido capaces de obtener resultados incluso con estos.

Anna, que había sufrido de asma desde la infancia, se había dado cuenta de que sus síntomas asmáticos aumentaron significativamente durante la primavera y el otoño, tanto las estaciones de polen. Ella pensó que su asma podría ser parcialmente debido a una respuesta alérgica. Cuando usé el proceso de la alergia con ella, ella no se le ocurrió

***cualquier cosa a la que estaba segura de que no lo hizo tener una reacción alérgica. Así que en vez, le pregunté a pensar un momento anterior en su vida cuando ella no tenía síntomas.***

**"Reloj ese Anna-Anna la que sabe cómo responder bien a una amplia gama de cosas-polen, moho, polvo, y así sucesivamente. . Que el cuerpo de Anna responde simplemente de forma automática apropiada" Esto consiguió una respuesta positiva de ella, que parecía muy ingenioso cuando pensó 'que Anna'.**

Varios días después de completar el proceso, Anna era bastante complace informar de que sus síntomas de asma habían caído a alrededor de un tercio a OneHalf su nivel anterior. Desde que era una enfermera registrada y se había educado a fondo sobre el asma y sus medicamentos, se sentía podía reducir su medicación por su cuenta.

## ¿Y si el método no funciona?

Como mencionamos anteriormente, por razones que aún no están claras, este método no funciona para un 20% de las personas con alergias específicas. los

método depende de la capacidad de utilizar las palabras con habilidad para provocar estados en el cliente. congruencia no verbal es también un factor esencial, al igual que con todos los métodos de PNL. Es posible que algunos fallos son simplemente debido a los límites en las habilidades verbales y no verbales de la persona que lleva a cabo el procedimiento.

Otro factor, a menudo llamada "ganancia secundaria", puede ser la razón de otros momentos en que este método no ha sido eficaz. La ganancia secundaria es más que otra forma de decir que todos nuestros comportamientos tienen efectos positivos. Por ejemplo, cuando alguien tiene una respuesta alérgica al azúcar, muy a menudo la alergia tiene la función positiva (ganancia secundaria) de mantener a la persona aumentar de peso. Si hemos tenido éxito en la eliminación de la alergia, la persona a continuación, se enfrenta a un nuevo problema: comer demasiado azúcar y aumentar de peso. Si alguna parte de la persona reconoce esto, será sabia y vigorosamente se oponen a la eliminación de la alergia.

**La solución a este conflicto es enseñar a la persona *formas alternativas más eficaces* para controlar su peso.** Luego, cuando la alergia ya no es necesario para servir a la función positiva, no habrá ninguna resistencia a su eliminación. Del mismo modo, alguien puede inconscientemente prefieren permanecer alérgica al humo del cigarrillo porque no tiene otras formas de insistir en que otros no fuman cómodamente, o porque la alergia es la única forma que tiene de llamar la atención de los demás. Diciendo "Prefiero que no fuma alrededor de mí" o "Quiero algo de atención de que" puede ser difícil, por lo que la alergia "habla de" la persona. Si alguien que no quiere gatos en su casa perdió su alergia a los gatos, podría ya no ser capaz de cumplir sus deseos.

Cuando se conocen las funciones positivas (ganancias secundarias), por lo general es posible encontrar formas alternativas eficaces para lograr estos objetivos. Sin embargo, nuestras funciones positivas son a menudo inconsciente. Si no se identifican, por lo general ser poderosos obstáculos para cambiar, no importa qué método se está utilizando. Capítulo 8 incluye un método que puede ayudar a identificar estas funciones positivas de una manera respetuosa y de afirmación, de modo que podamos encontrar mejores soluciones alternativas.

## **Antecedentes Científicos**

En los últimos años, tanto la evidencia científica experimental ha ido acumulando con respecto a la interrelación anatómica y bioquímica íntima entre el sistema nervioso y la respuesta inmune que un nuevo campo "psiconeuroinmunología," ha sido creado. Informes anteriores habían demostrado que las emociones, el humor y el estrés afecta la respuesta inmune. Sin embargo, el enlace se pensaba previamente que solamente hormonal y no específica.

**El libro de Bernie Siegel *Amor, Medicina y Milagros* (2) y Stephen Locke *El sanador dentro* (3) son fuentes excelentes de la creciente evidencia anecdótica-tanto-y científica de la capacidad de la mente para afectar el sistema inmunológico.**

Para aquellos que quieran un acceso más directo a algunas de las fuentes sobre la influencia de los factores psicológicos en la actividad del sistema inmune, le referimos a varios artículos recientes en *Ciencia*, la revista de la AAAS. Un informe de 1985 (4) resume los resultados del "Primer Taller Internacional sobre Neuroimmunomodulation" que tuvo lugar en los Institutos Nacionales de Salud. En parte, este artículo establece lo siguiente:

"Los investigadores han demostrado que destaca, tanto severa o más mundanas, puede alterar la respuesta inmune y que el condicionamiento pavloviano clásico, una forma de aprendizaje, también influye en ellos. Además, hay conexiones anatómicas y químicas entre los sistemas inmunitario y nervioso que pueden servir para integrar sus actividades. No sólo pueden las respuestas inmunes del sistema nervioso influencia, pero, los nuevos programas de trabajo, las respuestas inmunes pueden alterar las actividades de las células nerviosas. de hecho, las células del sistema inmunológico pueden funcionar en una capacidad sensorial, la transmisión de señales al cerebro sobre los estímulos, tales como los patógenos invasores extranjeros, que no serían detectados por el sistema sensorial más clásico ".

En un 1,984 experimento doble ciego (5), conejillos de Indias fueron inyectados con una proteína extraña para estimular la respuesta inmune, y estas inyecciones fueron acompañadas por un olor. Después de sólo cinco emparejamientos con el olor, respuesta alérgica de los animales, medida por la liberación de histamina, podría ser estimulada por el olor solo. Los niveles promedio de histamina en respuesta al olor acondicionado eran treinta veces más alta que los niveles en respuesta a un olor neutro. En otro estudio más específico (6) ratas fueron capacitados para tener una respuesta alérgica a una luz y sonido. El nivel de una enzima específica conocido por ser un enlace esencial en la respuesta alérgica era aproximadamente cuatro veces el nivel en los animales no entrenados.

**Algunos investigadores consideran que este es el mismo proceso por el cual *gente* adquirir alergias.** Un evento o respuesta emocional pueden desencadenar la respuesta del sistema inmunitario de la persona, al mismo tiempo que un gato, el humo del cigarrillo, el polen, o algún otro "alérgeno" está presente. Al igual que los conejillos de indias aprendido a tener una reacción alérgica a un olor, la persona aprende a tener una reacción alérgica a esta sustancia que estaba presente en el momento.

El método descrito en este capítulo también utiliza una técnica acondicionado simple para cambiar la respuesta inmune. Cuando el cliente se imagina una situación en la que la respuesta inmune es normal, esto se traduce en una normal de



#### 44 CORAZÓN DE LA PRESENTE

respuesta fisiológica, que luego se sustituye por la respuesta alérgica inapropiado. El paso intermedio de verse a sí mismo con la nueva respuesta deseada no es absolutamente necesario en todos los casos. Este paso hace que sea más fácil de aprender la nueva respuesta, mientras que al mismo tiempo se reduce la posibilidad de que la persona va a volver de nuevo en la respuesta alérgica de edad.

Dado que este método demuestra que la respuesta inmune humana a veces puede ser reacondicionado en minutos, hay enormes implicaciones para el tratamiento de una amplia variedad de enfermedades en las que la respuesta inmunitaria es inapropiada. Usando el mismo tipo de proceso, puede ser posible reducir o eliminar las respuestas autoinmunes destructivas en enfermedades tales como la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y el lupus. Nuestra experiencia con este método también es compatible con la creciente cuerpo de evidencia de que también debe ser posible aumentar la respuesta inmune psicológicamente a otras enfermedades como el cáncer. Precauciones y sugerencias

Si usted está interesado en probar este método, nos gustaría ofrecer dos precauciones importantes. En primer lugar, si la alergia se trata de ningún tiene posibles consecuencias peligrosas para la vida, como lo había hecho con María de usar este método sólo bajo la supervisión directa de un médico. Entonces, si se va a activar accidentalmente una respuesta alérgica grave, el médico podría hacer frente a las consecuencias médicamente. Sugerimos que cualquier persona con una alergia de cualquier tipo de entrada médica obtener, además de la utilización de este método.

En segundo lugar, nos gustaría recordarle que este método se basa en la capacidad del cuerpo para acondicionar y descondicionar una respuesta alérgica. Si alguien descuidado sobre la aplicación del método, sería posible condicionar la respuesta alérgica a otras señales, en lugar de eliminarlo. Es de suponer que esto es lo que ha ocurrido espontáneamente con personas que son alérgicas a una amplia variedad de estímulos. Aunque esto nunca ha sucedido en nuestra aplicación de este método, es una posibilidad si alguien no fueron sumamente capacitados.

Si la lectura de este capítulo, o viendo el video alergia, estimula a recuperar cómodamente y de forma automática a partir de una alergia, como lo ha hecho para algunos otros, felicitar a su mente inconsciente. Si desea una "guía" para ayudarle a eliminar una respuesta alérgica, recomendamos encontrar a alguien que está entrenado a fondo en este método. Antes de tratar de guiar a otros en este proceso, le sugerimos que para obtener una formación completa, por lo que son capaces de obtener resultados de una manera que protege a sus clientes.

### referencias

1. Las alergias "eliminar" la cinta de vídeo (véase el Apéndice II).
2. *Amor, Medicina y Milagros*, por Bernie Siegel, 1986.
3. *El sanador interno*, por Stephen Locke, 1986.
4. "El Sistema Inmune 'Pertenece en el cuerpo.'" Pervasive enlaces anatómicas y bioquímicas entre los sistemas inmunitario y nervioso ayudan a explicar cómo los estados de ánimo pueden influir en la susceptibilidad a enfermedades. *Ciencia*, 8 marzo de 1985, pp. 1190-1192.
5. "aprendido la liberación de histamina." *Ciencia*, 17 agosto de 1984, pp. 733-734.
6. "acondicionado pavloviano de células de rata de la mucosa del mástil para secretar Rat proteasa de mastocito II" *Ciencia*, 6 enero de 1989, pp. 83-85.

# 6

## *En respuesta a la crítica con habilidad*



Todos nosotros encontramos críticas de los demás; la *camino* nos ocupamos de que cualquiera puede mejorar significativamente nuestras vidas, o puede hacernos deprimida y amargo. Es fácil "tome como algo personal"

cuando alguien critica lo que hacemos, o para magnificar la importancia de las críticas. En este capítulo se puede aprender un proceso específico que ha permitido a muchas otras personas con habilidad para responder a las críticas.

Randy, un profesor universitario, se dio cuenta de que la crítica de cualquier tipo le molestaba. "He encontrado generalmente maneras de evitarlo", reveló Randy. "Yo mismo he trabajado profesionalmente en una posición donde no mucha gente me critica. Pero mi mujer no se intimida por mis credenciales, y ella es demasiado crítico. Todo esto críticas en su país me molesta. También conduce a discusiones entre mi esposa y yo siento que ella me está atacando, pero ella dice que tiene algo importante que decir y no estoy escuchando. yo tenía la esperanza de que vendría a verte, para que pudiera aprender a ser un poco más discreto. ella ganó 't lo hacen, sin embargo, por lo que queremos averiguar si puede ayudar de todos modos."

Mi primer trabajo fue para cambiar el foco de atención de Randy a algo *posible para él*. Tal vez tenía razón de que su esposa era demasiado crítico y podría beneficiarse de aprender cómo ser más discreto. Sin embargo, incluso si la esposa de Randy no optar por añadir a sus **propias decisiones personales, todavía hay mucho Randy puede ganar por tener un diferente *respuesta* a su esposa**. Si Randy tenía una manera de escuchar a su esposa sin tomar como algo personal, que sería

capaz de sentir mejor a sí mismo, así como ser más compasivo *su* limitaciones.

Una de las primeras cosas que modeló una serie de años atrás era cómo algunas personas son capaces de responder así a las críticas, cuando otros están devastadas en una pista de desacuerdo. Cuando estudiamos las personas que respondieron con habilidad a las críticas, estábamos cuidadosos con que se seleccionaron. Se realizaron búsquedas de los que **podía considerar si había alguna información útil en la crítica. No queríamos un enfoque de** simplemente haciendo caso omiso de la crítica, y sentirse bien; queríamos ayudar a las personas sentirse bien teniendo en cuenta la valiosa información en la crítica. También seleccionamos personas para estudiar que mantenían un sentimiento de compasión o de buena voluntad hacia las críticas persona ofrenda. Algunas personas sólo son capaces de mantener su propia autoestima "contraataque". Salen de la crítica sentirse bien, sino que insultan o degradan a la otra persona. Cuando alguien contragolpe que por lo general no se **benefician de la crítica-que acaba de desviarla. Por el contrario, incluso duras críticas puede nos** beneficia, si tenemos una forma de sentir de recursos, mientras que consideramos, "¿Hay algo que puedo aprender aquí?"

Descubrimos que una distinción clave entre las personas que responden bien a la crítica y los que se sienten devastado cuando se le critica, se encuentra en *cómo ven el significado de las críticas. Las personas que permanecieron recursos veían a sí mismos haciendo* el comportamiento que estaba siendo criticado. La crítica fue "ahí fuera", "a distancia". Desde esta distancia, era fácil para ellos hacer su calma *propio* Evaluación de la crítica, y decidir lo que era útil en ella, y qué hacer al respecto

Por el contrario, aquellos que están devastado por la crítica "tomar las cosas bien en." Mucha gente, literalmente, se imaginan que el "sentido negativo" de la crítica va a la derecha en su pecho, como una flecha piercing o un rayo oscuro de la luz

Fuera de estos descubrimientos se desarrolló una "estrategia para responder a las críticas", que puede ser fácilmente enseñó a los demás. Esto ha sido útil para muchas personas, y parecía que sólo la cosa para Randy.

"Randy, supongo que algunas de las veces las críticas de su esposa se entregan mal. Y sé que si una persona tiene que escuchar a una gran cantidad de críticas, sin duda puede ser molesto y difícil de escuchar. ¿Le gustaría tener una forma de sentirse recursos, incluso si se utiliza un mal tono de la voz, o apunta su dedo a usted, o lo que sea?"

"Claro. Si eso es posible."

A continuación, guiados Randy a través de la Estrategia para responder a las críticas, que se describe en detalle más adelante en este capítulo. Cuando terminamos, Randy veía y se sentía diferente cuando se imaginó críticas por parte de su esposa.

Cuando hablamos con Randy varios meses más tarde, él estaba muy satisfecho con los resultados. "Me di cuenta de la diferencia de inmediato", comentó Randy. "Cuando llegué a casa de mi cita con usted, mi esposa se quejó de que yo era tarde, y que no había hacerle saber mi horario para poder planificar. Antes de que yo hubiera sólo me sentí mal por ello. Esta vez me acaba de ocurrir al respecto, y me di cuenta de que había algo que pudiera hacer esto la próxima vez. ella parecía un poco sorprendido cuando le preguntó a su más preguntas para averiguar qué partes de mi horario que quería saber acerca. esta estrategia ha estado trabajando muy bien para que yo he enseñado a algunos de mis estudiantes, también. Creo que una gran cantidad de personas lo puedan utilizar. Otra cosa que me he dado cuenta ", continuó Randy. "Mi mujer parece más agradable en la forma en que me critica ahora. No sé si me

Randy se dio cuenta de algo que muchas personas notan cuando ganan nuevas opciones personales que realmente funcionan: de repente los que nos rodean también se parecen más razonables y con recursos. Muchas personas comentan después de obtener nuevas opciones que sus padres, amigos y compañeros de trabajo parecen más fáciles de tratar. Si bien esto no siempre ocurre, con frecuencia cuando una persona gana más opciones, otros alrededor de ellos también responden de manera más positiva.

### Esquema para responder a las críticas

El aprendizaje de este proceso es bastante simple y directo. Antes de empezar, asegúrese de que usted será ininterrumpida durante aproximadamente media hora. Nosotros sugerimos encontrar un lugar cómodo, tranquilo, por lo que va a aprender más fácilmente.

La principal clave de este proceso es mantener la distancia entre usted y la crítica. Usted puede hacer esto muy literalmente, manteniendo los comentarios críticos a una distancia cómoda de usted, tal vez detrás de una barrera de plexiglás, para que pueda ver de forma objetiva como si estuviera viendo una película de otra persona. Esto le impide sentir automáticamente malo, y le permite evaluar con calma el significado de las críticas *antes de* responder a ella.

A medida que transcurre este proceso es muy importante mantener sus sentimientos ingeniosos hasta el final. Antes de comenzar, pensar en un momento en que se sintió particularmente capaz, o un momento en que se sabía que eran amados y seguros, o en otro momento que es un poderoso recurso para **usted. Regresa dentro que la experiencia y volver a vivir durante unos momentos, por lo que recuperar las** buenas sensaciones que tiene allí, y mantenerlos durante todo el proceso. Si en cualquier momento durante el proceso se empieza a sentir mal, simplemente dejar de hacer lo que está haciendo y volver a esta experiencia de recursos, por lo que puede recuperar estos sentimientos positivos antes de proceder de nuevo.

**Paso 1: Véase a sí mismo a una distancia.** En frente de usted en alguna parte, puede verse a sí mismo. Usted no tiene que *De Verdad* verse a sí mismo, se puede pretender verse a sí mismo, o "sentido" que es "como si" usted se ve delante de usted. Esto le fuera delante de usted es el que va a aprender una nueva manera de responder a las críticas. Dado que se trata de usted hacia fuera delante de usted, cualquier sentimiento acerca de ser criticado estarán fuera allí, delante de usted, también. Si lo desea, se puede imaginar la colocación de un escudo de plexiglás entre usted sentado cómodamente en una silla, y el que fuera delante de usted. Usted puede ver y escuchar a través de este escudo, sin embargo, se sabe que es una barrera protectora fuerte.

A medida que avanza a través de los siguientes pasos, se puede disfrutar de la sensación satisfecho de que usted está aprendiendo algo que le será muy útil en el futuro.

A lo largo del resto de este proceso se puede seguir observando esto delante de usted, asegurándose de que él también se ve cómodo y lleno de recursos a medida que avanza a través de cada paso.

**Paso 2: Véase a sí mismo ser criticado.** Que por allí delante de usted está a punto de ser criticado. vigilarlo por allí como él de inmediato *ve a sí mismo ser criticado*. Esto puede sonar un poco extraño, ya que la mayoría de la gente no lo hacen normalmente. Estás viendo *él* delante de usted, y esto delante de usted también está mirando a sí mismo como alguien lo critica. Es como si usted puede ver las fotos que está haciendo en su mente, en frente de él. Si esto es un poco difícil de hacer al principio, sigue adelante. Las cosas que ya son fáciles para que hagamos son generalmente los de donde obtenemos el menor beneficio. Si aún no lo hace, esto proporcionará una poderosa nueva elección.

Asegúrese de que el que delante de usted se queda la sensación de recursos, mientras que él se ve a criticar a cabo delante de él. Si no se siente lo suficientemente ingeniosos inmediatamente, dejar que su imagen de sí mismo siendo criticado hacen más pequeños y más lejos hasta que se sienta con recursos.

Cuando preguntamos Randy hacer esto, vio "Randy" delante de él, y que Randy observó a su esposa criticar a otro Randy frente a él. Va a ser usted mismo viendo el reloj usted mismo ser criticado. De nuevo, si usted no es consciente de ver imágenes, simplemente fingir.

**Paso 3: Véase a sí mismo imaginando el significado de las críticas.** Ahora observa que delante de usted mientras se hace una película a cabo frente a él de la *sentido* de las críticas. Por ejemplo, la esposa de Randy veces lo criticó por ser demasiado indulgente con los niños. **Observó Randy hacer una película delante de *él* de lo que su esposa estaba hablando. Observó a sí mismo disciplinar a los niños.**

Hacer esta película lo suficientemente pequeño y lo suficientemente lejos para que pueda

cómodamente observarlo, sintiendo recursos, tal vez con un poco de curiosidad. Observe si se puede hacer una imagen completa de lo que significa la otra persona, o si su imagen es borrosa o incompleta. Si la otra persona sólo dice "Usted es grosero," o "Siempre actúa superior", no sabemos aún lo que significa que la otra persona por la que no se puede hacer una imagen completa de lo que esto significa, a menos que preguntar preguntas. Siempre empezar por reconocer que la otra persona: "No estoy preocupado por eso." "Me alegro de que haya mencionado." A continuación, puede pasar a preguntar: "¿Qué es exactamente lo que hago que se considera grosero?"

Ver la que frente a hacer las otras preguntas persona, hasta que se puede hacer una clara película de lo que se quiere decir. Asegúrese de que el que delante de usted se ve cómodo y lleno de recursos a través de este paso.

**Tenga cuidado de averiguar cuál es el *otro* persona significa, y no "rellene sus películas", con lo *tú* pensar.** Por ejemplo, Randy podría hacer fácilmente una imagen de lo *él* pensó "ser demasiado indulgente" significaba, pero tiene que averiguar lo que su *esposa* significa por esas palabras. Dado que en el pasado Randy había sentido mal, no le había pedido para más detalles. Cuando Randy vio a sí mismo de ver esta película clara de sí mismo "ser demasiado indulgente," sabía que tenía que pedir a su esposa lo que quería decir, por lo ensayaba hacer esto en su imaginación. "Quiero estar seguro de que sé lo que hice que usted piensa que es demasiado indulgente ¿Qué he hecho o dicho, y ¿qué quieres que haga lugar que crea que puede funcionar mejor?" Luego se imaginó lo que podría decir en respuesta.

Como Randy ensaya este proceso en su imaginación, que en realidad no importa si su suposición acerca de lo que podría decir que su esposa es correcta Una vez que ha aprendido este proceso que en realidad le preguntará, y ella realmente decirle.

**Paso 4: Decida lo que piensa.** Ahora que tiene la información completa, sin dejar de sentirse recursos, usted está en una buena posición para decidir qué parte de la crítica está de acuerdo con, y qué parte es posible que tenga otra opinión acerca. La forma más sencilla de hacerlo es comparar la película que acaba de hacer de la crítica, con sus propios recordados "películas" de los mismos eventos. Una vez más, se puede ver como el que delante de usted hace esto. Éi cómodamente ver estas dos películas fuera delante de él, y compararlas.

Ahora ver como que le comprueba si las dos películas coinciden. Esto le permitirá saber si está de acuerdo con todas las críticas, o ninguno de ellos. Por lo general, habrá al menos algunas de las críticas que se puede estar de acuerdo. Si la memoria de lo que ocurrió es significativamente diferente de lo que el criticizer está diciendo, es el momento de hacer más preguntas. Ver la que delante de usted

pedir a la otra persona para obtener más información. Por ejemplo, la persona puede haber quejado: "Usted está desinteresado en mis opiniones." Después de pedir, es posible descubrir que ella llegó a la conclusión esto porque desvió la mirada cuando ella estaba hablando con usted. Puedes estar de acuerdo que apartó la vista, sin embargo, saber que esto era para que usted podría pensar cuidadosamente sobre lo que estaba diciendo a usted- realidad evidencia de interés, no el desinterés

**Paso 5: Decidir sobre una respuesta.** Hasta ahora sólo se ha estado reconociendo la otra persona y la recopilación de información, mientras se siente con recursos. Ahora usted tiene la información para decidir qué hacer. Usted sabe lo que está de acuerdo, y lo que está en desacuerdo. Exactamente qué respuesta la que delante de usted selecciona depende de sus objetivos como una persona, sus valores, su relación con la otra persona, etc Usted puede notar lo fácil que es para seleccionar una respuesta que es más respetuoso con usted y la otra persona, cuando se sienta en lugar de recursos atacado. Aquí están algunas respuestas posibles para que usted considere:

*a. Comience por dejar que la otra persona sepa lo que está de acuerdo. "Me alegro de que haya mencionado a mi atención. No me había dado cuenta del impacto de lo que estaba haciendo, y ahora voy a ser capaz de hacer algo mejor la próxima vez".*

*segundo. Su respuesta podría incluir una disculpa: "Lo siento mucho. Ciertamente, lo que hice fue una falta de tacto y miope." Una disculpa sincera puede recorrer un largo camino para recuperar la relación, sobre todo cuando se está preparado para actuar de manera diferente en el futuro.*

*do. Después de estar de acuerdo o disculparse, es posible que desee añadir información que ayuda a la otra persona a entender su opinión diferente. "Gracias por ser directa conmigo sobre algo que le preocupe usted. Sé que mirar hacia otro lado mucho cuando la gente me habla. Mirando lejos realmente me ayuda a pensar con mayor claridad acerca de lo que está diciendo. En realidad lo hago Más cuando pienso que está diciendo algo importante, y necesito un poco de tiempo para entenderlo".*

"Estoy de acuerdo en que he sido demasiado indulgente con los niños. No me había dado cuenta del impacto, ya estoy en casa sobre todo en las noches, y estás con ellos todo el día. Pienso en ti como responsable de ellos, ya que no sé lo que pasó antes. Creo que lo que me va a ayudar con esto es si decidimos juntos que está a cargo de los niños cada noche. Si estamos de acuerdo que soy responsable, me sabrá que es mi trabajo para hacer la disciplina si cualquier necesidad de hacer".

*re. Pedir a la otra persona lo que va a hacer una diferencia: "¿Qué le gustaría que haga ahora para aclarar esta situación?"* Esto no significa que tenga que hacerlo, pero le puede dar información valiosa. A veces la gente se pregunta por algo difícil o irrazonable. Pero más a menudo cuando el otro



persona le permite saber lo que va a satisfacer a ellos, es algo simple que usted estaría dispuesto a hacer.

*mi. Deje que la otra persona sepa lo que va a hacer de manera diferente en el futuro:* "Tienes razón. Hice planificar las vacaciones familiares sin consultarte. Vamos a scrap estos planes y empezar de nuevo. Y la próxima vez que planear algo importante como esto, voy a estar seguro de consultar ti ".

*F. Si no está de acuerdo completamente con la otra persona, incluso después de significativa recopilación de información, se puede decidir que la persona sepa:*

"Gracias por compartir su punto de vista conmigo. Esta es la forma en que pienso en ello...." "Tenemos una opinión muy diferente sobre esto, y ciertamente cada uno de nosotros tiene el derecho de pensar en las cosas de la manera que lo hacemos. "

*sol. De vez en cuando puede decidir que la visión del mundo de la otra persona es tan diferente de la suya que usted no quiere perder su tiempo hablando de ella "*Con nuestras opiniones completamente distintas, no creo que haya nada que ganar con nuestra discutir más este asunto ".

**Paso 6. Ensayar el uso de la información que ha aprendido a hacer más fácil para que usted pueda actuar de manera diferente la próxima vez. En Paso 5, es posible que ya han decidido hacer algo diferente en el futuro. Si no es así, ver el que delante de usted pregunta a sí mismo esta pregunta:** "¿Quiero utilizar la información que obtuve de esta crítica a actuar de manera diferente en el futuro?" Si es así, el primer reloj usted mismo decidir qué hacer diferente la próxima vez. Luego observar como realmente se imagina *haciendo el nuevo comportamiento* cuando y donde quiera.

*Repita estos seis pasos varias veces con diferentes ejemplos.* Es útil para pasar por este proceso con diferentes personas que ofrecen diferentes tipos de crítica. Por ejemplo, se puede hacer una crítica muy vaga, por lo que se puede practicar haciendo preguntas para entender lo que realmente significa la persona. Utilizar otro ejemplo en el que estaba completamente de acuerdo con la crítica, y también uno en el que no está de acuerdo con todo o parte de ella. *Asegúrese de seleccionar ejemplos de las críticas que han sido difíciles para usted en el pasado* Para algunas personas, las críticas de los amigos cercanos o familiares parece más difícil, mientras que para otros las críticas de los compañeros de trabajo, un empleador, o de los empleados, puede parecer más difícil.

Por lo general, tres o cuatro ensayos son suficientes para este nuevo proceso para convertirse en una parte automática de su comportamiento.

**Paso 7: Incorporar la parte de ti que aprendió este proceso.** Esto puede parecer un poco extraño para algunas personas, pero es un paso muy importante. Tú

### *En respuesta a la crítica con habilidad 53*

solo han visto una parte de ti aprender una nueva manera de responder a las críticas de una manera útil.

**Ahora usted va a llevarlo a usted a fin de que este proceso sea una parte automática de *tú*.** En primer lugar dejar que el escudo de plexiglás se derriten. A continuación, darle las gracias por ser un recurso especial para que de esta manera. . . . Ahora se puede llegar realmente a cabo con las manos y los brazos, e imaginar que abarca que delante de usted, y suavemente traerlo de nuevo en que, teniendo todo el tiempo que necesita, por lo que todos esos aprendizajes estarán disponibles de inmediato para usted en cualquier momento usted se encuentra siendo criticado en el futuro.

Muchas personas que han aprendido este proceso en seminarios, desde nuestro anterior libro (1), o de ver nuestra cinta de vídeo (2) han ofrecido informes sobre cómo se ha hecho una gran diferencia para ellos. Además de encontrar que es más fácil para hacer frente a las críticas en la oficina y en casa, algunos han comentado que también ha sido muy útil en el tratamiento de las voces internas autocríticos. Ellos acaban de hacer el mismo proceso con lo que dijeron a sí mismos.

El mismo proceso también se puede utilizar con los cumplidos, para hacer que sea menos susceptible a las opiniones de los demás favorecedores. Después de evaluar el cumplido, puede cortésmente reconocerlo. Si la persona ha complementado algo que es muy importante para usted, usted puede responder con más profundidad.

### **Utilizar con los veteranos**

Peter Gregory, un técnico de la psicología en el Veterans Administration Medical Center, Fort Harrison, Montana, nos ha llamado recientemente gracias a nosotros para los métodos de PNL que había aprendido de nosotros, porque ha sido encontrar tan útiles en el trabajo con los veteranos. También ex jefe de equipo de un centro veterinario en otro estado, que ha trabajado con cientos de veteranos desde 1973. Pedro dijo:

"Además del procedimiento de la fobia, utilizo su estrategia para responder a las críticas con frecuencia. Además de ser bueno en la desensibilización de la respuesta de las personas a las figuras de autoridad, que es muy útil para las personas que son la violencia propensa. Algunos de los chicos ahora puede escuchar a las críticas de sus esposas mejor sin ser abusivo. Ellos no se ofenden tan fácilmente. he muchos veteranos que me dicen, 'yo no me di cuenta que iba a venir a través agresiva.'"

Aprender a responder positivamente a la crítica es solamente una de las muchas habilidades que pueden hacer nuestra vida más fácil. Cada tal habilidad se suma a nuestra autoestima

al mismo tiempo que se hace más opciones disponibles para nosotros, y nos permite conectar con los demás en un nivel más rico cuando queremos.

### **referencias**

1. Andreas, Steve & Andreas, Connirae. *Cambia de opinión-y mantener el Cambio*, Capítulo 8, "Una estrategia para responder a las críticas."
2. "Una estrategia para responder a las críticas." Cinta de vídeo (véase el Apéndice II).

*No me molesta la crítica, incluso cuando, por el bien de énfasis, de TI de repuesto para el tiempo con la realidad.*

- Winston Churchill

# *Fobias, traumas y Abuso*

7



Cuando Lori tenía once años de edad, se cayó en un nido de avispas y fue picado cientos de veces. Todo su cuerpo se hinchó tanto que sus anillos tenían que ser cortado. Ninguno de sus

ropa a, por lo que durante varios días se tenía que llevar bata de su padre. Desde entonces, ella tenía una fobia severa de las abejas. Según sus propias palabras, "Si una abeja está en la casa, *¡No soy!*" Si una abeja se metió en su coche, tuvo que detenerse, parar, abrir las puertas, y esperar hasta que la abeja se fue. Ella también evitó macizos de flores debido a la probabilidad de abejas. Un participante en uno de nuestros talleres fobia sabía de la fobia de Lori, y le preguntó si quería ser una persona de demostración.

Dado que muchos de los ejemplos de este libro se resume en parte para su conveniencia, ofrecemos una completa transcripción literal de esta sesión. Algunos lectores pueden querer leerlo a través de la siguiente transcripción; aquellos que están interesados en los detalles de una sesión completa puede disfrutar de la oportunidad de leer a través de él con más cuidado. En esta sesión también se incluye en nuestra cinta de vídeo "La fobia rápido / Trauma Cure (1).

Lori, a quien no había visto antes, había entrado en la habitación unos minutos antes de que le pedí que se unan a mí en la parte delantera. Con el fin de hacer hincapié en el método, no se lo dije al grupo lo fobia de Lori estaba a punto. El método funciona con la mayoría de las fobias específicas, independientemente de lo que la persona es fóbico de. Empecé con un poco de "pequeña charla" para ganar una buena relación.

"Lori, no he hablado con usted en todo."

Lori: "No"

"Usted ha hablado con Michael, supongo." Lori:

"Umhmm."

"No sé qué tipo de promesas extravagantes que ha hecho." (Sonriendo) Lori: (risas) "No voy a decir que no voy a decir lo que prometió.". "De todos modos, usted tiene una fobia, que no le diremos a ellos (el grupo) aproximadamente, en Aceptar.?"

Lori: "Está bien."

"Y, es una cosa muy específica, ¿verdad?" Lori:

"Umhmm."

"¿Es sólo una cosa, o se trata de una especie de clase de cosas?" Lori: "Es una cosa."

"Sólo una. OK. Y lo que me gustaría que hagas primera Bueno, piensa en ello en este momento. Si uno de ellos volaban alrededor en este momento \_\_\_\_\_"

Lori: "Ohhh!" (Ella pone su cabeza en un círculo hacia la izquierda, la risa tensa.)

Ahora que he visto respuesta fóbica de Lori, más adelante voy a ser capaz de reconocer cuando su respuesta es diferente. Ahora, sin embargo, que necesito para obtener su **afuera de este estado antes de proceder con la técnica. Lo hago con instrucciones específicas,** distrayendo, tranquilizador, y preguntándole por su amigo Michael.

"Esto es lo que llamamos un 'pre-test'. Eso está bien; reaparece (Lori todavía se ríe nerviosa). \_\_\_\_\_ Mira las personas aquí \_\_\_\_\_ Mírame \_\_\_\_\_ Sostener mi mano."

Lori: "Gracias OK....."

"No vamos a hacer cosas por el estilo, ¿verdad? OK". Lori:

"OK Uf.!"

"Ahora mira hacia fuera en la gente aquí. ¿Cómo se trata sólo de estar frente a estas personas?" (Lori mira al grupo.) "¿Es eso un poco nervioso hacer también?" (Lori exhala con fuerza, y le dice: "No está mal.") "¿Es esto correcto?"

Lori: "Sí, está bien."

"OK. Tienes un amigo por allí, ¿verdad?" Lori:

"Sí".

"Él tiene una sonrisa agradable."

Lori: "Seguro que lo hace Él es un gran amigo." "Si bien."

Lori ahora es volver a un estado normal agradable, para que pueda comenzar el método. "Está bien. Ahora lo que me gustaría que usted pueda hacer en primer lugar, antes de hacer nada, el todo procedimiento por cierto es muy simple, y no tendrá que sentirse mal y cosas por el estilo. Pero tenemos que hacer algunos preparaciones. Lo que me gustaría que usted pueda hacer en primer lugar, es imaginar estar en una sala de cine".

Lori: "OK".

"Y esto podría ser más fácil con los ojos cerrados \_\_\_\_\_"

Lori: "Está bien" (Cierra los ojos).

"Y yo quiero que vea una imagen en la pantalla, de sí mismo, una instantánea en blanco y negro. Y podría ser de la forma en que está sentado en este momento, o algo que se hace en casa o en wo rk... se puede ver una foto de ti mismo?" (Lori asiente con la cabeza y dice: "Umhmm.")  
"¿Es bastante fácil para usted?" (Lori: "Uhhuh") "Bien".

"Ahora quiero que se vaya ese cuadro blanco y negro en la pantalla, y yo quiero que flotan fuera de su cuerpo que está aquí sentado en la silla, hasta la cabina de proyección del cine. Se puede hacer eso? tome un poco de tiempo. "...

Lori: "OK".

"OK, así que de ahora en adelante quiero que se quede en esa cabina de proyección. ¿Se ve usted en la audiencia, no?" (Lori sonríe ligeramente y dice: "Umhmm.") "Y también se puede ver la imagen en blanco y negro en la pantalla?

Lori: "Sí". "Está bien.

De ti mismo?" Lori: "Sí".

"Bastante interesante." (Lori ríe y dice: "Es bueno.") "¿Sabe usted podría ir a un taller sobre" Viaje Astral método de pago \$ 250 a aprender cómo hacer esto?" (Lori ríe.)

"OK, ahora quiero que se quede en esa cabina de proyección, y ve a sí mismo en la audiencia, y ver que imagen en blanco y negro en la pantalla de sí mismo."

Lori: "Umhmmm." "¿Lo

tengo?" Lori: "Umhmm"

"OK, yo quiero que te quedes en esa cabina de proyección, hasta que yo te diga otra cosa."

Lori: "OK".

"Por lo que puede especie de ver a través del vidrio, y hay agujeros en el vidrio para que pueda escuchar la película, porque vamos a mostrar una película muy pronto. Lo que quiero hacer es ejecutar una película de sí mismo en uno de esos malos momentos en los que utilizó para responder a esa cosa en particular. y ejecutarlo desde el principio al fin, y usted se queda atrás en el que la cabina de proyección. puede ser que incluso poner los dedos en el cristal y sentir el vidrio. Sólo tiene que ejecutar en su totalidad película, clara hasta el final. Véase a sí mismo volviendo loco por allá, en respuesta



Lori toma una respiración profunda, se estremece, y luego dice: "Whoof!" "Está bien. ¿Se llegó a cabo en el otro lado está bien?" Lori: "Sí". (Risa)

"Un poco raro en el medio hay, eh?"

Lori: (moviendo la cabeza y continuando a reír) "Ooooh". "Está bien. Ahora me gustaría que usted pueda hacer que un par de veces más, y hacerlo *Más rápido*."

Así que ir en el extremo, justo al final, saltar en él, y luego ir 'Bezourp,' muy rápido, a través de todo el asunto. "...

La mayoría de las personas sólo tienen que ejecutar la película hacia atrás una vez, pero debido a la incomodidad momentánea de Lori, pensé que sería de gran ayuda para hacerlo varias veces más. Esta vez Lori responde mucho menos, suspirando un poco al final.

"Ahora es hacerlo una tercera vez, muy rápido." ...

Lori: "OK".

"OK. Fue más fácil la tercera vez?" Lori:

"Umhmm."

"Está bien. Ahora, eso es todo lo que hay que hacer" Lori abre los ojos, mirando *muy* escéptica, agarra la silla con ambas manos, sacude la cabeza, y luego se echa a reír en voz alta. Después de **unos ocho segundos de la risa, dice, " Me alegre de que no pagar por este!" y continúa a reír durante otros doce segundos.** A pesar de que Lori ha sido muy buena disposición a cooperar en todo el proceso, esto demuestra que desde luego no tiene ninguna creencia en lo que hemos estado haciendo. El escepticismo de Lori es muy familiar para nosotros. A pesar de que han guiado, **literalmente, cientos de personas a través de este proceso, nosotros siguen siendo sorprendido de** que un proceso tan simple puede tener un impacto tan profundo. Mis siguientes comentarios son tanto a reconocer su incredulidad, y para permitir un poco de tiempo para pasar antes de probar su respuesta a las abejas de nuevo.

"Está bien. Está bien. Nos encanta bromear. Humorísticos es una de las maneras más agradables a disociar. Piense en ello. Cuando estás bromeando, cuando va a tener una respuesta humorística a algo, realmente no hay manera de hacerlo aparte de hacer estallar hacia fuera por un tiempo, mirarse a sí mismo, y una especie de poner un marco diferente en torno a lo que está sucediendo, de manera que es gracioso. es una forma muy valiosa de disociar. Creemos que la disociación es la esencia de una gran cantidad de humor -no todo, hay diferentes tipos de humor, y así sucesivamente. Pero sin duda lo recomiendo."

"Ahora, Lori, ¿podría imaginar ahora que uno de estos pequeños critters- vino." (Haciendo un gesto con un dedo, como el vuelo de una abeja, hacia Lori) Lori se detiene, se ve momentáneamente **preocupado, a continuación, reflexivo, pero lo hace *no* ir a la respuesta de miedo que ella demostró al** comienzo de la sesión.



Lori: "OK".

"¿Cómo es?"

Lori: "Um heno de heno." Lori está en una pérdida para las palabras, y comienza a reír. Um. . . .

"¿Todavía lo tienes (la fobia)?"

Lori: (Mirando hacia abajo, sorprendido.) "¡No!" Ella se ríe y pone su mano sobre su pecho.

"Esta es una buena respuesta porque se ve como, '¿Qué?' Consciente que está esperando tener esta respuesta (de edad). Ella ha tenido que forma fines de cuándo tienes esto?"

Lori: "Veinte años".

"Ella ha tenido la respuesta muy, muy fiable durante veinte años. Ha sido una respuesta muy desagradable y abrumadora. Hay una muy fuerte expectativa consciente. Y lo que vio allí, era esta expectativa consciente, 'Ooooh! Va a ser terrible', .. ¿Qué?"

Lori: (risas) "Es verdad."

"Ahora vamos a hacer que sea un verdadero malo, ya sabes. Que uno vienen en tierra y en su mano o algo así." (Lori mira hacia abajo en su mano.) "¿Se imaginan eso?"

Lori: "Umhmm." Ella niega con la cabeza con incredulidad. "¡Uf!" "¿Cómo es?"

Lori: "Ummm...." (Neutra, encogiéndose de hombros) "Es como tener una sentada en mi mano."

"Esa es una respuesta típica es-lo que es tan divertido" Es como estar en un ascensor, ya sabe. ¿No es una mente-boggier?"

Lori: "Sí, es porque tuve que suceda dentro del primer año después del primer incidente, tuve una tierra en mí, Woof!"

"Y era diferente, ¿verdad?" Lori: " *Si!*" (mirando hacia abajo a la mano de nuevo.)

Esta sesión duró menos de siete minutos, en enero de 1984. respuesta no verbal de Lori para **las abejas en su imaginación era claramente *muy* diferente al final de la sesión de lo que había sido al principio.** Varias veces durante el próximo verano nos preguntamos si había visto alguna abejas, porque queríamos saber lo que su respuesta "mundo real" había sido. Cada vez que ella dijo que no había visto ningún abejas. Por último, en diciembre de 1984, tomamos entreabierto con una docena de abejas a su casa. En una entrevista de seguimiento en video se llevó a cabo con comodidad el frasco con las abejas y las examinó de cerca. Cuando dejamos que varios de ellos fuera del tarro, los observaba arrastrándose en su ventana de la sala sin ninguna reacción. Una abeja estaba en su casa, y esta vez, ella también. Ahora es más de cinco años desde la sesión, e informa de Lori

que todavía no ha notado ningún abejas, aunque ella admite, "Deben haber estado a mi alrededor."

De hecho, es bastante común que las personas se vuelven completamente ajeno a lo que había sido el estímulo para su fobia. Lo que solía aterrorizar a ellos se vuelve tan normal y ordinaria no vale la pena notar. Cuando llamamos a una mujer un par de semanas después de la eliminación de su fobia a los ascensores, se dio cuenta de que había viajado en varios ascensores sin darse cuenta!

### **Cuando utilizar el método de Fobia**

Este método fue desarrollado por Richard Bandler (2) como una mejora en un método antes había desarrollado junto con John Grinder (3). Su funcionamiento es muy consistente para cualquier fobia en el que la persona responde instantáneamente a un estímulo específico: insectos, alturas, pájaros, serpientes, agua, espacios cerrados, ascensores, etc. Aunque se ha trabajado para algunos casos de agorafobia, que no suele ser el método de elección.

**respuestas fóbicas son típicamente *instantáneo* las respuestas a una situación o** estímulo particular. Otras respuestas al miedo, a menudo llamados "ansiedad", se desarrollan más lentamente durante un periodo de minutos u horas. Este método no suele ser eficaz para las respuestas de ansiedad. Sin embargo, el patrón de chasquido (ver los capítulos 17 y 18) es generalmente eficaz para estos.

Además de las fobias específicas, puede utilizar este método con eficacia para muchos problemas que no se consideran generalmente como de las fobias, siempre que sean respuestas rápidas a los recuerdos desagradables. Esto incluye una amplia gama de respuestas traumáticas de accidentes pasados, abuso, enfermedad grave, la droga "flashbacks" y experiencias de guerra, incluyendo la mayor parte "trastorno de estrés postraumático" (TEPT).

Aunque algunas personas con experiencias traumáticas severas necesitan la ayuda de alguien entrenado en este método, muchos otros han sido capaces de utilizar este método por sí mismos para neutralizar los temores. El proceso se detalla a continuación para su conveniencia.

**Le sugerimos que utilice por primera vez en uno o varios *levemente* experiencias** desagradables a aprender los pasos del método y comprobar que funciona. Con este conocimiento y la práctica será mucho más fácil tratar con las experiencias más severas.

### **Trastorno de estrés postraumático**

Un hombre que trabajé, John, había estado luchando con trastorno de estrés postraumático durante doce años. Había intentado todo tipo de terapia que pudo encontrar, incluyendo el análisis transaccional, Terapia Gestalt, terapia de la realidad y de racionalización

### **Método rápido Fobia: Esquema**

Primero seleccione un recuerdo desagradable, fobia, o la experiencia traumática que desea neutralizar. Puede revisar el ejemplo de Lori para una descripción más completa de cada paso.

1. Imagina que estás en una sala de cine. *Verse a sí mismo* hacer algo neutral en una pequeña pantalla en blanco y negro.

2. flotar detrás de sí mismo y el reloj usted mismo viendo a sí mismo en la pantalla de cine.

3. Permanecer en esta posición, ahora ver una película, en blanco y negro, **en esa pequeña pantalla, de *tú mismo* pasando por la experiencia que ha seleccionado para "neutralizar".**

4. Después de terminar *viendo a sí mismo* en esta película, cuando las cosas son más bien, detener la película por lo que es una imagen fija. A continuación, paso *dentro* la imagen fija, lo convierten en color, y ejecutar la película hacia atrás, muy rápidamente. Será como ver una película hacia atrás, con usted *dentro* ella, como si el tiempo había cambiado de dirección.

5. Ahora prueba. Piense en el evento o la memoria, y observe si se puede pensar en ella con mayor comodidad. Si es así, ya está resuelto. Si no, puede pasar por el proceso otra vez, o conseguir la ayuda de alguien capacitado en estos métodos.

Terapia emotiva. John había sido un MP marina en Vietnam. Cuando regresó a casa, se encontró con que, al igual que muchos otros veteranos de Vietnam, no podía salir de su experiencia de la guerra detrás de él. John encontró despertar de pesadillas en las que estaba de vuelta en Vietnam, gritando y revolverse en la cama. A veces, su mujer tuvo que dormir en otro lugar o correr el riesgo de ser golpeado. Después de una noche, John sería "despertar diez veces tan cansado como cuando fui a la cama." Si alguien se acercó por detrás y le tocó ni habló, John saltaría, y tuvo que contenerse de una respuesta violenta.

John había evitado todas las cosas de Asia, ya que estimulan sus pesadillas. Incluso tenía una pesadilla. En un mercado de pulgas al aire libre oyó voces vietnamitas, y la mirada para ver una familia de diez vietnamita todo caminando hacia él. Este "me hace clic derecho de nuevo al incidente más violento que se me ocurrió en Vietnam", y cuando miraba a su alrededor, " *todo el mundo era vietnamita.*" John entró en pánico y corrió.

He trabajado con John durante unos cuarenta minutos. La mayor parte de este tiempo era

pasado convencerlo de probar el método. Desde que había pasado por tantas terapias que no se había resuelto su problema, se mostró reacio a intentarlo de nuevo.

Aproximadamente un mes después de la sesión, en una entrevista de seguimiento en video (1) John informado de que finalmente tuvo los resultados que quería. Ahora estaba durmiendo bien y despertar descansado. Incluso se había convertido en buenos amigos con dos personas de Asia, y se había ido a un restaurante japonés y ordenó la comida en japonés, una lengua que no había usado en doce años. Conmovido, John me dijo lo agradecido que estaba por su renovada capacidad de conectarse con los asiáticos como personas, y no sólo como recordatorio de los horrores del pasado.

John también dijo que el día después de la sesión que había ido a un seminario de dos días con su esposa. Al final del primer día, su esposa le dijo: "¿Qué ha pasado con usted? Eres diferente. Se utiliza para saltar cuando la gente venía detrás de usted, y usted no está haciendo eso nunca más." T hinking

espalda, se dio cuenta de que ella tenía razón, pero él no lo había notado.

También había visto una repetición de una película de Vietnam, "The Boys from Compañía C", sin ningún tipo de problemas. La primera vez que lo había visto, "Fue un infierno durante dos semanas."

Este es el tipo de informe que indique claramente el cambio que ha ocurrido en los niveles inconscientes profundas, y no es sólo superficial. Recientemente he llamado Juan, que verificó que todavía estaba haciendo bien cinco años más tarde. Como prueba adicional, le piden que describa a mí el peor incidente que había experimentado en Vietnam. En un tono de voz normal, se dijo de estar en el mercado en Pleiku esperando para recoger a sus tropas cuando un niño mayor agarró su cartera. Mientras agarraba la mano del niño oyó a alguien gritar "¡Granada!" detrás de él, y sintió algo empujar con fuerza contra su espalda. Cuando volvió en sí, estaba apoyado contra un árbol, sin soltar el brazo del niño. "Eso es todo lo que estaba sosteniendo, porque el resto de su cuerpo se había ido." Cuando terminó, dijo, "Eso es interesante. Todavía tengo algunos 'pelos de punta. "Eso es para recordarme de mi mortalidad. Quiero mantener eso." John es ahora un consejero de drogas y alcohol. Es alguien que saborea su vida profundamente.

John pasó por algunas experiencias-horribles experiencias que preferiríamos nunca ocurrió a nadie. Cuando este tipo de cosas han sucedido a las personas, estamos encantados de poder ayudarles a conseguir más allá del terror de estos eventos. Nadie merece tener este tipo de experiencia la primera

**hora. Desde luego, no merecen vivir con ello el resto de sus vidas.**

## **Abuso sexual o físico**

El método fobia rápida es la base de otro método que hemos desarrollado que ha sido una parte importante de nuestro trabajo con personas que han sido víctimas de abuso sexual o físicamente. Recientemente, nuestra sociedad tiene

comenzado a reconocer cuántos han sufrido algún tipo de abuso, y los problemas que puede causar el abuso tarde en la vida. Mientras que algunos han recuperado por su cuenta del impacto emocional de estas experiencias, muchos otros necesitan ayuda para ser libre de este trauma.

Leroy tenía un fondo lleno de experiencias traumáticas por lo que muchos de ellos habían sido borrado de su memoria. Si alguien le hablaba de cualquier cosa que le recordó sus experiencias pasadas, encontró a su mente errante de inmediato a otra cosa, o él se asustó y salió de la habitación. Leroy estaba tan concentrado en evitar el dolor de su pasado que interfería con su experiencia del día a día. Él quería hacer algo para solucionar esto.

Di Leroy una breve descripción de un método que hemos utilizado para ayudar a otros a recuperarse de las experiencias pasadas de abuso, y le preguntó si quería averiguar si lo ayudaría. Estaba ansioso por probar.

En primer lugar me guió a través del procedimiento Leroy fobia con tres eventos de su pasado que había sido desagradable, pero no tan extremadamente traumáticos que les había borrado de su memoria. Después de esto, él era capaz de pensar en estas experiencias desagradables cómodamente.

y ser capaz de asegurarse de que nada de lo que le sucede otra vez, pero se puede tener una sensación de comodidad cuando se les considere, incluso a nivel inconsciente. Y su inconsciente puede decidir si y cuando es apropiado para que sepa nada de esto conscientemente."

### Recodificación desagradables experiencias pasadas.

"Entonces, ¿qué me gustaría conocer su mente inconsciente a hacer en primer lugar, es ordenar a través de todas sus experiencias pasadas, a nivel inconsciente, y separar las experiencias desagradables de los que estaban neutro o agradable. Debido a que vamos a hacer algo especial con las experiencias desagradables. Su

inconsciente le puede dar una señal para hacerle saber cuando se hace la clasificación. Es posible escuchar algo en el interior, o ver algo, o simplemente obtener una sensación de estar terminado."

Leroy cerró los ojos y entró en un estado alterado de hacer esto. Dado que se hizo difícil para él hablar a mí en este estado, le pregunté a mover la cabeza "sí" y "no" para comunicarse conmigo. Cuando Leroy me dio un "sí" movimiento de cabeza, procedí a la siguiente etapa.

"Gracias a su inconsciente para clasificar esas experiencias. Y ahora es el momento para volver a codificar esas experiencias, por lo que se puede mantener ningún tipo de aprendizajes que desea conservar de ellos, pero tienen nuevas sensaciones asociadas con ellos. Ya sabes lo que ocurrió cuando se recodificado los tres experiencias desagradables que trabajamos con el uso del método de la fobia hace unos minutos. Cuando se *vio a sí mismo* a una distancia que tienen esas experiencias, usted podría sentirse cómodo viendo ellos, como si estuvieran sucediendo a otra persona, o como si estuviera viendo una película. Y lo hicieron suceder hace mucho tiempo. Consciente de haber experimentado el método de la fobia, y unconsciously también. Ahora su inconsciente puede utilizar el mismo método de fobia en todas esas experiencias desagradables en el pasado. Es una buena cosa que su inconsciente sabe hacer el método fobia, porque las cosas suceden de manera mucho más rápida en el nivel inconsciente.

"Y no sé lo rápido que su mente inconsciente recodificar el área afectada cuidadosamente todas sus experiencias pasadas desagradables, convirtiéndolos en imágenes pequeñas en la que usted se ve a distancia. Y puede encontrarse con que el color se sale de estas memorias así, ya que parecen estar más lejos. a nivel inconsciente, se puede notar cómo incluso si estas memorias están secuenciadas en el tiempo, de manera que se puede ver todos a la vez, que no parece muy significativo más, porque *su inconsciente ahora sabe cómo tratar con cosas desagradables* ".

Mientras hablaba, Leroy me estaba dando abundantes señales que estaba siguiendo completamente a lo largo. Mostró los muchos movimientos musculares pequeños a lo largo de su cuerpo que la gente normalmente hacen cuando pasan por una importante reorganización interna. Cuando se terminó Leroy, continué, "Y hay una cosa más que su inconsciente puede hacer, para que pueda *desconecte completamente* a sí mismo de los sentimientos que *tenía* acerca de esas experiencias. Debido a que cualquier desagradable pertenece en la memoria, no con usted. Cualquier desagradable que queda *estaba* conectada a usted puede *entrar en la memoria*, allá ". Para ello, su inconsciente puede tener todas sus experiencias pasadas desde la concepción hasta ahora, se alinearon en orden. Y todas las experiencias desagradables

que acaba de recodificados se pueden marcar a cabo, tal vez al lado de los otros "Ahora se

---

puede notar como toda su línea de sucesos pasados flota alrededor

***detrás* tú. Estás aquí en el presente, y cuando esté listo, puede dejar ir muy rápidamente hacia atrás mediante todos de las experiencias desagradables que ha tenido alguna vez, haciendo el último bit de desconexión de cada una de esas experiencias desagradables, ya que cada uno deshace muy rápidamente."** Dado que este es un proceso inconsciente o semi-consciente, se reorganiza experiencia muy rápidamente. En De hecho, si alguien hace este paso lentamente por lo general no funciona. tomó Leroy unos cinco segundos.

### **Volver a conectar con los recursos anteriores.**

El siguiente paso fue diseñado para asegurarse de Leroy recuperó el beneficio completo de todas sus experiencias pasadas agradables. Muchas personas que han sido abusadas tratan de olvidar su *todo* pasado, cortando los recuerdos del pasado agradables junto con las desagradables.

"También es importante asegurarse de que puede aprovechar en su totalidad y ***disfrutar de toda la agradable y ingenioso experiencias que han tenido en el pasado se puede*** empezar a notar ahora, ya sea consciente o inconscientemente, todas sus experiencias pasadas agradables. Y en realidad no importa si es una experiencia agradable fue un día largo, un minuto de duración, o una fracción de segundo. Todas esas experiencias agradables son los suyos, y que merecen para mantenerlos con usted de una manera que se *sentirse conectados a ellos* en el nivel inconsciente, ya sea conscientemente o no los recuerda

"Así que cuando se ha resuelto todas sus experiencias pasadas agradables, puede asegurarse de que son más grandes, ver películas en color, por lo que se *sensación* su impacto. Y puede estar en ellos, disfrutar plenamente de la experiencia de estar allí. Incluso cuando se piensa en todas sus experiencias pasadas agradables a la vez, se puede sentir sólidamente conectado a cada uno de ellos, como si se encuentra en cada experiencia, ya que estos son sus experiencias, y una parte importante del aprendizaje de estas experiencias es disfrutar los sentimientos poderosos de la inventiva que proporcionan ".

Leroy brillaba como lo hizo. Su cara se veía casi en éxtasis mientras se vuelve a conectar con las partes agradables de su pasado de una manera que le permitió disfrutar de ellos y apreciar más. Además de ser agradable, esta capacidad de *sentirse bien* nuestras experiencias pasadas agradables ayuda a proporcionar una base para conocer nuestra propia autoestima.

"Leroy, que le permiten conectarse incluso *Más* plenamente con sus agradables experiencias pasadas, una vez más, su mente inconsciente puede ordenar todas sus experiencias pasadas, desde la concepción hasta la actualidad. . . . Esta vez se le marcando

todas sus experiencias agradables para una atención especial, porque vamos a hacer una cosa más con ellos

\_\_\_\_\_

"Cuando sus experiencias pasadas agradables están alineados, se puede flotar hacia arriba y volver de inmediato con el momento en que fueron concebidos y baja en su cuerpo. **Cuando esté listo, puede tener la experiencia completa de ir muy rápido *adelante* a través de** todas esas experiencias desde la concepción de conexión, con los recursos en cada experiencia con todo su cuerpo, por lo que los sentimientos ingeniosos hunden en cada célula. Y puede ser como si se están reuniendo los recursos dentro de sí mismos, de modo que a medida que avanza a través de cada una de esas experiencias ingeniosos, permanece en usted como usted se mueve a la siguiente"...

### **Recodificación de la presente**

"Usted ha reorganizado su pasado de una manera importante. Y también se puede llevar esta recodificación que usted ha hecho con su pasado, en su presente Así que si algo **desagradable ocurre, es casi como si se le está sucediendo a él, por allá, que le permite sentir** recursos para hacer frente a lo que está sucediendo

\_\_\_\_\_Y cuando algo agradable está pasando, por supuesto, puede disfrutar de las sensaciones de pleno derecho de estar en la experiencia." Mientras seguía a mis sugerencias, orientación de la cabeza de Leroy pasó de mirar a su izquierda para mirar hacia adelante, lo que indica que se había desplazado a ING experimen- presente (véase el capítulo 19 sobre líneas de tiempo).

### **Con lo que los aprendizajes en el futuro.**

"Y todos tenemos cosas que sabemos que van a ocurrir en el futuro, y también puede codificar el futuro de una manera similar. A pesar de que usted no sabe ahora la mayor parte de lo que sucederá en el futuro, ya pesar de que usted está hacer las cosas para hacer su vida más y más positiva, todos vamos a tener algunas experiencias agradables, y algunos no tan agradable. sin saber exactamente lo que es, algo desagradable que pueda suceder puede aparecer más pequeño, más negro y blanco, mientras que su imagen inconsciente del futuro positivo que se están moviendo hacia es más colorido y más grande ". Como ya he dicho esto, Leroy volvió ligeramente hacia la derecha, lo que indica que estaba pensando en su futuro.

### **Respetando la ecología personal.**

Una vez finalizado este proceso, se le preguntó si alguna parte de él tenía alguna objeción a lo que habíamos hecho, pero no había ninguno. Dado que esta es una bastante importante recodificación de la experiencia, es importante estar alerta para cualquier individuo



necesidad de ajuste. A veces las personas tienen creencias sobre sí mismos no ser digno de este cambio, por ejemplo.

"Leroy, date todo el tiempo que necesita para integrar por completo esta recodificación, asegurándose de que su nueva codificación es totalmente ecológico para usted como persona, y sus relaciones con los que te rodean, porque la mente inconsciente ***Siempre se puede hacer ajustes*** para hacer que el nuevo trabajo de codificación aún mejor, y ser aún más apropiado para usted como individuo. Su mente inconsciente puede optar por integrar aún más esta forma de codificar su experiencia en sus sueños esta noche, lo que le permite despertar mañana por la mañana sintiéndose renovado y descansado. Y si su inconsciente quiere ninguna ayuda de ninguna manera, se le puede indicar al darle un cosquilleo hasta la columna vertebral, o tal vez una imagen para hacerle saber".

A la mañana siguiente Leroy sintió una sensación de bienestar, y no necesitaba más ayuda. Informó varios meses más tarde que había sido capaz de recordar su pasado con mayor comodidad, y la sensación de bienestar que se mantuvo. "Varios otros problemas vinieron por mí, y yo he sido capaz de tratar con ellos más fácilmente", dijo Leroy.

## El impacto

Este método neutraliza los malos sentimientos intensos que suelen acompañar a los recuerdos reales de abuso, y hace que sea posible tomar cualquier medida adicional que pueda ser necesaria. Cuando alguien tiene una respuesta esencialmente fóbica al abuso, como lo hizo Leroy, este método va a resolver por completo esos malos sentimientos.

**Además, le ayudó *vuelva a conectar* con los recursos anteriores, lo que es igualmente importante.**

Muchos otros nos han dado informes similares a Leroy después de usar este método: "Me siento más recursos, más centrada." "Puedo pensar en el pasado sin que me molesta." A veces la gente recuerda incidentes pasados que eran tan traumática que no habían sido capaces de recordarlos antes de saber "ver a una distancia". A pesar de que estaban inconscientes, estos incidentes son a menudo la base para la formación de creencias limitantes acerca de nosotros mismos, por lo que tener a disposición para hacer frente puede ser muy útil. (Véase el capítulo 4 para un método para transformar creencias limitantes que resultan de traumas del pasado.)

## Cómo funciona

Lo que hace que este método funcione es la comprensión de algunos hechos importantes sobre nuestras imágenes mentales. Cuando imaginamos algo grande, brillante, colorido, y cerca de nosotros, por lo general tienen fuertes sentimientos en respuesta a la misma. Esto e

Le pregunté cómo Leroy recodificar toda su *ingenioso* experiencias, por lo que tendrían sentimientos completos y robustos para cada uno de ellos.

Por el contrario, cuando imaginamos algo pequeño, más lejos, en blanco y negro--y **nosotros vemos en la imagen, como si nosotros estamos mirando en la televisión, no tenemos** los sentimientos de la experiencia; En cambio, tenemos los sentimientos más "objetivas" un observador tendría. Así es como me pregunté Leroy recodificar todas sus experiencias desagradables o traumáticas.

Rápidamente ir hacia atrás a través de experiencias desagradables también tiene un impacto predecible. La mayoría de las personas reportan que más lavados de color fuera de sus experiencias negativas después de hacer esto. A veces, las personas informan que sus experiencias se vuelven transparentes, se desvanecen, o "caerse de su línea de tiempo personal (véase el capítulo 19). Rápidamente en el futuro a través de experiencias agradables por lo general fortalece las experiencias positivas que tenemos y con frecuencia trae color y la intensidad de vuelta a los recuerdos .

Aunque este proceso es mucho más fácil con la ayuda de alguien entrenado en este método, es posible que pueda hacer con éxito por su cuenta. El esquema se proporciona a continuación para los que le gustaría hacer esto. Asegúrese de obtener una amplia experiencia con la cura la fobia en el Paso 1 antes de proceder. Si tiene algún objeciones internas a este proceso, proporcionar sus decisiones inconscientes de poner las cosas como estaban, y leer el capítulo 8 de aprender cómo hacer frente a las objeciones antes de proceder.

### **Los próximos pasos con el abuso**

Las personas que han sufrido abusos como los niños a menudo tienen otras dificultades, tales como continuar ser objeto de abuso como adultos. A menudo necesitan un poco de ayuda adicional en la clasificación de la manera de saber quién pueden confiar en el futuro. Ahora que se pueden ver cómodamente en sus viejos recuerdos, pueden volver atrás y darse cuenta de lo "señales de advertencia" que pueden estar alerta para. Si ellos fueron golpeados o abusados sexualmente, necesitan saber qué señales pueden notar en situaciones futuras con el fin de protegerse a sí mismos. La identificación de estas señales de **advertencia puede ayudar a alguien que ha sido abusado tanto ser más seguro, así como sensación más seguro en el presente**

Otros métodos de este libro también se pueden utilizar para resolver por completo otras consecuencias del abuso. Además de los propios recuerdos desagradables, muchas personas también forman creencias acerca de no ser valioso como persona, o sufren de vergüenza. Encontrará métodos para cambiar las creencias inútiles acerca del yo en los capítulos 3 y 4, y una manera de recuperarse de la vergüenza en el capítulo 14. Una variedad de métodos de PNL pueden ayudar a desarrollar fuertes sentimientos de autoestima, que por lo general hacen que la gente no quiere ser objeto de abuso en el futuro.

## La recuperación del abuso y trauma: Esquema

Este proceso permite volver a procesar rápidamente múltiples experiencias de abuso u otros traumas. El ejemplo de Leroy ofrece instrucciones más completas para cada paso.

**Etapas 1 Preparación.** Hacer el proceso de fobia rápido con tres experiencias desagradables de su pasado, para formar una base para lo que va a hacer en el paso # 3, a continuación. (Véase el Esquema Fast fobia al principio de este capítulo).

La mayoría de las personas les resulta más fácil hacer los pasos restantes a fondo si primero cierran los ojos, relajarse y entrar en un estado de meditación.

**Paso 2. Clasificación de memoria.** Pregunte a su inconsciente para separar sus experiencias agradables y desagradables del pasado.

**Paso 3. La recodificación sus experiencias pasadas desagradables.**

a. Pregunte a su inconsciente para utilizar la cura fobia a hacer toda su desagradable pasado experimenta más pequeño, menos colorido, y más lejos. Su inconsciente también se le puede dar la perspectiva visual *de verse a sí mismo en* todas estas experiencias, en lugar de verlos desde su punto de vista original.

segundo. Alinear todas sus experiencias pasadas en orden, y marcar la las desagradables. Párese con la espalda a su pasado, y luego ir *hacia atrás* muy rápidamente a través de todas las experiencias pasadas desagradables, para desconectar completamente de ellos. Volver al presente.

**Paso 4. Volver a conectar con sus experiencias pasadas agradable.**

a. Pregunte a su inconsciente para recodificar todos ellos en color vivo, tal vez **hacerlas más grandes, y tener que estar en ellos en lugar de observar desde el exterior, de manera que** pueda experimentar plenamente.

segundo. Alinear todas sus experiencias pasadas en orden, y marcar el agradable queridos para este proceso. Flotar a lo largo de sus experiencias pasadas, dejando caer hacia abajo en ti mismo momento de la concepción. Moverse rápidamente hacia adelante a través de todas sus experiencias agradables, volver a conectar plenamente con cada uno, todo el camino hasta la actualidad.

**Paso 5. Llevar los aprendizajes en Su Presente** Llevar esta forma de pensar sobre los acontecimientos agradables y desagradables acontecimientos en el presente.

**Paso 6. La recodificación su futuro.** Llevar esta forma de pensar sobre los acontecimientos desagradables y eventos agradables en su futuro.

Esto completa el proceso. Ahora puede disfrutar de una mayor integración de esta forma de procesar sus experiencias en su vida.

Algunas personas que han sido abusados se convierten en abusadores cuando sean adultos. Para algunos, este es el único tipo de comportamiento de la familia que han visto. Es posible que quieran aprender maneras más amorosas de interactuar, pero no han tenido ninguna alternativa. Convirtiéndose en un abusador puede también ser debido a un conflicto no resuelto o "división" entre un "abusador" interno y "abusee." Este conflicto puede ser curado mediante el método descrito en el Capítulo 13.

Muchas personas creen que son "esclavos del pasado", y que "las heridas psicológicas cicatrizan de por vida." Tengo un par de cicatrices bastantes físicas que no hacen daño a un poco; cuando miro a ellos, son sólo recordatorios de lo sucedido en el pasado que me dejó saber qué evitar en el futuro. Afortunadamente, la mente puede curarse a sí misma aún más rápido y más completamente que el cuerpo. Esperamos que estos ejemplos se den una experiencia de lo desagradables sucesos pasados pueden ser transformados en recursos para el bienestar presente y futuro.

### **referencias**

1. "La fobia rápida / Trauma Cure" cinta de vídeo, (véase el Apéndice II)
2. *Usando su cerebro-para un cambio*, por Richard Bandler, Capítulo 3, pp 37-48.
3. *Ranas en príncipes*, por Richard Bandler y John Grinder, Capítulo 2, pp 109-125.

# 8

## *Las intenciones posi*



Durante la Segunda Guerra Mundial, a la altura de la expansión japonesa en el Pacífico, había guarniciones japonesas en literalmente miles de pequeñas islas dispersas a través de una enorme extensión de océano. Cuando la marea de la batalla se convirtió, muchos de éstos fueron invadidos y derrotados, pero algunos se han perdido por completo. En otras islas, pequeños grupos de soldados o sobrevivientes aislados se escondieron en cuevas en zonas de difícil acceso. Pocos años después, la guerra había terminado. Pero ya que estos supervivientes no sabían esto, ellos continuaron luchando en adelante, manteniendo sus armas oxidadas y uniformes hechos jirones lo mejor que pudieron, totalmente aislado, anhelo de reunirse con sus comandos.

En los años inmediatamente posteriores a la guerra, muchos de estos soldados fueron descubiertos cuando se dispararon los pescadores o embarcaciones turísticas, o fueron encontrados por los nativos. Con el paso de los años, estos descubrimientos se hicieron menos frecuentes. El último de ellos podemos recordar fue hace unos quince años, unos treinta años después de la guerra había terminado.

Tenga en cuenta la posición de un soldado de este tipo. Su gobierno le había llamado, lo entrenó, y lo envió a una isla selva para defender y proteger a su pueblo contra la gran amenaza externa. Como un ciudadano leal y obediente, que había sobrevivido a muchas privaciones y batallas a través de los años de guerra. Cuando el flujo y reflujo de la batalla pasaron de largo, fue dejado solo o con algunos otros supervivientes. Durante todos esos años, que había llevado en la batalla en la mejor forma posible, sobrevivir contra todos los pronósticos. A pesar del calor, los insectos, y las lluvias de la selva, él continuó, siendo fiel a las instrucciones dadas por su gobierno hace tanto tiempo.

¿Cómo debe un soldado como ser tratado cuando se encuentra? Sería fácil reírse de él, y le llaman estúpidos para seguir luchando una guerra que había pasado más de 30 años.

En su lugar, cada vez que uno de estos soldados se localizó, el primer contacto se hizo siempre con mucho cuidado. Alguien que había sido un oficial de alto rango japonesa durante la guerra tomaría su viejo uniforme y la espada del samurai de su armario, y tomar un viejo barco militar a la zona donde el soldado perdido había sido avistado. El oficial iba a caminar a través de la selva, diciendo en voz alta para el soldado hasta que fue encontrado. Cuando se conocieron, el oficial sería gracias al soldado, con lágrimas en los ojos, por su lealtad y el valor en la continuación de la defensa de su país durante tantos años. Entonces le pediría sobre sus experiencias, y darle la bienvenida. Sólo después de algún tiempo sería el soldado suavemente ser dicho que la guerra había terminado, y que su país estaba en paz de nuevo, por lo que no tendría que luchar más. Cuando llegó a su casa se le daría la bienvenida de un héroe, con desfiles y medallas, y las multitudes que le agradecían y celebrando su ardua lucha y su regreso y el reencuentro con su pueblo. (Ofrecemos esta historia con gracias a Greg Brodsky, que contó a nosotros en 1977.)

## **Quienes son los soldados?**

En una vista de los soldados perdidos estaban actuando de maneras que eran extraños y locos, luchando una guerra que había sido durante mucho tiempo más. Sin embargo, su intención era positivo para proteger y defender a su país. A pesar de que estaban haciendo lo mejor que sabían hacer, y por muy útil su comportamiento pueden haber sido inicialmente, una vez que la guerra había terminado, ya no sirve un propósito.

A veces todos nosotros somos como esos soldados perdidos. Todos tenemos sentimientos o comportamientos que se desarrollaron para servir a un propósito útil cuando éramos más jóvenes, y seguimos aun cuando ya no son útiles para nosotros.

Algunas personas se encuentran todavía luchando batallas con sus padres mucho después de haber muerto. Nos podemos encontrar respuesta en el lugar de trabajo con comportamientos desarrollados para hacer frente a un hermano mayor, o el matón de la escuela. Las personas que han sido abusadas veces aprenden a desconfiar de los demás tan bien, que tienen grandes dificultades para confiar en los demás que los aman profundamente.

Todos nosotros a veces hacen cosas que consideramos estúpidos o limiting- que se interponen en nuestro camino. A veces nos sentimos enojados, inadecuada, o alguna otra cosa, cuando pensamos que es una cosa tonta de sentir. También de vez en cuando vemos a nuestros amigos y familiares haciendo cosas estúpidas o extrañas. "Si supieran mejor", pensamos.

Por lo general, tratamos de "deshacerse" de estos comportamientos o sentimientos, criticar

nosotros rotundamente. "Usted debe ser capaz de dejar de fumar!" "Usted debe sentirse seguro de sí mismo, no hay razón para no hacerlo." "Estoy tan molesto que tengo dolores de cabeza de migraña!" Por lo general, no sabemos el propósito útil detrás de estos comportamientos o sentimientos. Sólo sabemos que estas respuestas en nuestro camino.

En lugar de simplemente "tratar" a cambiar, ahora es posible utilizar un método PNL llamado "Seis Abstenerse Paso". La parte más importante de este método es que se comienza por hacer una **suposición inusual: que *todos los comportamientos o la sensación que tienes, no importa cuán extraña o estúpidos al parecer, tiene una intención o propósito positivo útil e importante.***

A menudo, esto parece ridículo a la gente al principio, pero se trata de un supuesto de gran alcance que hace posible tanto la curación interior. Nos ayuda a convertir los problemas y limitaciones en activos y aliados, y sienta las bases para el cambio del comportamiento fácil. Este supuesto también ayuda a cada uno de nosotros obtener una mayor relación con todas las partes de nosotros mismos, con todo nuestro ser.

### **Absteniéndose con Pseudo-endometriosis**

Cuando estábamos aprendiendo por primera vez este método hace años, trabajé con una mujer, Martha, que tenía síntomas físicos que no había cedido a la práctica médica habitual. Los médicos de Martha describen sus síntomas como "pseudo-endometriosis", lo que significa que eran como la endometriosis, pero también es diferente. En pocas palabras, su período menstrual nunca se para o arranca. Ella tenía la luz, intermitente sangrado todo el tiempo, y su presión arterial era elevada. Sus médicos querían que fuera sometida a una histerectomía si sus síntomas no desaparecen pronto.

Después de asegurarse de que estaba haciendo pleno uso de estos recursos médicos, que partió de la hipótesis de trabajo de que una parte de ella estaba produciendo estos síntomas. Utilizando el método descrito con mayor detalle más adelante en este capítulo, me encontré con que una parte de ella no quiero que ella tenga otro hijo. Se quería que disfrutar de su propia vida y no gastar tanto tiempo cuidando de los demás.

Marta había sido un "súper madre" la mayor parte de su vida, teniendo cuidado de un marido deprimido, así como su hija de diez años de edad. Alrededor de un año antes había pensado en tener un segundo hijo, a pesar de que ahora estaba sola y tendría que subir solo. Sin embargo, en ese momento ella tenía sobrepeso, y ella no consideraría el embarazo a menos que su peso era normal. Ella comenzó a perder peso, y cuando su peso alcanza rango normal, empezó a considerar seriamente la posibilidad de quedar embarazada. Fue entonces cuando comenzaron sus síntomas. Estos síntomas le impidieron efectivamente de quedar embarazada, porque ella no consideraría tratando de convertirse

embarazada, siempre y cuando sus períodos eran anormales. Es posible que sus síntomas de embarazo incluso hizo físicamente imposible.

Como Martha digiere el mensaje de que ella ya tenía suficientes responsabilidades, y que era el momento para que ella disfrute más la vida, se dio cuenta de que esta parte de ella estaba bien. Aunque hay placeres y satisfacciones en la crianza de un niño, había también muchas otras actividades que pudiera disfrutar plenamente sin asumir responsabilidades adicionales. Esta parte de ella había sido más inteligente que ella, y ella estuvo de acuerdo con él.

La semana siguiente, en un chequeo médico regular, su presión arterial se había reducido en 50 milímetros, sorprendiendo a Martha, así como sus médicos. Dos semanas más tarde se convirtió en su período normal, y se mantuvo normal. La última vez que la vi, cinco años más tarde, que había experimentado ninguna recurrencia de los síntomas.

Aunque hemos tenido éxito utilizando este método con una serie de otros síntomas físicos, queremos hacer hincapié en que insistimos en que la gente también hacer pleno uso de los recursos médicos. Con otra mujer que tenía síntomas físicos muy similares, Six Abstenerse Paso no afectó sus **síntomas. Sin embargo, la abstención hizo hacer algunos cambios valiosos en su bienestar general. Se** puso en contacto una parte interior de sí misma que quería que cuidar mejor de sí misma. Después del proceso, que estaba contento de encontrarse a sí misma en respuesta a sus propias necesidades de forma más natural y automática. Los médicos finalmente identificaron una rara deficiencia en vitamina K, que promueve la coagulación de la sangre y la curación. Las inyecciones de esta vitamina completamente aclaradas sus síntomas.

## **Piezas interiores**

Cuando hablamos en términos de "partes internas", o "partes" de una persona, es importante entender que no estamos hablando de pequeñas personas corriendo por el interior de nosotros, o de una parte del cuerpo en particular. "Partes" es simplemente una manera conveniente de hablar de la experiencia que todos tenemos cuando estamos divididos, o en conflicto; que tipo de queremos hacer una cosa, y también queremos hacer otro al mismo tiempo. Por ejemplo, tal vez quiero dejar de perder los estribos, pero **todavía consigo automáticamente loca en ciertas situaciones. Dado que todavía tener estribos, es como si una** "parte" menos consciente de mí sigue a enojarse, mientras que otra parte más consciente de mí no le gusta. Si quiere dejar de fumar, pero no tienen, es como si una parte de mí quiere fumar, mientras que otra parte de mí no le gusta fumar. Cada vez que alguien entra en conflicto como éste, podemos usar la palabra "parte" para referirse a un cierto conjunto de sentimientos o comportamientos que tenemos, que representa parte de nosotros, pero no todos.



## La timidez Superar

Jerry quería una manera de ser más asertivo en el cumplimiento de las mujeres. Él era típicamente tímido y nervioso alrededor de mujeres -en particular las mujeres que estaban atractiva para él. Jerry esperaba encontrar a alguien que realmente le gustaría, y, finalmente, casarse y tener una familia. Todo esto parecía muy poco probable si no superar su timidez. Rara vez se puso al paso de una reunión de una mujer a menos que alguien lo establecido para él.

Durante años, Jerry había estado tratando de superar su timidez. Se consideraba a sí mismo como "nervioso" y "falta de confianza en sí mismo." Sin embargo, Jerry era claramente un hombre inteligente que tenía mucho que ofrecer.

En el trabajo con Jerry, hablé por primera vez con él en el pensamiento en su timidez de una manera más positiva. Me sugirió que la parte de él que le hizo tímido en realidad tenía un propósito positivo importante para él. Era una pieza que quería algo muy valioso y útil para él, a pesar de que todavía no sabíamos lo que era. Hasta este punto, Jerry sólo se había luchado con esa parte de sí mismo y se dijo lo estúpido que era. Ahora le estaba diciendo que tenía una especie de sabiduría que era valioso para él de alguna manera. La parte de Jerry que le hizo tímida se sintió reconocido y apreciado.

Al guiar a Jerry a través de seis Reframing Paso (presentada más adelante en este capítulo), pronto aprendimos que la parte de él que le hizo tímida realidad quería evitar que se avergonzando a sí mismo frente a las mujeres atractivas. Esta parte temía que si decía o hacía algo, que sería algo "estúpido". Cuando le pregunté a esta parte, "y qué está tratando de lograr

**para Jerry que es *positivo* manteniéndolo a partir avergonzando a sí mismo? ¿Qué desea en su lugar?",** La parte respondió, 'yo quiero que se acerque a la gente.' Jerry era muy sorprendidos al escuchar esto, porque a pesar de que había sido conscientemente la lucha contra esta parte, resultó que la parte quería exactamente el lo mismo que Jerry quería conscientemente, más cercanía. El

***camino*** Jerry había estado utilizando para tratar de acercarse se contrae en las paredes y sentirse tímido no estaba funcionando muy bien. Sin embargo, tuvimos claramente acuerdo consciente e inconsciente sobre el objetivo deseado. Al nivel de *intención*, conflicto de Jerry había desaparecido.

Uno de los aspectos más importantes de los Seis Reframing paso es que proporciona una manera de encontrar este acuerdo consciente e inconsciente. Incluso cuando nos encontramos *obra* exactamente lo contrario de lo que queremos hacer, cuando nos fijamos en el *efectos positivos* que estas partes de nosotros mismos tienen, en que se transforman en aliados valiosos y de gran alcance. Por lo general, estas partes de nosotros mismos desarrollan a una edad temprana. A pesar de que tienen efectos positivos, su *métodos* son a menudo pueril, obsoleta y contraproducente.

Una vez que haya llegado a un acuerdo acerca de la intención positiva, a continuación, puede pasar a buscar nuevas opciones en el comportamiento y los sentimientos que consiguen mejores resultados. Toda la energía que había entrado en el conflicto se redirige de forma satisfactoria.

Este fue el siguiente paso para Jerry. Sabíamos que la intención positiva para la parte de él que había estado haciendo lo tímido, y Jerry completamente de acuerdo con esta intención. Ahora era sólo una cuestión de la utilización de los recursos inconscientes de Jerry para generar nuevas y mejores soluciones. Le pregunté a Jerry si ya estaba al tanto de una parte creativa de sí mismo, y él estaba. El siguiente paso es utilizar la parte creativa para generar comportamientos alternativos para llegar a la intención positiva.

"Jerry, entrar y pedir a la parte de ti que quiere cercanía a ir a su parte creativa, y pedir su parte creativa para generar muchas otras maneras posibles de conseguir la cercanía. Algunas de estas formas no va a funcionar bien en absoluto;. Algunos sólo ser mediocre, mientras que otros serán muy eficaces. el trabajo de su parte creativa no es para juzgar la eficacia de estas formas, pero sólo para generar posibilidades. la parte de ti que solía ser tímido, y quiere cercanía, **seleccionará *solamente* las formas que le gusta al menos tan bien o *mejor* de hacer actuar tímido.** Esta parte le dará una señal de 'Sí' cuando tiene tres nuevas formas ".

Con un poco más de orientación, que forma parte de Jerry pronto dio la señal de "Sí", lo que indica que tenía tres nuevas maneras de conseguir cercanía que se pensó que funcionaría mejor que la timidez.

"Esto es bastante interesante," dijo Jerry. "Una de las ideas que surgió fue simplemente ver las cosas que hacer cuando veo a una mujer atractiva. Es como veo una pequeña película de caminar sobre y hacer algo. Antes de que yo sólo pensaba en ella con el ceño fruncido, o algo por el estilo. La segunda idea parece ser una voz dentro de lo que me dice que vaya a presentarme y decir algo. La tercera idea tomó un poco más de tiempo, pero me gusta mucho. se ríe de mí mismo. no me refiero a la risa en voz alta, pero sólo a una composición diferente actitud sobre la fabricación de pequeños errores.

"Usted sabe," Jerry continuó: "Estas cosas no parecen muy profunda, pero creo que va a trabajar. Me siento muy diferente acerca de esto ahora."

Lo dijo Jerry tiene sentido. Lo que hace que este método funcione es no tener soluciones profundas, es que el "antes parte tímido" de Jerry ahora se redirige hacia la búsqueda de mejores formas de satisfacer su propósito. Esta parte ya no se limita a ser tímido, la única opción que tenía antes. Esta parte ha sido la "bienvenida a casa" y teniendo en cuenta las opciones actualizadas. mente consciente de Jerry puede incluso haber intentado las mismas opciones anteriores, pero desde la parte inconsciente de él los habría opuesto, no habría tenido muchas posibilidades

trabajar. Hasta esta parte inconsciente de Jerry se integra de nuevo en el comportamiento de Jerry, incluso una buena solución sería caer en su cara.

Jerry más tarde informó que se iba a reunir con comodidad las mujeres y conocerlos.

### **Cuando se puede usar de seis pasos absteniéndose**

Replanteo se puede utilizar con, literalmente, cualquier comportamiento o sentimiento respuesta que le gustaría cambiar.

**1. Los comportamientos y hábitos.** Cada uno de nosotros hace cosas que no nos gustan. Algunas personas tienen hábitos como fumar, beber o comer en exceso que causan problemas.

**2. sentimientos o emociones.** De vez en cuando todos tenemos respuestas sensación de que no nos gustan: sentirse enojado, deprimido, intimidar, impaciente, resentimiento, etc.

**3. Los síntomas físicos.** Seis Abstenerse paso también puede ser muy eficaz cuando los síntomas físicos tienen un mensaje útil para nosotros. A veces un dolor de espalda, por ejemplo, puede ser un mensaje para reducir la velocidad. Un dolor de hombro puede estar diciéndonos que estamos tomando en demasiadas cargas. Una migraña puede estar diciéndonos que tenemos que tomarlo con calma y descansar más. Muchas personas que han aprendido Seis Abstenerse Paso nos han dicho más tarde que son físicamente más saludable porque ahora tienen una forma de prestar más atención a los mensajes de sus cuerpos ofrecen. Responden a estos mensajes al reducir el estrés físico-Hacer una pausa, descansar más, hacer más ejercicio, poniéndose de pie por sí mismos mejor, etc. Por supuesto, cada vez que tenga un síntoma físico, también recomendamos hacer uso de los recursos médicos adecuados.

### **Utilizando el seis fases del proceso Reframing para Ti**

Para obtener las ventajas de Six Abstenerse paso por sí mismo, se asientan en una silla cómoda y guiarse a través de los siguientes pasos. Usted puede ser capaz de obtener resultados completos siguiendo este proceso. Incluso cuando las personas no obtienen todo el camino a través, que suelen experimentar resultados beneficiosos de las partes que hacen completa. Por lo general, es aún más fácil de obtener resultados al ser guiado por alguien entrenado en el método. Las instrucciones adicionales sobre cómo hacer que este método funcione fácilmente están disponibles en dos libros anteriores (1,2).

Algunos de los pasos de este proceso puede parecer un poco extraño. Desde luego, nos hicieron al principio. Siempre decimos a la gente, "La única razón por la que hacemos algo tan extraño como este es que se pone en los resultados por lo general de forma rápida y fácil." Lo peor que puede pasar es nada, y con frecuencia las personas aumentan de nuevas opciones para los problemas que les habían molestado durante años.

**Paso 1. Escoja un comportamiento o una sensación de que usted tiene, pero que no le gusta.**

Tal vez usted fumar, comer en exceso, posponer las cosas, o se siente inadecuada o enojado a veces, o tienen algún problema físico. Escoja algo específico (X) y, a continuación, pensar en "la parte que me hace X."

**Paso 2. Establecer comunicación con la parte.** Primero gire hacia adentro y pedir perdón a esta parte de sí mismo por no apreciar que en el pasado. Contarla que ahora se dan cuenta de que esta parte quiere hacer algo importante y positivo

**para usted por hacer X, a pesar de que todavía no sabe lo que es positivo este fin.** Cuanto más amable y gentil estás en esta parte de ti mismo, más dispuesta esta parte habrá de comunicarse con usted.

Ahora cierra los ojos y hacer una pregunta en el interior. La pregunta es, " *¿La parte de mí que me hace X, comunicarse conmigo en la conciencia, ahora?* ". Después de haber hecho la pregunta, darse cuenta de lo que ve, oye o siente. A menudo, esto parece un poco extraño para la gente, y eso está bien, simplemente observe lo que sucede. La gente consigue una amplia variedad de señales de sus partes inconscientes. Usted puede obtener una imagen de una persona o un animal asintiendo la cabeza; es posible que aparezca un color o forma. Es posible que escuche sonidos o palabras. Muchas personas se sienten un cuerpo de sensaciones de hormigueo en la columna vertebral, calor en las manos o la cara, un aumento de la frecuencia cardíaca, o alguna otra cosa.

Es posible que experimente algún aspecto de su respuesta en la situación real problema. Por ejemplo, si se está trabajando con una parte que te hace sentir enojado, se puede sentir la tensión en su estómago o siente que su corazón se aceleraba ligeramente a medida que la señal. Algunas señales son **tan único y sorprendente que *saber* inmediatamente que otra parte de ti se está comunicando con usted.** En otras ocasiones, la señal puede parecer como sus propios pensamientos e imágenes ordinarias. Tan pronto como se recibe una señal, una pausa para *gracias a la parte para la comunicación con usted.*

Desde abstenerse funciona mediante la comunicación con las partes "inconscientes", es muy **importante que la señal es uno que le *hipocresía* duplicar por un esfuerzo consciente, para asegurarse de** que no son sólo engañando a sí mismo. Es una simple cuestión de tratar conscientemente para crear la **señal que tienes. Si no puede, usted tiene una buena señal; pasar a la siguiente etapa. Si tu *puede* duplicarlo,** sólo tiene que informar a su parte interior, "Con el fin de estar seguro de que me estoy comunicando con usted, tengo que tener una señal que es claramente fuera de mi control. Ya que puedo duplicar la señal que se acaba de dar, ¿verdad elija otra señal que no puedo duplicar exactamente," y esperar a una nueva respuesta. Cada vez que la parte se comunica, gracias por su respuesta, incluso si no lo entiende todavía.

Todo lo que ven, oyen, o se siente en respuesta a la pregunta, usted necesita una manera de saber lo que significa, cuando esta señal esta parte de ti quiere decir "Sí", y cuando esta parte de ti quiere decir "No" Entrar y decirle a su parte " *Así que voy a saber exactamente lo que quiere decir, si usted quiere decir 'Sí'* "

*que está dispuesto a comunicarse conmigo en la conciencia, aumente la señal"*(en el brillo, el volumen o intensidad). " *Si usted quiere decir 'No', no está dispuesto a comunicarse, por favor disminuir la señal"*(en el brillo, el volumen o intensidad).

Normalmente la señal aumentará o disminuirá, y que en realidad no importa lo que hace. Si las señales parciales "No, no quieren comunicarse"

***esto es todavía una comunicación.*** Casi siempre esto simplemente significa que no es cierto *inform* que la parte no quiere comunicar, y eso está bien, porque no es necesario.

**Paso 3. Separar el comportamiento de la intención positiva.** Ahora es el momento de hacer la distinción entre el comportamiento de la pieza o de respuesta y *su intención positiva o propósito positivo.* Recuerde, nuestra hipótesis es que a pesar de que esta parte está haciendo algo que no le gusta, que está haciendo esto para *un propósito positivo importante.*

Entrar y preguntar a su parte " *¿Está dispuesto a que me haga saber lo que quiere para mí que es positivo al hacer X?"* Su parte puede utilizar los mismos sí / no hay señal estableció en el Paso 2 para darle una respuesta.

Si las señales de su parte "Si", gracias a ella y luego pedirle que siga adelante y le dirá. Si las señales de su parte "No", también gracias a él, y dicen que usted está asumiendo que tiene una intención positiva de que es mejor no saber en este momento. Usted puede ir al paso 4, incluso cuando usted no sabe conscientemente la intención positiva.

**Es muy importante *no* "cuestionen" sus partes y decidir lo que están diciendo. Replanteo proporciona una manera de descubrir *de la pieza.***

Si no está seguro de lo que la parte está diciendo o mostrando usted, usted puede utilizar su sí / no hay señal de averiguarlo. Por ejemplo, se puede decir internamente "Creo que su propósito es positivo para ayudar a tener éxito. Por favor, dame una señal de 'Si' si esto es cierto, y un 'no' señal si esto no es correcto." Cada uno de nosotros tiene mensajes únicos, que pueden ser completamente diferente del de otra persona. la migraña de una persona a menudo tiene un mensaje muy diferente al de otra persona. (Es incluso peor que adivinar segunda partes de otra persona, y decirle a otra persona lo que su mensaje inconsciente está ofreciendo ellos).

Si primero recibe un "propósito positivo" que no le gusta, o que parece negativo, gracias a la parte para darle esta información. Luego pregunte "¿Qué se hace para mí eso es positivo al hacer eso?" Mantener esta pregunta hasta que obtenga un propósito positivo esté de acuerdo.

Hasta ahora hemos estado llamando su parte "la parte que hace X." Ahora vamos a **empezar a llamar a esta misma parte "la parte que *Y quiere*"** reconocer y aliado con su propósito positivo.

**Paso 4. Encontrar nuevos comportamientos o respuestas.** Se voltean hacia adentro y pregunte a su

parte de usar su / sin señal Sí para responder a esta pregunta: "*Si había maneras que usted (la parte que quiere Y) pensamiento iba a funcionar tan bien o mejor que X para lograr su intención positiva para mí, estaría dispuesto a usarlos?*" Si su parte entiende lo que quiere decir con esto, que siempre obtendrá una respuesta "Sí". Que está ofreciendo *mejor* opciones para la pieza a obtener exactamente lo que quiere, *sin tomar el antiguo elección de distancia*. Si obtiene un "no" como respuesta, esto sólo significa que la parte no entiende lo que está ofreciendo. Puede copia de seguridad de explicar con mayor claridad, por lo que la parte puede entender y aceptar.

Ahora tome un momento para tomar conciencia de una parte creativa de sí mismo. Todos nosotros tenemos una parte creativa. Es importante tener claro que no estamos hablando de excepcional creatividad artística. Puede que sólo sea la parte de ti que piensa en una nueva manera de escribir una lista de compras, o una nueva forma de organizar sus muebles, o que piensa en algo diferente que hacer para la diversión. Si prefiere usar una palabra diferente que creativo, eso está bien. Como se llame, podrás utilizar esta parte para generar formas alternativas para satisfacer la intención positiva.

Se voltean hacia adentro, y pedir a la parte de ti que quiere S a "*Ir a la parte creativa, y comunicar a la parte creativa lo que su intención positiva es para mí, así que mi parte creativa entiende.*" "A continuación, invitar a su parte creativa para participar en la forma en piezas creativas más me gusta hacer: "*En cuanto a entender la intención positiva, por favor, empezar a hacer otras posibilidades para llevar a cabo esa intención positiva, que comunicarán a la parte que quiere Y.*" Algunas de estas posibilidades no funciona en absoluto, algunos trabajarán un poco, y otros serán excelentes. El trabajo de la parte creativa es sólo para las posibilidades de "lluvia de ideas" para la otra parte para elegir. "*La parte de mí que quiere Y a continuación, puede seleccionar sólo a los nuevos modos que piensa que va a funcionar tan bien o mejor que X en la consecución de su intención positiva. Cada vez que se selecciona una nueva opción, que me puede dar una señal de "Sí" para que voy a saber.*"

Cuando usted ha conseguido tres señales "Sí", usted está listo para pasar a la siguiente etapa. Gracias tanto a su parte creativa y la parte que quiere Y para que lo ayude en este camino. Usted puede saber conscientemente lo que sus tres nuevas opciones son, o puede que no, y que en realidad no importa.

**Paso 5. Obtener el compromiso y las pruebas del proceso.** Pedir a la parte que quiere Y "*¿Está dispuesto a utilizar realmente estas nuevas alternativas en las situaciones apropiadas, para averiguar qué tan bien funcionan?*" Una vez más tiene la pieza usar sus sí / no hay señal de responder.

Si se obtiene una respuesta "Sí", vaya directamente al paso 6. Si recibe un "No", averiguar lo que la objeción es. Es posible que necesite una copia de seguridad en el paso 5 y obtener opciones adicionales que satisfagan a la objeción.

**Paso 6. Comprobación de la ecología personal.** La parte de ti que quiere

Y es ahora satisfecho. Cuenta con tres nuevas opciones que le gustan. Ahora gire hacia adentro de nuevo y **pedir de todos sus *otro* partes, " ¿Hay alguna otra parte de mí tiene ninguna objeción a cualquiera de mis nuevas opciones?"** Si no reciben las señales internas, que haya completado el proceso.

Si usted recibe una señal por ver, oír o sentir algo dentro de ti mismo, primero tiene que averiguar si realmente tiene una objeción, o si alguna parte de ti es simplemente emocionados por tener nuevas opciones. Decir "Si usted tiene una objeción, por favor *incrementar* esa señal de 'Sí'; Si usted no tiene una objeción, por favor *disminución* por un 'No.' Si usted tiene una parte que los objetos, puede desplazarse a través de este mismo proceso de seis pasos Reframing tanto con la parte nueva y la parte que quiere Y, para encontrar tres nuevas opciones que satisfagan

*ambos* sus intenciones positivas.

Si usted recibe varias señales que son objeciones, sólo tiene que ir de nuevo al paso dos, y pide *todas* objetar partes para formar un "comité" para identificar propósito positivo de cada parte y seleccionar nuevas opciones de las ideas la parte creativa genera. Asegúrese de que cada nueva elección satisface *cada* parte involucrada. Un consenso, en lugar de un voto de la mayoría, tendrán como resultado un cambio suave y duradera. Una vez *todas* sus partes internas están de acuerdo, se encontrará automáticamente actuando en nuevas y mejores formas.

## Aprender a amar y respetar a todo nuestro ser.

Seis Reframing Paso es una manera muy rápida y elegante para ganar cambios útiles en los comportamientos y sentimientos. Aún más importante que conseguir una solución para un problema personal específico, reformulación crea un nuevo positivo *actitud* hacia nosotros mismos y otros.

Durante siglos, los santos y sabios nos han aconsejado que aprender a amarnos a nosotros mismos es importante, nos hace más capaces de llevar una vida plena y amar a los demás. Sin embargo, pocos son capaces de ofrecer específica y eficiente *formas* para aprender cómo hacer esto. Se presenta como algo que estamos supone que debemos lograr por la fuerza de voluntad o la gracia.

Después de haber utilizado Reframing muchas veces con nosotros mismos y con los demás de seis pasos, hemos encontrado que el método proporciona una *camino* amarnos a nosotros mismos. Después de todo, si nos centramos en los comportamientos y sentimientos que no nos gustan, es fácil que no les gusta a nosotros mismos ya los demás. Replanteo nos enseña cómo dar la bienvenida a cada uno de estos sentimientos y comportamientos positivos para sus fines. Si nos sentimos infelices, culpable, enojado, o vergüenza, en lugar de criticar a nosotros mismos por estos sentimientos, podemos darles la bienvenida y encontrar el propósito positivo en ellos. Como nos encontramos con otras formas de lograr *estos efectos positivos*, ya no necesitamos para experimentar las sensaciones desagradables o comportamientos problemáticos.

## Otros ejemplos

Hemos utilizado la abstención Seis pasos para ayudar a las personas a alcanzar una amplia gama de objetivos personales y los resultados. Cuando Elna quería dejar de fumar, la abstención Seis Paso hizo tan fácil para ella. toda la sesión con Elna, junto con una introducción, discusión y seguimiento de la entrevista, se encuentra disponible en cinta de vídeo (3).

Jack quería ayuda porque temía que perdería su esposa. Jack era un hombre de negocios de gran éxito, pero se quejó de que su vida personal no iba muy bien. Su esposa se quejó de que estaba constantemente prejuiciosos y críticos. Jack no quería ser, pero no podía cambiar; las críticas simplemente salieron de su boca. Si Jack contuvo, aún se veía y se sentía crítica, y su esposa no se dejó engañar. Ella sabía que estaba siendo crítico, **incluso cuando él no dijo nada. Jack tenía una voz interior que critica él mismo así** constantemente, y con frecuencia se sentía inadecuada o imperfecta.

Seis Abstenerse Paso ayudó a Jack a recuperar la relación con su voz crítica interna. Él encontró que la voz realmente quería que su vida será mejor, y al igual que muchos padres, que critican era el único método de esta voz sabía que tratar de mejorar las cosas. Después de que el proceso de cambio de panorama, esta voz se convirtió en aliado de Jack, ofreciendo sugerencias e ideas positivas en un tono suave y atractivo de la voz, en lugar de críticas. Jack se dio cuenta a sí mismo de forma natural cada vez más positiva con su esposa y con los demás, también.

Anna se había criado en un hogar religioso muy conservador, y aunque ahora está casada, todavía se sentía muy culpable cada vez que ella y su marido tuvo relaciones sexuales. De alguna manera el sexo parecía mal. Se encontró evitar las relaciones sexuales, por lo que no tendría que enfrentarse a sus sentimientos de culpa y confusión. Anna quería ser capaz de disfrutar de su relación sexual con su marido, pero "combatir" sus sentimientos de culpa no había funcionado, y Anna no estaba seguro de qué intentar después. A través de seis Reframing Paso, Anna llegó a ser reconectado con la parte de ella que había sido hacía sentir culpable. Esta parte quería que fuera una buena persona, para que pudiera tener un sentido de autoestima. Otra parte de Anna también pronto se involucró en este proceso de cambio de panorama, una parte que en su adolescencia se había rebelado contra el fondo de Anna, y la había llevado a ser promiscua durante un tiempo. Esta parte quería Anna a ser su propia persona a tener independencia. A través de Reframing encontramos nuevas opciones que se ajustan a las intenciones positivas de ambas partes, por lo que Ana podría sentirse cómodo en disfrutar del sexo en su matrimonio.

Uno de nuestros empleados tiene una reputación de ser "atrapado" porque ella no dijo hola a todo el mundo cuando ella entró en la oficina. Resultó



que su propósito positivo era respetar el tiempo de trabajo de cada persona. No quería molestar a nadie en el medio de un proyecto.

### **Mejorar las relaciones familiares**

El mismo proceso es útil en las relaciones familiares. De hecho, la base de este proceso fue desarrollado originalmente por Virginia Satir, uno de los pioneros de la terapia familiar. Lo usó durante muchos años, tanto antes como después de Bandler y Grinder delinean el proceso de seis pasos. El siguiente capítulo se describe cómo utilizar una variación de este enfoque con los niños.

Al darse cuenta de las intenciones positivas también pueden ayudar a tratar con adultos que actúan en formas que nos perturban. La persona que te grita en el tráfico está utilizando la única manera que sabe dar rienda suelta a su frustración y tratar de sentirse mejor. La persona quien lo engaña cree que tiene que con el fin de sobrevivir en un mundo que percibe como confuso y poco fiables.

Te invitamos a experimentar con la toma en el supuesto de que cada uno de nosotros siempre tiene intención positiva. Observe cómo se siente y actúa de manera diferente si se asume que una persona que había sido molesto a que tiene un propósito positivo para su comportamiento. Incluso si usted no sabe lo que es, se puede asumir que hay uno. Y hacer lo mismo para usted. Cada uno de *tu* sentimientos y comportamientos también tiene un propósito positivo para dar la bienvenida y se convierten en un aliado.

### **referencias**

1. *Ranas en príncipes*, por Richard Bandler y John Grinder, capítulo 3.
2. *Reframing: Programación Neuro-Lingüística y la transformación de sentido*, por Richard Bandler y John Grinder.
3. "Replantando Seis Pasos" cinta de vídeo, Connirae Andreas (véase el Apéndice II).

*Puede su cabeza aprendido  
tomar levadura de la sabiduría de  
tu corazón?*

- Lao Tze

(Traducción Witter Bynner)

# *la crianza de positivamente*

9



Muchos de los métodos en este libro son útiles en la curación o el cambio de las dificultades después de que hayan comenzado. También es posible utilizar los mismos principios para ayudar a los niños tengan un buen comienzo

en la vida. principios de PNL hacen más agradable la paternidad, así como más eficaz. En nuestra propia crianza que hemos obtenido tanto de los métodos específicos en PNL, y de los métodos generales diseñadas para ayudar a cada uno de nosotros aprovechar nuestra sabiduría interior que nos guía.

Crianza de los hijos a menudo puede parecer abrumador, lo que nos queremos convertir a los expertos de asesoramiento por lo que sólo podemos seguir "buenas reglas de la paternidad." Incluso más valiosa que este consejo es saber cómo utilizar nuestra propia experiencia, nuestro experto interno. Todos tenemos más información que sabemos que tenemos acerca de la situación de nuestro hijo. El acceso a lo que sabemos, pero no sabemos que sabemos, puede ayudar a generar posibles soluciones a los problemas.

## **Acceso a su propia sabiduría para padres**

En primer lugar encontrar un lugar cómodo, tranquilo donde no serán molestados por **una** pocos minutos. Tómese un momento para relajarse y sentirse cómodo, por lo que es aún más fácil para que usted pueda beneficiarse de este proceso.

**Paso 1. Piense en una situación difícil con su hijo.** Tal vez su hijo ha estado haciendo algo que no ha sabido cómo manejar, o que usted saca de quicio. ¿Está preocupado o preocupada por algún aspecto de su hijo? Tal vez se selecciona algo que hace su hijo, o podría ser algo acerca de los sentimientos de su hijo. Obtendrá el máximo valor de hacer esto si tienes que elegir algo que ocurre repetidamente.

**Paso 2. Ejecutar la película de esta situación desde su propio punto de vista.** Re-experimentar el episodio. Imagínese que usted está pasando por esta situación con su hijo de nuevo. Empezar por el principio, mirando a través de sus propios ojos, volver a experimentar lo que realmente ocurrió. Tenga en cuenta qué información está disponible para usted, cómo se siente, y lo que ve y oye. Si eres de los que no "visualizar", eso está bien. Usted puede simplemente "sentido" que se está re-experimentación esto desde su propio punto de vista, y este método funcionará igual de bien. Es posible que desee ir a través de varios ejemplos de esta situación.

**Paso 3. reexperimentación este *mismo* situación otra vez, pero *como su hijo*.**

Ejecutar sus películas de esta situación desde su *infantil* posición. Volver al comienzo de la misma situación que vuelve a experimentar en el Paso 2. Detener la "película" justo antes de empezar la situación. Antes de reproducir la película, *esta vez* Miro a su hijo. Observe la postura de su hijo, la forma en que su hijo está en movimiento, la respiración, etc. Escucha el sonido de la voz de su hijo. Ahora

*entrar en su hijo.* Tómese un momento para *volverse* tu niño. Ahora está moviendo como su hijo, la respiración como su hijo, hacer sonar el modo en que suena a su hijo, para ver con los ojos del niño, y tener sentimientos de su hijo. Déjate llevar en esta experiencia ya que ahora deja que la película de esta situación siga adelante. Si no está seguro de que está "realmente" ser su hijo, eso está bien. Sólo se deje de hacerlo, y darse cuenta de lo que se puede aprender.

**Tómese todo el tiempo que necesite para pasar por esta situación *como su hijo*, y observe lo** que está a su disposición la nueva información. ¿Usted se da cuenta de los sentimientos de su hijo puede estar teniendo que no eran conscientes de desde su punto de vista adulto? Como su hijo, no se nota algo que su hijo quiere o necesita que no había sido consciente de? ¿Qué más se aprende por ser su hijo? Qué sentido se puede conseguir lo que su hijo está experimentando en su / su propio mundo, y cómo ella se ocupa de la misma?

¿Qué notas acerca de su propio comportamiento como ver y escuchar desde la posición de su hijo? ¿Su comportamiento parece diferente a la que desde este punto de vista? Por ahora, sólo tomar nota de lo que se aprende de hacer esto. Si se observa que parte de su propio comportamiento parece muy inadecuado de la posición de su hijo, puede estar satisfecho de que tienes la información nueva y útil. Si se entera de algo sobre lo que su hijo puede estar sintiendo, puede ser igualmente satisfechos.

**Paso 4. volver a experimentar esta situación como "observador".** Ejecutar las mismas películas de nuevo, pero esta vez desde una posición exterior. Para ver y escuchar a esa experiencia desde un punto de vista que es a un lado, lo que permite ver *ambos* usted y su niño al mismo tiempo. Observar la experiencia como si estuviera viendo una película de otra persona.

Observe lo que aprende de esta posición. ¿Notas algo en la forma que usted y su hijo a responder el uno al otro? ¿Cómo se ven las cosas y suenan a usted como un observador externo? ¿Qué ves con más claridad sobre sí mismo y sobre su hijo?

**Paso 5. Hacer uso de su información.** Usted acaba de experimentar su situación problema desde tres posiciones muy diferentes y muy importantes. ¿Qué información tienen ahora que no tenía antes? ¿Qué ideas tiene usted acerca de su hijo y lo que puede hacer, teniendo en cuenta esta nueva información?

La mayoría de los padres a obtener una gran cantidad de información interesante al convertirse en su hijo en el paso 3. Es posible que tenga un nuevo sentido de lo que su hijo se siente o quiere lo que usted no tenía antes. Esta información es una mina de oro para los padres.

Al mismo tiempo, se recomienda ser muy provisional sobre el uso de lo que se aprende de esta manera. Nadie sabe nunca por completo lo que otra persona está pensando o sintiendo, por lo que cuando hacemos esto, están "inventando", y la necesidad de revisar nuestras intuiciones con cuidado. Este proceso nos puede ayudar enormemente en la obtención de mejores intuiciones acerca de lo que otros están experimentando, pero *ellos* siguen siendo los expertos acerca de sí mismos.

Por ejemplo, si usted siente que su hijo quiere sentirse seguro, es posible que desee proporcionar más experiencias de seguridad para su hijo. Usted puede decidir a probar que tiene un tiempo de silencio cada noche antes de acostarse cuando se acaba de celebrar y el rock de su hijo. A continuación, se puede notar cómo responde su hijo. ¿Tiene su hijo actuar de manera más relajada y confortado en el tiempo? ¿Cambia su comportamiento al día siguiente de una forma que le gusta? Si es así, es probable que desee para continuar su nuevo ritual hasta que el niño pierde interés en ella. Pero si su hijo prefiere bajarse de su regazo y jugar en el suelo, es posible que desee probar otra cosa.

Casi nunca es útil decirle a su hijo lo que usted piensa que su niño se siente. Incluso si usted tiene razón, por lo general los niños molesta (al igual que los adultos) que alguien más les diga lo que están sintiendo.

## **Uno mismo, otro, y Observador:**

### **Una clave de la sabiduría en muchas situaciones**

La esencia de este método es guiar a nosotros mismos a través de tres grandes "posiciones" o "puntos de vista" en nuestras vidas. Podemos experimentar todo caso como a nosotros mismos (Ser), como otro *persona* en la experiencia (Otro), o como alguien puede verla (Observador). Como la mayoría de nosotros pasan por nuestras vidas, por lo general experimentamos las cosas desde nuestro propio punto de vista. Esto nos da acceso a cierta información, pero no a todo lo que está disponible. Si tomamos el tiempo para darse cuenta lo que está disponible la información cuando nos convertimos en el "otro", o cuando

convertirse en un "observador", nos reunimos muchos más datos sobre los cuales basar nuestras acciones y sentimientos. En esencia, nos volvemos mucho "más prudente", como tenemos acceso a mucha más información. Esta capacidad es una gran ventaja, no sólo en la crianza de los hijos, pero en la creación de la intimidad duradera con otra persona, y en la construcción de relaciones de negocios y respetuosas con éxito.

Es posible que haya encontrado uno o dos de estas posiciones más familiares que los otros. Esto, también, puede ser una valiosa información para usted. Algunas personas rara vez o nunca toman la posición de "observador". Esto significa que para ellos, la mayoría de nueva información provendrá de tomar la posición de "observador" con más frecuencia. Mucha gente le gusta hablar de las dificultades con un amigo con el fin de obtener una "perspectiva externa." Cuando tomamos la posición de "observador" para mirar nuestra propia vida desde esta postura, podemos ofrecer este punto de vista a nosotros mismos.

Algunas personas nunca o casi nunca experimentan la posición de "Otros". Estas personas a menudo son acusados de ser grosero u ofender a otros, o de tener "habilidades sociales". A menudo esto es sólo una cuestión de no saber cómo, literalmente, "convertirse en otra persona," para que puedan darse cuenta de cómo su comportamiento afecta a otra persona. Alguien en esta situación va a ganar más por probar la posición de "Otros" más a menudo, porque aquí es donde más información nueva estará disponible. Durante siglos, la gente ha descrito el valor de "caminar en los zapatos de otro." Este proceso nos da una forma directa de hacerlo. Con un poco de práctica, puede convertirse en una habilidad detallada y afinada a notar las respuestas de otras personas.

Aunque pueda parecer un poco extraño, algunas personas rara vez experimentan la vida como ellos mismos. Es como si ellos son casi siempre un observador externo, pareciendo "distante" o "sin emociones" a los demás. Los demás siempre están pensando en cosas desde el punto de otra persona de vista, no su propio. Estas personas pueden ganar mucho más de la vida, aprendiendo a experimentar su propia posición.

Cada uno de nosotros puede obtener observando qué posición o punto de vista es menos familiar para nosotros, y la práctica de que la posición más a menudo. Mediante la obtención de un mayor equilibrio en nuestra capacidad para tomar la posición de "Auto", "Otros" y "Observador", tenemos tres veces la información y la sabiduría que si tomamos una sola posición.

## Rapport no verbal con su hijo

La mayoría de los padres quieren tener una conexión profunda con sus hijos, y algunos tienen éxito. Se puede utilizar un proceso de relación no verbal para ayudarle a establecer esa conexión con su propio hijo, y puede que se sorprenda sobre otros beneficios que notas también.

Al principio del desarrollo del campo de la PNL, se descubrió que **las personas que están en una profunda relación entre sí coinciden entre sí de manera no verbal.** Por ejemplo, cuando dos personas están sentadas en un restaurante, profundamente involucrado con los demás, por lo general son coincidentes postura corporal del otro, el tono de voz, y el tiempo. Si uno de repente empezó a hablar mucho más fuerte o más suave, o más rápido o más lento que el otro, el ciclo de la comunicación fluida se vería interrumpida.

Un bebé en la fase de balbuceo está encantada de tener una conversación "balbuceo" con alguien que va a utilizar los mismos sonidos, con el mismo ritmo y el tiempo. Cuando un niño está en una fase tímido, a menudo es posible establecer rápidamente simpatía por ser "tímido", junto con él. A medida que el niño se esconde detrás de mamá o papá, puede "ocultar" detrás de sus manos. A continuación, puede mirar con cautela a cabo en el niño, y tire rápidamente su cabeza hacia atrás detrás de sus manos tan pronto como el niño se da cuenta. Por lo general, el niño llegará a ser muy interesado **en su timidez, en lugar de ser tan centrado en su propia.**

Probablemente ya que coincidan con su hijo una parte del tiempo. Usted puede experimentar con juego verbal en otras ocasiones, para descubrir el impacto que tiene en su relación. A veces parece un poco incómodo al principio, pero a medida que se convierte en automático, la mayoría de los padres encuentran que se sienten más conectados a sus hijos de una manera nueva. Se puede sincronizar la respiración del niño, el tono de voz de su hijo, o movimientos de su hijo.

Al hacer esto, el niño experimenta inconscientemente un reconocimiento profundo. Todos hemos experimentado el "sacudir" cuando alguien dice 'Sí', pero no verbalmente gritó 'No'¿Qué puede ser más completa que reconoce que tener a alguien no verbal reconocer no sólo lo que **decimos, pero todos de nuestra comunicación en la forma en que respiramos, hablamos, y nos movemos?** Para hacer coincidir la comunicación de nuestros hijos, es como si estamos diciendo, "Te estoy notando. Estoy respondiendo a usted. Estoy Esta reconociéndose como único y diferente a cualquier otro ser humano, y estoy respondiendo. Estoy cambiando lo que soy en este **momento para que coincida tú. yo soy**

*estando contigo de una manera muy básica y el núcleo ".*

He asistido a una serie de clases para padres que recomiendan sólo "estar con" un niño cuando usted no sabe qué más hacer. Es un excelente consejo. Y cuando se sabe cómo hacer **coincidir el comportamiento no verbal de su hijo, usted tiene una específica camino para estar con** su hijo, que establece una conexión profunda de respeto por quién es su hijo. Para ese momento, usted no está haciendo nada para su hijo o tratar de cambiar a su hijo. Usted se acaba reconociendo que es su hijo. Y lo que podría ser una mejor demostración de la aceptación de *siendo* su hijo a través de la duplicación de su respiración, el tono de voz, etc.

## Invitando cambio gradual

Fuera de la conexión y la aceptación que viene de juego no verbal, su hijo puede sentir más receptivos a pequeños cambios en el comportamiento. Usted estará en una mejor posición para invitar a los cambios graduales en el comportamiento de su hijo.

Cuando nuestros hijos eran bebés, a menudo ellos tenían e igualó su respiración para obtener una buena relación. Es difícil respirar tan rápido como un bebé respira, así que en vez nos coloca suavemente una mano sobre el estómago del niño o la espalda, y permitió que esta mano para seguir los movimientos respiratorios hacia arriba y hacia abajo del niño. A veces nos acarició la cabeza o en la espalda *en el tiempo con su respiración*, frota ligeramente hacia abajo con cada exhalación. No verbal que estábamos respondiendo al niño-haciéndole saber que estábamos "con él." Esto por lo general tenía un efecto calmante notable cuando nuestros hijos lloraban o se agitaron, que comenzó haciendo coincidir su respiración, y luego muy gradualmente hecho nuestros movimientos suaves y lentos, invitando al niño a seguir a un estado más tranquilo. Si el niño no estaba dispuesto a seguir, no insistimos

Es posible hacer coincidir la respiración y el movimiento con los recién nacidos. Conforme los niños un poco mayores, también podemos igualar el tono de voz y el tempo, y de otras maneras. A veces, usted quiere simplemente igualar. Si desea ayudar a su hijo entrar en un estado más tranquilo o más recursos, primero puede igualar, y luego cambiar muy lentamente su propio comportamiento a ser más tranquilo o ingenioso. La pauta que utilizamos es cambiar su comportamiento sólo tan rápido como su hijo sigue. Cuando su hijo le sigue en un estado más tranquilo, más recursos, es como si su hijo es primero experimentar, "Oh, se me entienda, que soy yo a juego. Debo estar bien porque me está haciendo juego. Y ahora se está cambiando un poco pequeña, y se siente bien para seguir. Si puede ser yo, entonces yo puedo ser él y sigo a un nuevo estado".

## Encontrar intenciones positivas de su hijo

En el capítulo anterior, leíste acerca de seis pasos abstención, y cómo encontrar efectos positivos o intenciones, incluso en la mayoría de los comportamientos "negativas" nosotros puede comenzar en el camino hacia la búsqueda de nuevas opciones.

Esto es particularmente importante y útil en la crianza de los hijos. Cuando nuestros hijos se portan mal, puede ser muy fácil asumir intenciones negativas. En nuestras clases para padres A veces escucho padres dicen cosas como: "Mi hijo está en una lucha de poder conmigo, lo único que quiere poder". o "A veces parece que mi hijo está tratando de llegar a mí. Él se da cuenta exactamente lo que me molesta y me hace t" Es fácil etiquetar el comportamiento de los niños como la media

o agresivo o incluso "malo". Si pensamos en nuestros hijos que tienen intenciones negativas, nos volvemos adversarios.

**Por el contrario, cuando asumimos nuestros hijos siempre tienen *intenciones positivas*, que hace** que nuestro trabajo sea más fácil. En lugar de asumir que nuestro hijo quiere el poder, podemos preguntarnos, "¿Cuál sería tener poder hacer por mi hijo que es positivo?" Tener poder podría ser una manera para que el niño se sienta seguro en el mundo, para sentir que vale la pena, o algún otro propósito positivo. Incluso cuando no sabemos exactamente qué propósito positivo de nuestro hijo es, sabiendo que siempre hay uno cambia nuestros sentimientos y acciones hacia nuestro hijo. Ya no necesitamos estar en guerra con el mal comportamiento de nuestros hijos. En cambio, podemos aliarnos con fines positivos de nuestros hijos y ayudarles a encontrar mejores maneras de conseguir lo que quieren-formas que también son más aceptable a nosotros y otros. He aquí un ejemplo de cómo funciona esto:

Cuando nuestros hijos eran mucho más jóvenes, entré en la sala de estar un día y vi a Mark, 3, golpeando Loren, 1. Dado que Mark estaba siendo bastante contundente, moví rápidamente para evitar que se lesione Loren.

"Marcos, ¡NO!" Dije con claridad y firmeza, mientras movía los dos separados. "No quiero que le permite golpear Loren."

Arrodillada junto a Marcos, y cambiando mi tono de voz por completo, le pregunté suavemente, "Marcos, ¿qué estabas tratando de hacer?"

"Quiero Loren mis bloques."

Esto hizo mucho sentido. En una, Loren era bastante móvil, y pensó derribando torres fue una actividad divertida. "Eso suena como una buena idea." Estoy de acuerdo completamente con la intención positiva de Mark. "Vamos a pensar en cómo podemos hacer que su torre se mantiene a salvo. ¿Quiere que le ayudarán a avanzar esta torre a la mesa, por lo que Loren no puede conseguirlo?"

"Sí." Marcos pensó que era una buena idea.

"Ahora, que funcionará mucho mejor! Ahora usted puede construir su torre y será seguro!"

Muchas peleas de los niños son variaciones de este escenario. Cuando los niños no consiguen lo que quieren, tienden a empujar, golpear, empujar y gritar. Desde fuera puede parecer que un niño está siendo malo. Desde la perspectiva del niño, que es la única forma en que se puede pensar en conseguir algo que quiere. Nuestro trabajo como padres es respetar la intención positiva, y ofrecer mejores maneras para lograrlo.

## **Las intenciones positivas respeten tanto los niños y padres**

Cuando un niño se porta mal, muchos padres utilizan solamente Paso 1; tratan de detener el comportamiento no deseado. Si hubiera hecho esto con Mark, se sentiría frustrado y resentido porque todavía no tiene manera de proteger a su bloque



## Encontrar la intención positiva con los niños

Para utilizar cuando un niño está "mal comportamiento" de -likely hacer daño a sí mismo, otra persona o propiedad abuso.

1. En primer lugar interrupción, limitar o detener el comportamiento no deseado, lo más rápido y calma posible.

2. Encontrar la intención positiva de la conducta no deseada. "Qué es que está tratando de hacer?" '¿Qué es lo que quieres?"

3. De acuerdo con intención positiva o reconocer del niño. "Sus importante proteger tus juguetes ".

4. Ayudar al niño a encontrar otras maneras de lograr su intención positiva. "¿Cómo más se puede lograr eso?" Con los niños pequeños puede ser útil mencionar las posibilidades de que el niño a tener en cuenta.

torre. Eso es lo que realmente quiere. Golpear y empujones era sólo una manera para él para tratar de conseguirlo.

Si sólo nos detenemos un comportamiento no deseado, los niños aprenden a menudo gradualmente a pensar en sí mismos como "medio" o "malo". Se sienten en conflicto porque como ellos lo ven, ya sea que puedan golpear y empujar y conseguir lo que quieren, o ser "agradable" y pierden algo importante para ellos.

Por el contrario, el uso de los cuatro pasos que permite ayudar al niño a identificar su intención positiva y encontrar otra solución. Tres de los efectos a largo plazo son:

- El niño piensa en sí misma como tener buenas intenciones, en contraste con ser "agresivo" o "malo". Esto se suma a un autoconcepto positivo.
- El niño con el tiempo llegará a pensar en otros niños de la misma manera, que incluso cuando hacen cosas que no le gusta, que están actuando fuera de las buenas intenciones.
- El niño aprende a pensar de forma automática de soluciones alternativas y el uso de sus recursos creativos cada vez que hay un problema que hay que resolver.

## La construcción de autoestima: Auto vs Comportamiento

Es importante saber cómo hablar sobre el comportamiento de nuestros hijos por lo que es más fácil para que se comporten bien y sentirse bien consigo mismos. Desafortunadamente, la manera en que los padres a menudo hablan y por sus hijos hace que sea más difícil para el niño (y el padre, también).

¿Alguna vez has escuchado a un padre decir cosas como: "Johnny, me gustaría que no fueras tan desconsiderada!" o "No sé cómo ha llegado a ser tan hiperactivo!" Si hablamos de esta manera a nuestros hijos, estamos actuando como si el ser

"Desconsiderada" o "hiperactivos" rasgos de personalidad son permanentes. Estamos hablando como si **esto es lo que nuestro hijo es. "Johnny tiene el pelo marrón, dos brazos, y es hiperactivo."** A esto le llamamos 'El lenguaje del Ser.' Cuando Johnny escucha esto, es posible que se sienta mal que es desconsiderada o hiperactivo, pero desde que oye esto como algo que es, no es algo que pueda hacer nada al respecto.

En lugar de hablar de auto de Johnny, podemos simplemente comentar sobre Johnny de *Comportamiento* de manera que Johnny sabe que tiene elección: "Johnny, la abuela no quiere que nadie se ejecute en su sala de estar Si se siente como correr en este momento, se puede hacer eso en el patio trasero, o puede pensar en algo más tranquilo para hacer aquí con nosotros ". Si se imagina que son Johnny, se puede tener una idea de cómo esto es mucho más fácil de responder positivamente a. No estamos llamando a Johnny una desconsiderada o hiperactivo *persona*;

simplemente estamos hablando de Johnny *Comportamiento* y diciéndole qué opciones que tiene. La directriz es que cuando queremos *cambio* el comportamiento de nuestros hijos, hacemos nuestro trabajo más fácil si hablamos de ella como una separada *Comportamiento*, no como parte de nuestro niño de *Yo*.

Mediante el uso de la lengua "Auto" cuando su hijo se está comportando bien, puede ayudar a su hijo a identificar con las características de personalidad que servirán a su hijo, y construir un sentido positivo de sí misma. Esto es lo que se denomina "selfworth" o "autoestima". Estos son algunos ejemplos: "Sara, gracias por darle un juguete a Allison, que realmente sabe cómo compartir." "Esa es una gran idea de cómo llegar arriba sobre la roca; usted es bueno en la resolución de problemas."

Se recomienda comenzar con el comportamiento específico, por lo que su hijo sabe lo que le gusta: "Gracias por poner la mesa." A continuación, puede ayudar a su hijo a pensar en esto como algo característico de él o ella: "Me alegro de que estés tan útil." Esto ayuda a su hijo a pensar en esto como un ejemplo de la forma en que ella es, y se enorgullecen de esto.

Por supuesto, es aconsejable utilizar este tipo de alabanza con moderación. La exageración de esto podría animar a un niño a depender demasiado de elogio y apoyo externo, en lugar de darse el placer que es inherente a actuar de maneras que son cooperativo y respetuoso con los demás.

## Temporal Permanente Idioma vs.

Del mismo modo, tenemos una opción en cuanto a hablar de la mala conducta de nuestro hijo como algo temporal, o actuar como si el mal comportamiento de nuestros hijos es permanente. Estos son algunos ejemplos de la utilización de la lengua "permanente": "Eres

***siempre* Las burlas de su hermana."" Cada tiempo Te doy una tarea, no desea hacerlo."** "Eres ***siempre*** golpear."

Si hablamos a nuestros hijos el uso, el lenguaje permanente a través de los tiempos, el niño recibe el mensaje de que él tiene

un comportamiento indeseable, que siempre ha tenido este comportamiento indeseable, y siempre lo **tendrá. Incluso si estamos en lo cierto que nuestro hijo tiene *siempre* hecho algo, hablando de esta manera** le da al niño un mensaje implícito de que no puede cambiar.

Por el contrario, podemos usar el lenguaje "temporal" cuando queremos que el comportamiento sea temporal: **"Usted nos empuja a su hermana *en ese mismo momento*. Si lo hace, **tendrá que jugar en otra habitación *por un momento***."** **"Yo sé que no quiere hacer esta tarea *ahora mismo*. Todavía es necesario hacerlo, antes de la cena."** **"Yo no te quiero a poco Sara. ¿Quieres jugar por aquí para que tenga más espacio?"**

Utilizando *idioma Comportamiento temporal* deja la puerta abierta para que el niño cambia. Si bien por lo general no es una solución completa en sí misma, le da una mejor oportunidad de tener éxito en el uso de otros métodos de crianza, tales como la reorientación de la conducta de un niño o un "tiempo fuera"

## **Cuando a usar el lenguaje de la permanencia**

En general, cuando se *hacer* quiere que su hijo haga algo más a menudo en el futuro, hablar de ello usando un lenguaje que implica la permanencia; cuando tú *no hacer* quiere que su hijo haga algo, lo describen utilizando un lenguaje lo que implica que el comportamiento es temporal. Hacer esto hace que sea mucho más fácil para su hijo a pensar en las malas conductas como temporal, y otras cualidades con más recursos como permanentes

Algunos ejemplos son: "¿Divertirse Me alegre de que los niños se llevan tan bien juntos." "Gracias por ser tranquila. Es bueno que usted está tan tranquila en restaurantes". Al igual que en el comportamiento frente a ejemplos de personalidad, comenzamos con algo específico, y luego hablamos de ella como ir a través del tiempo. Si digo "Usted *son tan tranquilo en los restaurantes,*" Estoy hablando acerca de este comportamiento como ir *a través del tiempo*. Esto es muy diferente a decir "Bueno, para *una vez*, jeres tranquilo! Me gustaría que fuera así la mayor parte del tiempo." Aquí estoy presuponiendo que el niño está *no* tranquila la mayor parte del tiempo: la única razón por la que necesito gustaría que estuviera tranquila porque él es por lo general no es

Aunque hemos presentado "Comportamiento frente al mismo y 'Temporal frente a la permanencia' por simplicidad, que son más eficaces cuando se usan juntos:

***Comportamiento y Temporal* por mala conducta; *Ser y Permanente* para los comportamientos desea animar.**

## **El respeto del Niño**

En este capítulo hemos asumido que "los comportamientos que desea fomentar" son las que también se benefician al niño, y "malas conductas" son las que también hacen que el niño infeliz o dar lugar a un problema para ella. Estas

métodos no funcionarán si alguien no tiene en cuenta los deseos del niño y necesita, y simplemente **trata de él o ella moldear en una idea rígida de lo que creen que un niño *debería* ser.**

Es por esto que comenzamos este capítulo mediante la enseñanza de la capacidad de experimentar lo que se siente al ser su hijo. Con su experiencia adicional de un adulto y su conocimiento de lo que se siente al ser este niño, a menudo se puede llegar a soluciones útiles a los problemas. Con el conocimiento y el respeto por el mundo de nuestros hijos, podemos ayudarles a aprender las respuestas y comportamientos que les ayudará a llevar una vida feliz y satisfactoria.

Lo anterior es sólo una pequeña muestra de cómo los métodos y entendimientos PNL se pueden utilizar para ayudar a los niños a convertirse en adultos felices, capaces y responsables. Esperamos publicar un libro completo sobre la crianza titulado

*Positivamente en la crianza de 1990.*

# 10

## *La afirmación de sí mismo respet*



Hay una vieja broma sobre un señor mayor que fue a su médico, quejándose de que tenía un movimiento intestinal regular cada mañana a las 8:30. Su médico parecía un poco

perplejo y respondió: "Muchos de mis pacientes de mayor edad sería muy contento de tener movimientos intestinales regulares. ¿Cómo es que un problema para usted?" El caballero respondió: "Bueno, el problema es que no me despierto hasta las 9:30."

Aunque esta historia es una broma, es también un ejemplo de lo que se llama reformulación contexto: Un comportamiento que está bien en un contexto, se convierte en un problema en una diferente (y viceversa). Queremos hacer de dos puntos con esta historia. La primera es la velocidad con la que su mente vuelve a evaluar la situación del anciano cuando lea acerca de su no despertar antes de las 9:30. Como se entiende estas palabras, su imagen interna de su situación cambió

***instantáneamente; tú Sierra de otra manera.***

El segundo punto es que la broma, y el cambio en su percepción, los resultados de una presuposición. El hecho de que se despierta después de las 9:30

***presupone*** que todavía está en la cama a las 8:30, a pesar de que no era en realidad

***fijado*** acerca de su estar en la cama en ese momento. Presuposiciones pueden usarse de manera similar para ayudar a las personas perciben de manera diferente situaciones problemáticas. Aunque parece que estoy simplemente "hablando" a los clientes que se describen en este capítulo, lo que digo es siempre dirigida a cambio de los presupuestos que crean o mantienen el problema que quieren ayuda.

## Conseguir un aumento

Claire, un doctorado. asesoramiento del psicólogo, trabajado para una escuela médica importante en una gran ciudad, con una práctica privada a tiempo parcial en el lado. Había empezado clínica PMS de la escuela de medicina y continuado gestionando la operación exitosa de esta clínica. Encontró a su trabajo satisfactorio y gratificante, y tenía la sensación de que ella estaba haciendo una contribución importante. Sin embargo, ella no había sido capaz de convencer a su presidente para darle el tipo de recompensas financieras que ella vio a otros alrededor de su recepción.

Claire estaba participando en una de nuestras PNL entrenamientos cuando ella pidió un poco de ayuda para mejorar esta situación. "Quiero ser capaz de acercarse a los superiores, superiores sobre todo varones, sobre aumentos salariales." Claire hizo su petición con una pregunta en su voz. Era evidente que se sentía muy seguro acerca de hacer tal cosa.

"He pedido aumentos antes", explicó Claire, "simplemente no me siento bien haciéndolo, y no tuvo éxito. Esto ha sucedido en varias ocasiones con una sucesión de los superiores. *Cada vez He pedido un aumento, no han tenido éxito, y cada vez me siento un poco peor.*"

Mientras recogía más información acerca de su dificultad, he aprendido que Claire comenzó a sentirse derrotado mucho antes de que ella entró en el despacho del presidente: "Otra persona con el mismo fondo de formación como he estaba contratado a tres años después de empezar a trabajar allí, a partir de un salario eso es \$ 20.000 más que la mía. él no lleva la carga que llevo, sin embargo, aún tiene mucho más beneficios-más vacaciones, más los gastos de viaje, etcétera. así que la última vez que fui a pedir un aumento , la situación se sentía como una puesta a punto. todo está en mi contra antes incluso de llegar allí ". (Claire hizo una serie de gestos a su derecha)

"Entonces, ¿es que usted haga imágenes en su mente de todas estas cosas en su contra que antes de ir a la oficina del presidente?"

"Sí," confirmó Claire.

Haciendo más preguntas, me enteré de que Claire tuvo una larga fila de imágenes mentales de cómo son las cosas en su contra. Los más fotos que tenía en la fila, peor se sentía. Tenía sentido que hacer esto antes de que ella entró en la oficina del supervisor haría Claire se siente condenada al fracaso antes de que ella le pidió el aumento, y hacer su presentación vacilante y poco convincente.

Alguien que se siente condenado al fracaso será no verbal actuar de manera muy diferente que alguien que camina en más optimista. Si alguien entra en la oficina de un supervisor esperando ser rechazado, que hace que sea mucho más fácil para él para seguir adelante y rechazarla.

Lo mismo sucede en otras áreas de nuestras vidas. Imaginemos que dos personas diferentes le piden que vaya a ver una película con ellos. La primera persona que se acerca en tono de disculpa, con la cabeza colgando hacia abajo un poco, como si se espera a decir que no, y tal vez como si ella no es digna de su decir sí. ¿Esto hace que se sienta más como encontrar otra cosa que hacer? Imagínese una segunda persona le pide que vaya a la misma película, pero la presentación de esta idea como algo que es atractivo. Esta segunda persona tiene un aspecto agradable, invitando en su cara, y **claramente cree que la idea es muy deseable. ¿Qué persona es más probable que te hacen *querer* para ir a la película?**

Fui a conocer un poco más acerca de lo que pensó Claire de que "las cosas en su contra ella." El hombre que tenía el mismo nivel de formación como Claire en un salario más alto fue en buena relación con su presidente. Él tomó el presidente a cenar, compartir chistes con el jefe, y tenía el jefe a su casa con frecuencia. Estos no eran cosas que Claire se considera apropiado para que ella haga.

Además, Claire dijo el director financiero había estado dando información falsa a su jefe. "La última vez que pidió un aumento, dijo mi jefe, 'Me encantaría darle una gran subida, que se lo merece. Pero nuestro director financiero dice que ni siquiera tenemos el dinero para pagar las facturas de teléfono de este mes..' ' Luego fui a nuestro contador cabeza, y él dijo que tenemos \$ 260.000 solo caballo a lo largo!"

"Y lo que impidió que se remonta al presidente y diciendo, 'Oh, acaba de descubrir que tenemos \$ 260.000. ¿Qué tan grande es nuestra factura de teléfono, de todos modos?" Claire y el grupo de entrenamiento se rió.

**"Eso pasó *sólo* antes de venir a este seminario, así que no he podido hacer nada todavía"**

Claire pasó a explicar más acerca de cómo se las arregló para sentirse mal cuando ella entró a pedir un aumento. "Hay tanto la historia pasada. He tenido una larga historia de ser tratado como un ciudadano de segunda clase por todos mis superiores lo largo de los años. Cuando empecé a trabajar allí, yo estaba en un reloj de tiempo. Al final del año , que me debían tres meses de tiempo extra, pero sólo me cortaron de eso y dijo: 'no, nosotros no le estamos dando a eso; sólo vamos a que quitarse el reloj de tiempo sin reembolso financiero'."

Ahora sabía lo suficiente acerca de los ejemplos en la mente de Claire que podría comenzar a ayudarla a pensar en ellos de una manera diferente, por lo que ella podría sentirse más seguro de sí mismo.

**"Claire, una *muchas cosas* como eso *ha pasado* en el pasado. Véase, usted no tiene simplemente *uno* ejemplo, usted tiene *un montón* de ellos ". Lo dije con entusiasmo, como si esto era una cosa maravillosa, para despertar su curiosidad *cómo* fue maravilloso. "La pregunta es, ¿Cómo es posible que lo haría**

tomar todos estos ejemplos, "dije, señalando el lugar donde vio a todos sus ejemplos", y *pensar* que toda esta historia fue a su desventaja en entrar en una negociación, en lugar de pensar, 'Hey, he no sólo **dieron un ejemplo, tengo un montón de los datos y pruebas que me apoyan en lo que estoy pidiendo,**' y obtener una sensación de fuerza y el poder de eso?" A pesar de que hice esta como una pregunta, mi objetivo era que Claire para empezar a pensar acerca de todo esto 'negativo' la historia pasada con una nueva luz. El efecto es sugerir que se considere la posibilidad de pensar en ello como apoyo. mientras hablaba, he observado de cerca Claire para averiguar si este ajuste para ella.

Claire comenzó sonriendo mientras hablaba. Estaba pensando en los mismos ejemplos que habían hecho sentir mal y vencido un momento antes, pero ahora se veía fuerte. Era evidente que **estaba cambiando la *sentido* de estos eventos pasados en su mente.** "Eso es una idea", dijo Claire con una sonrisa.

"Sí lo es, ¿no es así. Porque si sólo se habían tratado injustamente vez, podrían poner excusas, y decir: 'Bueno, eso fue debido a esto.' Sin embargo, con todos estos datos, ¿qué podrían decir?"

"Hmmm." ... Claire dejar que este nuevo disipador de perspectiva en la aún más. Se veía más y más recursos. "¡Gracias!"

Fui a explicar al grupo, "Claire *tenía* pensado que todos estos ejemplos eran una razón para tener una mala sensación de desesperanza, en lugar de reconocer la forma en que realmente apoyan su petición de un aumento y son razones para tener una buena sensación cuando se va a preguntar." A pesar de que yo estaba hablar con el grupo, el sonido no viaja en todas las direcciones, y mi objetivo era en realidad para solidificar aún más este nuevo significado en *Claire* experiencia. He hablado del problema como en el *pasado*, y no verbalmente hecho hincapié en su nueva forma de pensar.

Claire se estaba riendo ahora. "Gracias. Ya puedo ver la nota que voy a escribir."

estado de la sensación de Claire se veía bien. Pero, ¿qué pasaría si Claire entró con mucha **confianza, pidió un aumento, y todavía consiguió rechazado? Iba a ser devastado? Ser rechazado** podría suceder, y quería estar seguro de Claire tenía una manera positiva de hacer frente a todas las posibilidades. Lo hice todo por hablar con el grupo, mientras que la observación de respuestas no verbales de Claire de cerca para confirmar que estaba respondiendo positivamente.

"Queremos tener Claire preparado para cualquier cosa y todo, ¿verdad? Cuando entro en una negociación, me gusta saber lo que mi conclusión es, y tener alternativas positivas. De esa manera no consigo presionados estar de acuerdo con un arreglo que no es bueno para mí. me gusta saber que no importa cómo resulta, tengo opciones atractivas, y que voy a estar bien ".

La primera cosa que quería estar seguro de que Claire era la utilizaría



recién descubierta fuerza de una manera que era positivo. "Cuando voy a pedir algo, me gustaría presentar los datos que tengo de una manera muy positiva por lo que aliado a mí mismo con la persona que estoy hablando. En una situación como esta me podría decir: 'Realmente ayuda la organización, y realmente quiero seguir trabajando aquí, y supongo que estas cosas no habían llegado a su atención antes. es lo suficientemente importante para mí, y sé que es importante para usted tener gente trabajando para usted que están congruentemente apoyo a la organización. Quiero seguir para dar la forma que tengo de todos estos años, y es por eso que estoy tocando el tema. es importante para mí para resolver esto de una manera que es realmente justo para ti y justo para mí. '

"Este tipo de enfoque es mucho más probable que obtenga una respuesta positiva que si me fui en culpar y quejarse, 'Usted debería haber hecho algo de esto hace mucho tiempo, bla, bla, bla.' Entonces estoy mucho menos probable conseguir lo que quiero. Pero si hablo con intenciones positivas de la persona, y describir cómo mi solicitud beneficiará a la organización, entonces yo soy mucho más probable que tenga éxito ". Claire estaba asintiendo con la cabeza.

He dicho todo esto para asegurarse de que Claire sabía cómo presentar su caso de una manera que invita a un acuerdo, y le dará opciones si no lo hacía. Mediante la descripción de mi propia experiencia en lugar de decirle a Claire qué hacer, he hecho que sea fácil para Claire para disfrutar de las piezas que encontró útil e ignorar el resto.

A continuación, yo quería estar seguro de que ella tenía un plan, incluso si ella no consigue rechazado de nuevo. "Sin embargo, incluso cuando hago un muy buen trabajo de todo eso, todavía no puede garantizar que la persona que va a ser razonable. El presidente aún puede decir: 'Bueno, yo no lo creo,' no reconocer la valor que he contribuido, incluso si estoy en lo cierto al respecto. Si eso sucede, quiero tener algo que hacer a continuación, por lo que no importa lo que haga, estoy bien.

"Una opción es obtener información específica acerca de lo que tendría que hacer para conseguir un aumento de sueldo. Claire podría entrar y decir, 'Mira, hay algunas cosas que me parecen importantes para llegar a la intemperie aquí. I don' sé lo mucho que valora lo que he estado haciendo. sé lo que se parece a mí, y me gustaría que usted entienda eso. Si no valora tanto como lo hago, me gustaría saber exactamente lo yo tendría que hacer para que usted lo valora tanto? ¿Qué necesitaría hacer para conseguir ese aumento? '"

Es posible que a pesar de Claire pensó que estaba haciendo una contribución maravillosa, su presidente podrá conocer algunas formas en que su actuación no cumplía con sus normas un aumento. Yo quería estar seguro de que Claire sabía cómo averiguar lo que su *El presidente de* Sería una prueba de que se merecía un aumento. A continuación, puede decidir si valía la pena a ella para tratar de cumplir con estos

normas. Claire continuó a asentir con la cabeza, como he discutido estas opciones. Era evidente que estaba acostumbrado a reunir este tipo de información.

"Entonces, Claire, ¿y si el presidente dice: 'Lo siento, yo no creo que realmente vale la pena para nosotros.' ¿Ya tiene otras alternativas?"

"Sí. Más práctica privada es una opción." Claire entonces mencionó sus otras opciones, incluyendo trabajar sólo media jornada para el hospital, mientras que ampliar su práctica privada.

"Y cuando se piensa en estas alternativas, es lo que parecen como opciones más atractivas si su jefe le dijo 'No'?"

"Sí, son más atractivos."

La mayoría de nosotros de vez en cuando hacernos sentir mal mediante la comparación de lo que **pensamos que otras personas en nuestra vida debería hacer con lo que *estás haciendo*. Dado que no tenemos control directo sobre lo que otros hacen, esto nos coloca en una posición de poder. Estoy fijando las cosas para que Claire hace una *diferente***

**Comparación: ella se sentirá más potente, ya que piensa *su propia opción más atractiva*, en lugar de si la supervisión está haciendo lo correcto.**

A continuación quería averiguar si había alguna piezas que faltan para Claire, así que le pregunté a probar de forma más completa en su imaginación. "Claire, me gustaría que imaginar a partir de que la interacción con su jefe. ¿Cómo va a instalar esto? ¿Se puede pedir una reunión o algo por el estilo?"

"Sí. Y voy a escribir una nota de que las listas de todo el valor que proporciono para el departamento y mi historia allí, y hacer una propuesta de equidad".

"Y cómo es cómodo y lleno de recursos se sentirá como usted está haciendo eso?"

"Una mejor. Lo que aún se interpone en mi camino es que el director financiero que dio la falsa información ha sido muy solapada durante años, y que podría no conocer toda la información hasta después."

"Y usted ha visto que a medida que una limitación?" Una vez más estoy tratando esto como punto de vista hasta este punto en el tiempo, no como la verdad de Claire. Esto hará que sea más fácil para Claire para asumir un punto de vista más útil en un momento.

"Sí, porque en realidad no he sabido lo que es toda la información en el momento que estoy hablando con el presidente. Por ejemplo, la cosa factura de teléfono. Yo no sabía hasta después de lo que había hecho el director financiero."

**"Ahora, ¿cómo se puede utilizar *ese* a su ventaja? -el hecho de que el director financiero ha sido solapada antes?"** Me invitó a Claire para encontrar su propia manera de utilizar lo que había ocurrido en el pasado para apoyarla, en lugar de pensar en él como un obstáculo.

"Creo que me gustaría seguir adelante y hablar con él sobre el pasado, y darle ese ejemplo sobre la factura del teléfono. Si digo que en la delantera, creo que sería *estar bien*, debido a que reduce la credibilidad del director financiero. Si ella ha dicho

otra cosa, entonces se hace más difícil de cumplir por su ser solapada en el pasado." Claire ahora estaba hablando con una claridad interior y la autoridad que se veía bien.

"Sólo si pensó Claire *ella* No podría hablar de estas cosas sería ella la colocación de una restricción innecesaria a sí misma. Entonces se tendría que ir en sentirse mal. Pero eso no es una restricción para *su*, porque *ella es* no solapada. "(Claire se ríe.)" *ella es* poniendo sus cartas sobre la mesa, y ella está dispuesta a hablar *cualquier cosa*. Derecha, Claire?"

"¡Por supuesto! Gracias."

"Así que ahora cuando se piensa en entrar y estar dispuesto a poner todas las cartas sobre la mesa ?..."

"Eso se siente bien. Eso *De Verdad* siente bien " "Y ahora Claire no puede perder.; Ella tiene una gran cantidad de datos. *Ella* sabe lo que cree que es justo y lo que quiere, y si ella no es capaz de conseguir que se entienda que, ella tiene mejores alternativas. ¿Por qué ella incluso quieren quedarse con el departamento si no estaban dispuestos a reconocer su habilidad y destreza de la manera que se merece? Sólo se convierte en una opción menos atractiva. Sabiendo que tiene alternativas atractivas para cualquier eventualidad le da la seguridad de que tiene que ser persuasivo ".

"Derecha", agregó Claire, con confianza.

Lo que acabo de hacer es reunir todos los cambios más pequeños en perspectiva que he estado construyendo, para asegurarse de que se unen como uno "paquete" completo en la mente de Claire.

## Los resultados

Ocho meses después de esta sesión, hablé con Claire, y ella con entusiasmo relató lo siguiente:

"Funcionó muy bien. Tengo el aumento sin realmente pedirlo! Mira, cuando yo estaba en el entrenamiento en Colorado, estábamos en un período de transición, debido a que un nuevo presidente fue contratado. El primer mes después de volver, hubo dos presidentes durante el período de transición. Así que pensé, 'Ahora no es el momento para que le pida.' Tenía lo que iba a hacer todo planeado. Conscientemente *he tenido pensamiento*  
Me gustaría hacer una cita cuando las cosas se calmaron, y me sentí muy cómodo en hacer eso.

"Un día, cuando estaba hablando con el nuevo presidente de otra cosa, me encontré hablando de aumentos. Yo no había planeado. Se acaba de salir de mi boca sin problemas, y él dijo: 'Sí, por supuesto, se obtiene un aumento.' Esa fue mi *primero* aumento; Después de eso me dieron otra. Luego, en una circunstancia muy similar, yo estaba hablando con el presidente de otra cosa, y me dijo que quería tener una

promoción a profesor asociado. Él dijo: 'Por supuesto que vamos a hacer algo al respecto. Lo que hemos estado llamando que es ridículo '. Así que voy a conseguir esta promoción pronto, y junto con eso viene una tercera subida.

"Creo que tiene que ver con el cambio en la forma en que siento dentro de ese problema que tuve con los superiores masculinos. Antes de que el trabajo que hizo conmigo, sentí que yo no acababa merezco tanto como los superiores masculinos, pero todo eso se ha desplazado. Hay algo acerca de la energía dentro de mí que dice 'soy capaz' y 'merezo ser compensada', y que la energía es observado por otras personas. no he sido agresivo con ella, pero sé lo que me puede hacer y lo que merezco. dejé que mi capacidad de salir, y otros sentir eso.

"Por ejemplo, he estado haciendo un trabajo PNL para ayudar a los estudiantes de medicina a superar la ansiedad de prueba para que puedan hacer mejor en sus exámenes de la Junta. Recientemente trabajé con dos estudiantes que estaban tan ansiosos cuando tomaron el examen regional que reprobaron . sabían que el material, pero no podían hacer bien en la prueba debido a su ansiedad era tan extrema. hice una sesión de trabajo de la PNL con ellos para ayudarles a superar su ansiedad ante los exámenes. Cuando se llevaron a sus Juntas nacionales dos días después de que se 'd suspendió los regionales, que hicieron bien, en el percentil 86 y 89'. esto vino a la atención de nuestro director de Educación, y me ha pedido escribir una propuesta para hacer esto con todos nuestros estudiantes. y dijo: ' y de curso, recibirá un aumento de sueldo por hacer eso '".

## Lo que podemos aprender de este ejemplo

Claire tenía claramente la competencia y la capacidad para mantener a su nuevo sentido de lo que se merecía. Si no lo hubiera hecho, podría haber perdido su trabajo en vez de conseguir varios aumentos. A veces la gente nos ha preguntado: "¿Pero cómo puedo saber si soy capaz y conseguirá el aumento, o si sólo voy a perder mi trabajo?" En términos prácticos, esto por lo general se puede **tratar más fácilmente dejando lo mucho que "merecemos" fuera de la discusión. Pensando en "cuánto merecer"** tiende a ponerme en una posición justo, superior, la cual podría hacerme actuar altivo y rígida, algo que otros no lo son propensos a responder bien a. Sé que un montón de personas que son extremadamente capaz y, probablemente, "merezo" estar haciendo más dinero de lo que están haciendo. Ha habido momentos en los que pensamos que "merece" ganar más dinero de lo que hicimos algo. Incluso si estábamos en lo cierto, esto no significa que el dinero está disponible, o que los demás perciben el valor de la misma manera que lo hacemos.

En lugar de tratar de averiguar "¿Cómo mucho que me merezco?" es mucho más simple que preguntar, "¿Cuál es alguien dispuesto a pagar por esto?" Entonces simplemente puedo considerar mis otras alternativas y decidir qué es lo más atractivo. Esto me pone a cargo de la situación, en lugar de depender de otros.

Hay muchos momentos en los que elegir una opción que es menos lucrativo

porque satisface otros criterios importantes que tenemos, vamos a ser capaces de aprender algo interesante de la experiencia, que le ayudará a construir algo valioso y útil para las personas a través del tiempo, etc. Incluso si "merezco" más, si alguien no está dispuesto a pagar más, y es la mejor opción que se me ocurre, entonces me puedo sentir bien aceptarla hasta que pueda hacer una mejor alternativa para mí.

Lo que hice con Claire era en realidad bastante simple. Señalé cómo todas las cosas que habían hecho sentir mal podrían ser considerados de manera que **soportado su petición. También se aseguró de que podía presentar su petición de una manera positiva** que sería más probable que obtenga una respuesta favorable. Por último, me aseguré de que tenía alternativas atractivas si conseguía una respuesta razonable, por lo que no importa lo que pase ella puede sentirse bien acerca de sus opciones.

En muchos aspectos, esto es lo que siempre estamos haciendo en nuestro trabajo con las personas para encontrar maneras de utilizar el pasado para nuestro beneficio, el ajuste de la conducta presente de modo que es más probable que tenga éxito, y la construcción de alternativas positivas para todas las posibilidades de futuro.

Todos tenemos momentos en que las cosas parecen estar en contra nuestra. Sin embargo, a menudo esto sólo es cierto desde un punto de vista. Mirando las cosas de otra manera a menudo puede permitarnos utilizar los mismos acontecimientos de una manera positiva.

A menudo la gente le dirá a otros a "mirar el lado brillante", pero por lo general este tipo de **consejo es ineficaz porque no cambia nuestra percepción. Puede ser molesto estar *dicho* mirar el lado bueno**, cuando no podemos verlo, o no parece real para nosotros. habilidades de PNL hicieron posible la utilización respetuosa manera de Claire de pensar, y su retroalimentación no verbal, para hacer de este **lado positivo *mas real* a Claire que la forma en que había estado buscando en ella. Una vez que esto** sucedió, esta nueva perspectiva se convirtió en una parte automática de su pensamiento y acciones.

## El ex-marido y su esposa

Roxanne vino a verme, desesperado por encontrar una mejor manera de hacer frente a su ex esposo, Ron, y su nueva esposa, Sara. Roxanne y Ron tenían la custodia de sus tres hijos. Si bien el acuerdo parecía claro sobre el papel, que era cualquier cosa menos clara, ya que se lleva a cabo efectivamente. Los dos años desde que Ron había vuelto a casar se había llenado de ira, palabras agudas, disputas, y la infelicidad en todos los lados. Roxanne había tratado de ser muy razonable en cada paso del camino desde el divorcio cuatro años atrás, por lo que iba a ser tratado de manera justa a cambio. la percepción de Roxanne era que no se trabajadora y que nada más estaba bien. Roxanne pensaba que había recibido continuamente el final podrida de cada acuerdo, y estaba muy enojado por eso.

Mientras hablaba, ella era claramente muy molesto por la larga historia de la nada de trabajo, y en particular acerca de un incidente reciente en el que Sara había decretado arbitrariamente algunas restricciones sobre las interacciones de Roxanne con los tres niños. Sería fácil quedar atrapado en la calidad de las telenovelas de esta situación. Sin embargo, como se habló Roxanne, empecé a pensar en cómo podría ayudar a Roxanne experimentar la situación de manera diferente.

"No quiero enojarme cuando Sara o Ron hacen cosas poco razonables", afirmó.

Debido a Roxanne estaba en un frenesí emocional acerca de lo que hicieron Sara y Ron, sus sentimientos hacen que sea más difícil para ella para tratar eficazmente con ellos. Incluso si Sara y Ron eran las dos personas más irrazonables en el mundo, si Roxanne tenía alguna forma de sentirse recursos de todos modos, y para asegurarse de que sus propias necesidades y objetivos se cumplieron todos modos, sería mucho mejor.

Ninguno de nosotros puede controlar completamente lo que otros hacen, y todos nos encontramos "situaciones difíciles" cuando la cubierta parece estar en contra nuestra. Podemos conseguir enojado, deprimido o molesto de que "las cosas están en contra de nosotros", o podemos encontrar maneras de conseguir lo que queremos, incluso cuando otros no son razonables. Es mucho más poder darse cuenta de lo que podemos controlar, y usar eso para conseguir lo que queremos, que al sentirse impotente sobre lo que no podemos controlar. Siempre que sea posible, ayudar a las personas en la búsqueda de estas formas.

Me alegré de Roxanne ya estaba enfocada en tener más posibilidades de elección sobre su propia respuesta emocional. En primer lugar, le pregunté, "¿Cuál es el propósito útil de enojarse?"

"Bueno, tengo que ayudar a los niños a crecer y aprender", respondió ella. "Me enoja cuando Sara y Ron interfieren. Supongo que la *propósito positivo* es asegurarse de que es posible llevar a cabo los planes. En otras palabras, ser capaz de funcionar".

"Así que usted ha pensado en 'la realización de planes' y 'ser capaz de funcionar,' como siendo lo mismo?" Yo pregunté. Tenía la esperanza de que a medida que Levanté lo que había sido un supuesto no examinado de Roxanne del examen, se empezaría a ver las cosas de manera diferente. Yo quería que ella se dio cuenta de que todavía es posible funcionar incluso si un plan en particular es interferida. "Planes" y "ser capaz de funcionar" son dos cosas separadas. Sin embargo, Roxanne no respondió a esto, así que intentó otra cosa.

"¿De qué manera no ser capaz de llevar a cabo planes le permiten funcionar *¿mejor?*" Le pregunté a Roxanne. Ella se veía muy confundido, y tuve que repetir la pregunta varias veces para conseguir que responda a esto. Su confusión se debió a mi preguntándole para generar evidencia de una creencia *opuesto* a la que sostenía. Había estado recibiendo enojado porque ella sin control

pensó Ron y Sara interferencia con sus planes era una limitación a su monumental. Me estaba pidiendo que considerara cómo *ayudado* su funcionamiento en lugar de limitarla.

"Supongo que estimula mis recursos creativos," Roxanne finalmente respondió pensativo.

"¿De qué manera esta estimular sus recursos creativos?" -Pregunté, queriendo para amplificar la experiencia de esta nueva perspectiva de Roxanne.

"Cada vez que tenía un problema y se encendió, estimuló mis recursos creativos. Supongo que siempre sucede." dijo Roxanne. Ella estaba buscando y haciendo sonar mucho más positiva de lo que había hace unos momentos.

**"Así que esto *siempre* sucede. "dije, lo que subraya su observación." Sí. Ahora me siento mucho mejor ",** dijo Roxanne, con más fuerza en su voz.

**Esto puede *sonar* al igual que juega con las palabras, pero no lo es.** Roxanne *experiencia* fue cambiando cuando vio una nueva creencia. Yo quería hacer más hincapié en esta nueva creencia mediante la búsqueda de otras formas en que su respuesta creativa sería apoyado por sus valores.

"¿De qué manera cree usted que su demostrando esta nueva respuesta será de gran valor y un aprendizaje para sus hijos?... Por ejemplo, su respuesta de esta manera será un modelo para sus hijos de cómo responder bien internamente, aun cuando los demás no son razonables. Esto es algo que va a ir con ellos a través del tiempo. Incluso si usted no es capaz de llevar a cabo planes en el momento en que, con el tiempo habrá ventajas. Incluso cuando hay irritación superficial, se puede tener una sensación subyacente de que esto es lo que se desarrolla algo positivo en sus hijos a través del tiempo ". Desde Roxanne había estado preocupado por el desarrollo de sus hijos, que estaba ayudando a construir una experiencia de cómo se podría utilizar cualquier Ron y Sara hizo tener un impacto positivo en sus hijos. Roxanne estuvo de acuerdo, y me dijo que estaba contento con esta nueva forma de entendimiento.

La transición Roxanne hizo me parecía casi demasiado notable y demasiado rápido para ser creíble. Desde airada respuesta anterior de Roxanne había sido tan fuerte y tan persistente durante un período de años, quería probar a fondo para ver si esta dificultad se resuelve por completo, o si aún quedaba mucho por hacer. "Así que ahora cuando se piensa en ello, ¿hay algo que le podría dejar de ser ingeniosos?" Yo pregunté.

"Tengo esta poca de duda, o pánico," Roxanne respondió cuidadosamente. "Tengo esta pequeña duda persistente: '¿Qué pasa si esta vez no sobreviven'"

**"Oh, por lo que vamos a *morir* porque alguien no es razonable, ¿eh?"**, dije. Roxanne había hecho una afirmación extrema, por lo que he exagerado para ayudar a empezar a darse cuenta de lo ridículo que era.

"En realidad no," Roxanne rió, "Es más como el mundo se acaba", aclaró que, de nuevo a un tono serio.

**"Lo que no se morir, sus sólo que el mundo entero va a terminar?" Una vez más, he exagerado lo** que dijo Roxanne, con un brillo en mis ojos y en mi voz. Yo la estaba invitando a notar lo absurdo de lo que una parte de ella había tomado muy en serio. Roxanne sonrió.

"Entonces, ¿cómo lograr tener este pánico?" Yo pregunté. "Creo que se trata de mi no cuidar de mí mismo de manera adecuada." Roxanne reveló. Ella describió su experiencia de jugar al baloncesto. "Yo digo 'disculpe' y dar un paso fuera del camino, incluso cuando es mi trabajo. Toda mi vida yo no me dejo alguna necesidad. No me sentí segura de pie por mí mismo. Ha sido como si alguien quiere algo de mí, se supone que debo darle a ellos".

Está claro que había descubierto una importante segunda creencia de que es necesario transformar antes de Roxanne podría tener lo que quería.

Cuando le pregunté, "¿Crees en ser justo?" ella respondió: "Sí". Dado que la "justicia" por lo general incluye la igualdad y la reciprocidad, ahora tengo una creencia de Roxanne de que se puede utilizar para cambiar la creencia de que es un problema para ella.

"Así que es eso lo que cree todo el mundo debe creer también? -Es decir, si alguien quiere algo de ellos, deben darle? ¿Es eso lo que quiere que sus hijos creen?"

"No."

Al tener su aplica la norma por sí misma por igual a otras personas, que estaba empezando a aflojar su creencia. Esto a menudo es útil cuando alguien tiene diferentes estándares para sí mismos que para otros.

"Entonces, ¿qué te hace tan especial que está bien para usted, pero no para alguien más?" Dado que pensaba en sí misma como *Naciones Unidas* merecedores, invertí este supuesto y actué como si estuviera recibiendo *especial* tratamiento de esta manera, y que no era justo.

Roxanne se echó a reír. "No sé. Una parte de mí se siente indignado por eso."

"¿Qué pasa si usted quiere algo de ti mismo", le pregunté. "¿Se supone que darle eso a *¿tú mismo?*" Ahora estoy aplicando la misma creencia de que "se debe dar algo" de una manera que ella no lo ha aplicado antes- a sí misma en lugar de otros.

"Creo que sí", respondió Roxanne.

"¿Qué tiene que quería de sí mismo que se supone que debes darse?"

"Más respeto, que es legítimo para mí existe".



Estaba claro que Roxanne sabía lo que necesitaba, pero ella todavía no se ha hecho lo que le da a sí misma. Yo sabía que aún no había conseguido el cambio en la experiencia de Roxanne que iba para, porque yo no estaba viendo la expresión no verbal de alguien que se ama a sí misma. Me di cuenta de que tenía que cambiar mi enfoque para encontrar algo que haría sentido completo a Roxanne, y de hecho cambiar su experiencia.

"En realidad, darle a otras personas lo que quieren es una muy buena guía," dije, haciendo una pausa para el impacto. "Es sólo una cuestión de entender lo que realmente significa. A veces la gente **confunde lo que la gente *decir* que quieren, o la demanda en el momento, con lo que *De Verdad* quiero-lo** que realmente va a hacer su vida mejor con el tiempo." A pesar de que estaba aceptando su creencia, **que estaba empezando a hacer un cambio importante en el *sentido* de "dar a otras personas lo que quieren."**

"Usted sabe que cuando los niños están creciendo, que quieren y exigen una gran cantidad de cosas en el momento. Ellos quieren dulces, o su manera de algo. Y sabes que si tuviera que darles siempre exactamente lo que piden, simplemente no funcionaría en el largo plazo. ellos no llegan a ser el tipo de persona que nadie más quería a su lado. Y eso **no es lo que *De Verdad* querer. Ellos no llegar a tener una vida de calidad, que es lo que *De Verdad* querer.**

"Un adulto razonable no es diferente de un niño irrazonable. Usted sabe cómo es la gente cuando crezcan siempre conseguir lo que pidieron. Dado que nunca tuvieron que aprender cómo tomar otras necesidades de la gente en cuenta, terminan por ser el tipo de adultos que no pueden llevarse bien con otras personas, y tienen grandes problemas en la vida."

"Hmmm," Roxanne me seguía; esto era lo que tenía sentido para ella. Su expresión no verbal había cambiado, pero me di cuenta de que esta nueva creencia no estaba segura "fija" todavía.

"De la misma manera, si usted no toma su lugar en el mundo, e ir a por sus propias necesidades en primer lugar, esto es lo que estaría haciendo a las personas que le rodean, por lo que en la clase de personas que esperan que cada uno haga todo por ellos, y no saben cómo respetar a otra persona. Ese alguien no está ayudando a los demás. Esa es la última cosa en la tierra que necesitan si están ***ya* tiene problemas para tomar otras personas en cuenta "**

Primera vez que utiliza el ejemplo de los niños, porque sé que cualquier madre probablemente entender. Entonces me moví a los adultos, y para otras personas en general, de manera que Roxanne **responde de manera diferente con *nadie* en esa categoría, no sólo con Sara o Ron.**

"Así que va para sus propias necesidades y deseos primera es realmente lo que otras personas quieren más que cualquier otra cosa," hice un resumen. "De lo contrario, en algunos

camino *ellos* no tendrá una vida de calidad. Esto significará problemas para ellos más adelante." Roxanne estaba completamente conmigo esta vez. Todo su cuerpo estaba respondiendo a esta nueva forma de pensar acerca de dar a los demás lo que

***De Verdad* querer. Iba en.**

"¿Dónde más se esta toma de conciencia hacer una diferencia para usted?" Le pregunté a Roxanne.

**Realmente no importa cómo ella respondió a mi pregunta. Mi objetivo era llegar *su* presuponer su nueva** respuesta, y aplicarlo de manera más amplia en otras situaciones, para bloquear por completo en su nueva forma de pensar.

## Los resultados

**Unas seis semanas después Roxanne informó sobre cómo se encontraba. "He tenido *mucho* de** oportunidades para poner a prueba lo que hicimos! "bromeó." Pero cuando se encuentra o Ron han hecho algo razonable, me siento completamente diferente. Me tipo de río de ello a mí mismo. Es más **que nada divertida. Sentirse diferente al respecto ha hecho *mucho* más fáciles de tratar los asuntos** prácticos, y va a buscar lo que quiero para los niños.

"Algo más interesante ha sucedido," Roxanne continuó. "Desde que era una niña, he tenido una pesadilla recurrente. Nunca he acordado de lo que sucedió exactamente en el mismo, pero tenía la sensación de que empeoró cada vez más, hasta que finalmente me desperté con una sensación terrible de todo . Después me divorcié, tenía mucho más de esos sueños. Después de la sesión con **usted, que tenía lo que parecía ser el mismo sueño, sólo tenía *bueno* sentimientos. De alguna manera** parecía el mismo, excepto que me sentí ingeniosos y desperté con buenas sensaciones de todo." Tomé Roxanne ha cambiado sueño como la confirmación inconsciente que se había producido un cambio importante y profundo.

En los meses que siguieron, Roxanne todavía tenía algunos momentos difíciles que se ocupan de Ron y Sara, y algunas decisiones difíciles que tomar. Sin embargo, se había dado un paso significativo en la construcción de una base más sólida para sí misma. Pensar en sí misma de manera diferente Roxanne hizo sentir con más recursos, y este sentimiento hizo más fácil para hacer frente a las dificultades.

Los tipos de preguntas que yo hacía Roxanne son una parte importante del campo de la PNL. Utilizando el lenguaje de las siguientes maneras específicas puede ayudar a hacer transformaciones en nuestras creencias rápidamente, y llegar a nuevas perspectivas. Cuando vemos realmente cosas de otra manera, nuestros problemas a menudo se desvanecen. Así como podemos cambiar rápida y fácilmente nuestra perspectiva del hombre de la broma al principio de este capítulo, también podemos cambiar rápidamente nuestra perspectiva y nuestros sentimientos acerca de nuestra propia vida. Estos cambios no requieren el dolor o el tiempo. Que sólo requieren tener otra forma de percibir los acontecimientos que realmente tiene sentido para nosotros.



Cuatro años después de que Al y Sheri dejó de salir, todavía estaba preocupado por ella. Casi un año después de la división, Al había oído Sheri se iba a casar, así que fue al ayuntamiento de

buscar a través de las solicitudes de licencia de matrimonio. Cuando no pudo encontrar su nombre, pensó para sí: "Todavía tengo una oportunidad." Al había salido con muy poco desde entonces. Siempre que pasaba Sheridan Boulevard, su nombre, Sheri, siendo "hecho estallar hacia fuera en él."

Comenzamos a estudiar el proceso de duelo en 1984, y ha desarrollado un método para resolver de manera eficaz, basado en lo que la gente que se resolvieron espontáneamente el dolor, así lo hicieron sin saberlo. Ya que muchos otros se han beneficiado de este método, parecía probable que Al también lo haría.

En primer lugar, le pregunté Al pensar en Sheri y dime cómo pensaba en ella. La vio en un pequeño, imagen fija ligeramente a su derecha. "Es muy oscuro y deprimente. No me gusta mirar a él."

"¿Qué ves en esa foto?"

"Veo cuando rompimos. Esa es la última vez que la vi." La gente a menudo recuerdan los malos momentos, más que los buenos tiempos en los que con alguien que amaban. Eso puede hacer que el anhelo de menos, pero también los mantiene alejados de los sentimientos positivos que tenían con la persona perdida. Esto les impide ser capaz de resolver la pérdida.

"Averiguar lo que sucede si se cambia esa imagen a uno de los momentos muy especiales que tuvo con Sheri, cuando las cosas iban bien." ...

"Es menos deprimente ahora, pero me siento tiró con más fuerza. Eso es lo que me gustaría tener viceversa: los buenos tiempos."

Esto es típico de la forma de pensar de alguien que se ha perdido para ellos: pequeño, lejano, inaccesible. Eso es lo que hace que la sensación de vacío; se puede ver a la persona perdida, pero ella está tan distante de ti que no se puede sentir las buenas sensaciones que una vez tuvo con ella.

A continuación le pregunté Al fijar esa imagen a un lado temporalmente. "Ahora piensa en alguien que ya no está en su vida, pero cuando se piensa en él o ella, te sientes bien-que tiene un sentido de *presencia o plenitud*, en lugar de vacío. ¿Cómo cree que de esa persona?" Al ver a su viejo amigo de la escuela secundaria, Fred, a su izquierda, de tamaño natural, y en movimiento. Mientras lo hacía, dijo, 'Chico, que seguro que se siente mejor!'

**He comprobado para asegurarse de que realmente sentía totalmente *con* ésta persona. "¿Se siente casi como si Fred está aquí en la habitación con usted? ¿Se puede sentir lo que se siente al estar con él, a pesar de que ya no forma parte de su vida?"**

**"Sí, es casi como si estuviera en la habitación conmigo." Yo sólo había averiguado la forma de Al *su* cerebro** codifica una experiencia de alguien que en realidad está 'perdido', pero sobre el que Al tiene un sentido positivo de la presencia. ' Fue en un lugar determinado, de tamaño natural, y en movimiento. Esta es una información clave para ayudar a Al resolver la pérdida de Sheri.

"¿Tiene usted alguna objeción a ser capaz de pensar de Sheri de la misma manera, por lo que se podía sentir las buenas sensaciones que tuve con ella en lugar de que el vacío deprimente?"

"Bueno, sería bueno sentir esas sensaciones agradables de nuevo, pero ¿no conseguir de la manera de conocer a otras mujeres?"

"Eso es una consideración importante. Por supuesto que no quieren sentarse en su casa sintiéndose **bien acerca de Sheri. En realidad, cuando hayamos terminado, se sentirá mucho *Más* como conocer a otras mujeres.** Pensando en Fred esta manera no se ha dejado de tener otros amigos varones, ¿verdad?" Al acordado que no lo había hecho.

"Sin embargo, pensando en Sheri la forma en que ha estado ha mantenido que colgó y conseguido en el camino de sus reuniones a otras mujeres. Este proceso le permitirá recuperar **las buenas sensaciones que ha tenido con Sheri, al igual que ya tiene con Fred. eran *tu* buenos** sentimientos y que se merece tener en su lugar de la añoranza y el vacío se ha sentido. Más importante, más adelante vamos a utilizar esos buenos sentimientos como guía para qué tipo de nueva relación que desea construir con otra persona en el futuro ".

"Bueno, eso suena bien", dijo Al, comprometiéndose a seguir adelante, pero todavía un poco dudoso que esto podría hacer una diferencia.

"Bueno. En primer lugar quiero que piensen en uno de los momentos más especiales que tuvo con Sheri, cuando las cosas iban nos LI.... Entonces yo quiero que veas

su tamaño real y en movimiento, aquí a la izquierda en la misma ubicación en la que vio a Fred. Se **puede pensar en ella en el mismo forma de pensar de Fred, casi como si estuviera aquí en la habitación con usted**."

Al empezó a sonreír y relajarse, obviamente, a sentirse mejor. "Eso se siente bien. Ha sido mucho tiempo que no me sentía así.... Me siento diferente sobre ella."

"A pesar de haber perdido esa relación con Sheri, que aún puede tener esas buenas sensaciones con usted." La prueba adicional confirmó que Al ahora se sentía cómodo pensar y hablar sobre Sheri. Su cerebro se había ella de manera diferente-no categorizado como alguien a llorar por, pero al igual que Fred, alguien para sentirse bien. La PNL nos permite aprovechar la forma en que **nuestro cerebro código** experiencias, y esto es lo que nos permite realizar tales cambios sorprendentemente rápidos.

Puede ser tentador para detener en este punto, ya que Al ha aprendido cómo reemplazar sus sentimientos de vacío con cálidos sentimientos de amor y cuidado cuando piensa en Sheri.

Sin embargo, incluso si Al pasó a desarrollar nuevas relaciones en su propia, podría intentar duplicar exactamente su experiencia con Sheri. En la novela *Lolita*, un hombre de 40 años de edad, todavía está tratando de encontrar un reemplazo exacto para la niña de 13 años de edad, le gustaba más de un cuarto de siglo antes. **No se puede reemplazar la persona que ha perdido, pero puede desarrollar una nueva relación que tiene muchos de los mismos valorada cualidades** que tenía con la persona perdida.

El siguiente paso será ayudar a Al ir aún más lejos en la preservación de los beneficios de su relación pasada con Sheri. Se asegurará de Al utiliza sus experiencias pasadas para encontrar y desarrollar nuevas relaciones de amor. Esto es lo que la gente que espontáneamente se recuperan rápidamente de las pérdidas trágicas han hecho.

"Ahora quiero que cierres los ojos y revisar todas las buenas experiencias que tuvo con Sheri-no importa lo malo, sino que no importan en este momento Al hacer esto, yo quiero que **piensen de la. valores Ha experimentado en esa relación. Diferentes personas valoran cosas** diferentes en una relación. Algún valor de la calidez y la intimidad, mientras que otros valoran una amistad que es menos intenso, pero sigue siendo un cómodo estar-juntos. Algunas personas valoran la espontaneidad y variedad, mientras que otros valoran la firmeza y fiabilidad. Humor, la inteligencia y vivacidad son sólo algunas de las otras cosas que la gente valora en una relación. Algunas personas encuentran que en una relación que eran capaces de apreciar a sí mismos **más, y eso es parte de lo que valoraban**

---

"A medida que identifique los diferentes valores que ha experimentado con Sheri, quiero que pone en los que una imagen separada en un lugar diferente. Esta

la imagen puede ser más simbólico o abstracto, pero va a conservar la esencia de las experiencias especiales que tuvo con Sheri. "...

"Veo una luz blanca cálida que impregna todo lo que toca", comentó Al.

"Gran. Ahora, en una tercera ubicación Quiero que se imaginen lo forman aquellos valores podrían tener en su futuro. ¿Cómo podría satisfacer esos mismos valores con otra persona? Esta imagen puede ser un tanto vaga y confusa, porque no se sabe todavía quien va a conocer y disfrutar en el futuro, pero la imagen tendrá esa luz blanca cálida. Imaginando cómo se puede experimentar esos mismos valores con otra persona vaya a dirigir su atención hacia la búsqueda de otras mujeres y descubrir qué tipo de relación satisfactoria que pueda desarrollar con cada uno que se encuentran. "...

"Ya lo tengo. Eso me hace sentir más optimista."

"Ahora tome esa foto y se multiplica, como si se convirtió en una baraja de cartas. A medida que se multiplica, cada tarjeta puede resultar un poco diferente, pero cada uno tendrá que cálida luz, blanco, cada uno conservando la esencia de el tipo de relación que desea desarrollar

---

"Cuando se tiene que pila de imágenes, quiero que se imaginen que los echó en su futuro, de manera que se dispersan a lo largo de su futuro, algunos más cerca de usted, y otros más lejos. Después de las dispersáis, es posible que pueda para ver la luz caliente, blanco de cada uno, abrir y cerrar como una pequeña estrella. "...

"Eso es increíble. De hecho, me puedo ver todas esas pequeñas luces brillantes." "Gran. Ahora quiero que piensa de Sheri la forma en que solía, pequeñas y oscuras, y ver si se puede conseguir el viejo sentimiento de pérdida de vuelta." ...

"Realmente no puedo hacerlo. Puedo especie de verlo brevemente, pero luego pienso en esas luces brillantes en el futuro."

Este proceso duró unos veinte minutos. Por otra demostración y un esbozo del proceso, ver nuestra cinta de vídeo "Resolución de dolor." (1)

## **Los resultados del AI**

Unas semanas más tarde llamó Al reportar varios cambios interesantes. En la semana siguiente nuestro trabajo conjunto, en el trabajo, se encontró hablando con comodidad a un amigo de Sheri, quien había evitado anteriormente. Había comenzado a salir de nuevo y se disfruta. Por último, informó algo que era una demostración fascinante que los cambios que habíamos hecho era exhaustivo. Dijo que la próxima vez que se acercaba Sheridan Boulevard, se preguntaba qué sucedería. Mientras miraba hacia arriba en la señal de la palabra "deshacerse" out en él en lugar de "Sheri"!

Unas semanas más tarde se utiliza el proceso de duelo por él mismo para cambiar su

sentimientos sobre otras dos amigas viejas. Siempre estamos contentos cuando alguien aprende lo suficiente acerca de un proceso para utilizar por sí mismos sin nuestra ayuda.

En el siguiente año, Al continuó citas y desarrolló una estrecha relación con una mujer llamada Julie lo largo de un período de seis meses. Él me dijo: "Este último año ha sido increíble. Nunca hubiera imaginado que una breve sesión podría tener tanto impacto".

Poco después de esto, Al llamado "en picada" y cerca de las lágrimas. Julie le había dicho que "sólo quería ser amigos" -se estaba involucrando con otra persona. Desde entonces había estado preocupado y tenía problemas para dormir. Aunque Al sabía que el proceso de duelo, que no había usado, pensando que impida cualquier posibilidad de volver a estar juntos con Julie. Le aseguré que no sólo sería el proceso ayudará a sentirse mejor, sino que también le haría mucho más ingeniosos y razonable si ella mostró ningún interés en renovar su relación. (Vea la sección de "pregrieving" más adelante en este capítulo).

Una semana más tarde llamó en un estado mucho mejor. La noche después de que hizo el proceso de duelo con él mismo tuvo un sueño agradable por primera vez en un mes, en lugar de los angustiados y confusos que había estado teniendo. Había hablado con Julie en el teléfono, la sensación de calma y creativo, y había dispuesto una fecha tentativa de café.

Ninguno de nosotros puede evitar las pérdidas que se produzcan. Al ahora tiene una manera de lidiar con las relaciones perdidas en su vida de una manera ingeniosa. Cada vez, se lleva consigo el valor de la relación que ha tenido mientras se mueve hacia adelante para hacer nuevas conexiones con otros. Cuando sabemos cómo hacer esto, podemos utilizar todas nuestras experiencias para construir relaciones cada vez mejores con los demás.

## **Muchas formas de pérdida se pueden resolver**

Dado que la pérdida es algo que todos experimentamos, hemos tenido la oportunidad de utilizar este proceso de duelo para resolver una amplia variedad de pérdidas, por lo general en una sola sesión. Estos incluyen una joven madre que abandonó a su bebé en adopción, una madre de más edad que perdió a un hijo adulto por suicidio, y los hombres y mujeres que han perdido sus amores a horribles enfermedades o accidentes. En casi todos los casos, el cliente experimentó un gran alivio y la reconexión **con la persona perdida, y con la *valor* en esa relación.**

Aunque la mayoría de la gente piensa en la pérdida en relación con las personas, hay muchas otras pérdidas que se pueden resolver con este método. La pérdida de una mascota, un anillo, una casa, un trabajo, o una habilidad, todo puede ser tan devastador para algunas personas como la pérdida de una relación.

Hemos utilizado este proceso con los atletas lesionados que han perdido su capacidad estimada para jugar su deporte favorito, y con personas que han perdido su puesto de trabajo, en casa, o su país de origen. Ha sido muy gratificante poder hacer una gran diferencia con estas personas tan rápidamente.

Unos tres meses después de que ayudó a una mujer en duelo por la muerte de su madre, su marido escribió:

"Una breve nota para hacerle saber lo agradecido que estoy por su pasar el tiempo ayudando a mi esposa acuerdo con su dolor. Los dos nos damos las gracias por su amabilidad, su tiempo, su calidez y su genuina preocupación.

"Debido a que su intervención, que ha sido capaz de aceptar la muerte de su madre y, literalmente, ha puesto el dolor en perspectiva. Ella está manejando el estrés mucho mejor ahora, y debido a eso, el estrés ha sido retirado de nuestro trabajo y nuestro matrimonio. Una vez más, muchas gracias. deseo usted y los suyos la salud y el bienestar, y mejores condiciones de vida a través de la PNL ".

Como un niño pequeño, Ruth tenía una amiga estrecha con el que jugó casi todos los días, siempre que podía recordar. Esta cercanía ha sido importante para las niñas. A continuación, el amigo **de Ruth pronto se trasladó a otro estado. "Es como si una parte de yo a la izquierda, y yo he estado** perdiendo que desde entonces "explicó Ruth. Había intentado una variedad de métodos terapéuticos para tratar de resolver esta pérdida, sin éxito. Varios meses después de usar este proceso de resolución de la pena, Ruth comentó: "Después de tantos años, es bueno finalmente han resuelto que la pérdida y completa." el calor y la riqueza en la voz de Ruth confirmaron la profundidad de lo que estaba diciendo.

Sólo seis semanas antes de trabajar con ella, Anita había perdido las tres personas que habían estado cerca de ella durante tres días consecutivos. El 6 de mayo, su jefe murió en un accidente de coche; el 7 de mayo, su madre murió; en mayo 8, su prometido, que había estado en África experimentar con la comunicación con los animales fue comido por un león! No es de extrañar, Anita se quejó de vacío en su vida. Le pregunté el que la muerte era más difícil para ella tener que hacer, y luego le guiará a través del proceso de resolución con que uno. cuando nos habían terminado, ella se quedó pensativo y dijo, "yo podría hacer lo mismo con los otros por mí mismo, no iba a hacerlo?" Anita informó más tarde que pasar por este proceso se había hecho una gran diferencia para ella.

## La pérdida de un sueño acariciado

Hemos encontrado que este método es especialmente útil cuando las personas están sufriendo por algo que en realidad nunca tuvieron, excepto como un sueño hopedfor. Una mujer que descubre que ella no puede tener un niño, o un hombre de negocios en la "crisis de mediana edad" que se da cuenta de que sus expectativas de éxito



No es probable que se dio cuenta, pueden llorar tan profundamente como alguien que ha perdido un hijo o un trabajo de nivel superior.

Cuando estos sueños son tan reales como los recuerdos de las personas que realmente han perdido algo, los sueños perdidos producirán los mismos sentimientos de vacío y pérdida. Utilizando el **proceso de duelo con su *sueño* permite a las personas a experimentar el sueño como un recurso en curso**, con la misma plenitud como si realmente tenían.

## Utilizar con infancia abusiva

Incluso hemos utilizado este proceso con la gente que fueron abusados cuando eran niños, duelo por la pérdida de una infancia feliz que nunca experimentaron. Cuando un padre muere, pierden cualquier relación positiva que tuvieron con los padres, y también pierden la esperanza de todos los que tienen la relación de amor cuidar de que querían.

Un número de profesionales formados por nosotros en este proceso están utilizando de forma rutinaria con los que han sido víctimas de abuso físico o sexual. Permite a estas personas para recuperar las relaciones padre amoroso que se perdió en mientras crecía. Esto proporciona una base experimental para un sentido de autoestima y bienestar.

Una de las varias organizaciones ahora utilizando nuestro proceso de duelo de esta manera es el **mayor hospital privado sin fines de lucro psiquiátrica en el país, *María de la Paz* en Louisville, Kentucky.** Mary Ellen Zuverink, Ph.D., quien entrenó a los miembros del personal del hospital en el proceso de duelo, me dijo hace poco:

"Hemos estado utilizando el patrón de dolor en nuestra institución con todo tipo de éxito", dijo emocionada. "Estamos trabajando en los tipos más duros de los casos, si se trabaja con estas personas, que **puede trabajar con *nadie*.**

"Una mujer joven estaba clínicamente deprimido y suicida, duelo por la pérdida de su madre. Ella era un hijo adulto de un alcohólico, había sido abusado físicamente por su madre, abusado sexualmente por sus hermanos, y había tenido una vida podrida general. Después de hacer el proceso de duelo, todo se dio la vuelta para ella. ella dijo después, 'me siento como que he tenido un trasplante de corazón' Esto fue hace unos siete meses, y ahora está en gran forma. ella me visitó, y dijo que era lo realmente había hecho por ella. ella estaba en buena forma cuando salió del hospital, y ella estaba en forma aún mejor cuando volvió a verme".

Ella pasó a darme ejemplos de otros pacientes con múltiples problemas que estaban de duelo por una pérdida importante. "Una vez que se toma cuidado de, una gran cantidad de otros problemas simplemente caer lejos", dijo. "Estoy tan contenta de que estés

hacer este trabajo. Es realmente necesario. Me siento muy afortunado de ser capaz de pasar este proceso a los demás ".

También me dijo que los resultados de este proceso realmente han abierto el personal pensando en lo que es posible. "Hemos visto que la gente los resultados, ¿cómo puede cambiar tan rápidamente." Debido a que es un hospital psiquiátrico importante, la vida de muchas personas se están viendo afectadas.

## ¿Cuánto tiempo toma de duelo?

La mayoría de los libros sobre el duelo afirmación de que la persona "debe" pasar por una serie de cuatro o cinco etapas para resolver el dolor durante un período de tiempo determinado. Diferentes autores enumeran ligeramente diferentes etapas, pero por lo general incluyen la negación, la ira, y la negociación, antes de la aceptación. A menudo, incluso esta "aceptación" es más de una renuncia que el tipo de resolución de recursos que hemos observado las personas lograr.

**Si bien esto es ciertamente lo *pasó* a la mayoría de la gente en el pasado, tiene muy poco que ver con lo que es *posible*. Diciendo que se *tiene que ser* de esa manera es como la gente en el siglo pasado que dijeron que era imposible volar, ya que nunca se había hecho. Algunas personas siempre han afligido rápida y hábilmente. Mediante el estudio *cómo* estas personas excepcionales resueltos con éxito su dolor, descubrimos los elementos clave y cómo enseñar a otros a proceder a través de los elementos de forma rápida. Hemos encontrado que un largo período de espera no es simplemente necesario, es sólo el resultado de no saber qué hacer.**

El hecho de que de duelo se maneja de manera muy diferente en diferentes culturas también indica que la longitud de la aflicción no es fijo. Los irlandeses tienen un "despertar", donde los amigos y familiares hablan de los fallecidos y fiesta durante tres días, y después de esta celebración los supervivientes han "recuperado". En el otro extremo, en algunas culturas, una viuda debe llorar la muerte de su marido por un período determinado de años, o en algunos casos, para siempre.

Incluso hemos utilizado este método de resolución de la pena efectivamente en el mismo día de la pérdida, aunque por supuesto no empujamos a nadie a hacer esto. No se necesita ningún período de tiempo específico; **qué *es* es necesaria una comprensión de la estructura mental del dolor y la pérdida, para que sepa qué hacer para cambiarlo.**

## La forma de pensar de la pérdida

La variedad de formas en que las personas utilizan para pensar en alguien que se ha ido es fascinante. **Antes de seguir leyendo, puede que le resulte interesante para hacer una pausa y observe cómo *tú* representar a alguien que ha perdido**

---

**Todo el mundo utiliza alguna variación de "No, pero no *De Verdad* hay uno**

## 118 CORAZÓN DE LA PRESENTE

forma es ver a la persona, sino que es de alguna manera "insustancial" transparente del, plano, flotando sobre el suelo, en una instantánea enmarcado, etc Tal vez se puede ver un hueco en una cama, o la hierba aplastada en un prado, pero sin uno está allí. Es posible que veas con la persona lejos, por lo que son sólo un observador, no estás con la persona perdida para que pueda disfrutar de los buenos sentimientos que una vez compartieron. Un hombre acordó de un amigo muerto por el oír su voz en el teléfono, pero sonaba "metálico", como una vieja grabación, en lugar de una persona real hablando.

Después de resolver una pérdida, pensamos en la persona perdida en nuestra mente casi de la misma forma en que pensamos de otros que son todavía una parte de nuestras vidas. Son "vivo para nosotros" en un sentido, a pesar de que sabemos que la persona está realmente muerto o desaparecido. ¿Qué mejor manera podría haber para honrar a aquellos que han sido importantes para nosotros en el pasado, que para llevar a la *valor* que nos han dado, *con nosotros*, . . . y pasar a compartir con los demás?

### Cuando hay trauma así como la pérdida

Si alguien ha muerto en una forma particularmente desagradable en un accidente, o de un terminal de enfermedad a menudo es necesario utilizar también el procedimiento de fobia (véase el capítulo 7), junto con el proceso de duelo. Por ejemplo, recientemente he trabajado con un hombre que había perdido a su esposa con el cáncer aproximadamente seis meses antes. Él y su esposa había hecho inusualmente buen uso de su tiempo restante juntos, haciendo cosas agradables, recordando los buenos momentos que habían compartido, y renovar su amor el uno al otro. Sin embargo, también había un montón de cosas desagradables, como el cáncer progresó y se convirtió en más enfermos y, finalmente, cayó en coma.

Le pedí que revisar ese período en su mente y con cuidado separar todos los buenos momentos que quería preservar y apreciar, a partir de los tiempos desagradables que bien podría dejar atrás. Primera vez que utiliza el método de la fobia en los tiempos desagradables, y luego se usa el procedimiento de dolor con los momentos especiales que quería apreciar y mantener con él. Esto le permitió distanciarse de lo desagradable, ya que recuperó las valiosas experiencias que tuvo con su esposa.

### Pregrieving: Restablecer potencia Personal

Una variación de este método es útil para lo que llamamos "pregrieving," un proceso que prepara a las personas de antemano por una pérdida que viene. Esto es particularmente útil para las personas con edades comprendidas entre amigos o enfermos, o para aquellos que se preparan para el divorcio.

Pregrieving ayuda a las personas a obtener una resolución personal acerca de eventos futuros, de modo que puedan hacer frente mucho más responsable y respetuosa con

alguien que se está muriendo o salir. Sin *pregrieving*, la gente puede ser tan involucrados con la respuesta pena que no son capaces de ofrecer apoyo a la persona que está muriendo. El moribundo sin duda tiene suficiente para hacer frente, sin la carga adicional de ayudar a sus familiares y amigos a hacer frente a su muerte! Uno de nuestros practicantes Master utiliza este método prácticamente todos los días en su trabajo con pacientes de SIDA y sus familias y amigos.

De la misma manera, *pregrieving* puede ser útil en cualquier otra pérdida inminente, como un divorcio que se aproxima. Al resolver la pérdida de antemano, puede sentirse poderoso y lleno de recursos, en lugar de desesperada e impotente. Esto proporciona una base mucho mejor emocional para hacer frente a los problemas prácticos de la separación. Esta resolución incluso a veces puede ser útil para establecer una base para una posible reconciliación.

Como un bono sorpresa, hemos descubierto que *pregrieving* es incluso útil con las parejas que planean permanecer juntos! Se fortalece su relación, y elimina cualquier dependencia apegado resultante de pensar, "No puedo vivir sin ti."

Por ejemplo, Ron no estaba contento con su intensa celos de su novia. Después de uno de nuestros practicantes maestro utilizado este método con él, sus celos desapareció. Ya no tenía el sentido de que su novia era la "única" forma de que pudiera tener ciertas experiencias valiosas. Como resultado, Ron no se sentía tan dependiente e indefenso. *Pregrieving* le revelaron que estas **experiencias valoradas son una parte de él. Se podía apreciar su novia con más detalle sin** aferrarse desesperadamente a ella. Ron era más feliz porque se sentía mucho más completo como persona, y su novia también era feliz porque no estaba constantemente preocupada por su cada movimiento.

Louise se había sentido molesto por la posibilidad de perder a su novio. Dado que aún no había hecho un compromiso específico para ella, se sentía muy vulnerable. Estos sentimientos estaban interfiriendo con su relación. Para Louise, que era un "gran problema". Después de hacer el proceso *pregrieving* con Louise, envió una nota que decía:

"Realmente aprecio que me diste atención y ayuda. Una vez que se trabaja, todo parece tan trivial, con respecto a la 'gran problema'. Es increíble lo rápido que nuestro cerebro puede aprender, con la ayuda adecuada ".

Hemos personalmente pre-afligido para nuestros hijos y otros familiares y amigos. Nos encontramos con que nuestra conciencia de que es posible que no esté aquí mañana hace que el tiempo que tenemos con ellos ahora aún más especial y precioso. Cuando la madre de Steve murió hace tres años, pasó una tranquila

mañana solo, volver a conectar con los tiempos especiales que tuvo con ella, y luego continuó con su vida. Ni siquiera la muerte puede llegar a ser una celebración de la vida.

Además de resolver el dolor, y lo que es más fácil hacer frente a los problemas prácticos de la pérdida, este método crea un sentimiento de poder personal y la independencia sana, el establecimiento de una capacidad de permanecer firmemente en nuestros propios pies mientras nos acercamos a los demás.

### **referencias**

1. "cinta de vídeo Resolución de Pena (véase el Apéndice II).
2. *Dolor en Gratitud* por Steve y Connirae Andreas (de próxima aparición, 1990.)

*No cuando el sentido es tenue,  
Pero ahora desde el corazón de alegría,  
me lo recuerdan.*

- Rev. HC Beeching

# *La estrategia de*

# *alimentación*

# *Naturalmente Slender*

# 12



Tal vez usted es o ha sido una persona a dieta, o si tiene amigos o familiares que están continuamente tratando de perder peso y mantenerse en forma. Muchas personas que hacen dieta están en una lucha de toda la vida que perder

de peso, mientras que otras personas parecen mantenerse delgado sin ningún esfuerzo en absoluto.

## **Factores en la pérdida de peso**

Los problemas de peso pueden ser el resultado de una amplia variedad de causas. Una de las piezas clave para hacer pérdida de peso fácil es tener la Slender Naturalmente Comer Estrategia, presentada más adelante en este capítulo. Si usted quiere perder peso, y aún no tener esta estrategia de alimentación, puede ser la única cosa que necesita. Al menos será un primer paso muy importante para convertirse naturalmente delgada. Algunas personas que quieren perder peso ya cuentan con esta estrategia; que necesitan algún otro cambio para hacer posible la pérdida de peso. En otros casos, el aprendizaje de esta estrategia de alimentación es un paso importante y significativo en la dirección correcta, sino que también son necesarios otros cambios.

Por ejemplo, a veces la gente come en exceso cuando están descontentos o estresado, porque es una forma sencilla de tener un poco de placer de confianza en la vida. Hacer frente a la infelicidad o la reducción del estrés a menudo eliminar la necesidad de comer en exceso, y muchos de los métodos descritos en este libro puede ser utilizado para esto.

Otras personas comen razonablemente bien, pero no hacen suficiente ejercicio para mantener su peso deseado. Encontrar una manera agradable de ejercicio que se adapte a su estilo de vida es a menudo un factor importante. La motivación positiva, se analiza con más detalle en el capítulo 15, también puede ser útil.

Algunas personas no tienen una buena manera de responder a los avances sexuales; siendo poco atractivo sobrepeso puede ser una manera eficaz de evitar este tipo de situaciones. Cuando una persona aprende cómo responder al corazón de flirteo, y cómo decir "no" con firmeza cuando sea necesario, la necesidad de ser desvanece con sobrepeso.

Estos son sólo algunos de los factores que a veces nos encontramos con problemas de peso. *Puesto que cada persona es única, nuestro enfoque es siempre para averiguar lo que va a hacer una diferencia para esta persona.* Desde el Slender Naturalmente Comer Estrategia proporciona una base para la pérdida de peso adecuado y fácil, vamos a presentar esto en detalle. Más adelante en este capítulo encontrará una guía paso a paso para practicarla y para aprender por sí mismo.

## El descubrimiento de una estrategia para convertirse Naturalmente Slender

Cuando estaba en la escuela secundaria y la universidad, la gente a veces me comentaron, "Eres *suerte* al ser tan delgada. No soy ese tipo de persona. Simplemente no tengo ese tipo de cuerpo." A su juicio, 'esbeltez' o ser 'exceso de peso' para ser un accidente genético sobre el que no tenían ningún control, y yo también en ese momento. Yo no creo que mucho más acerca de este hasta muchos años después, cuando estaba enseñando un seminario de estrategias de PNL en 1979.

Casi por casualidad, descubrí una estrategia o "secuencia de pensamiento", que hace posible que muchas personas a convertirse naturalmente delgada. Me encontré con una mujer que quería saber su estrategia para decidir cuándo y qué comer. Clara era más de 100 libras de sobrepeso y estaba interesado en tener algún control sobre su peso. Su secuencia de pensamiento fue muy corto y sencillo, y lo hizo evidente por qué estaba tan gordo: Vea a los **alimentos -> Eat. Yo estaba un poco dudoso que alguien lo haría *siempre* comen cuando vieron** los alimentos, por lo que decidieron probar ella. Hubo algo de comida en la sala de reuniones, y de hecho, cuando Clara podía ver la comida, que estaba obligado a comer Ella no consideró si tenía hambre o total, si la comida era buena, cómo afectaría a ella si lo comió , O algo más.

Empecé a diseñar una estrategia alternativa para Clara para darle una mejor manera de seleccionar cuándo y qué comer. Mi objetivo era proporcionar ella con una forma para que ella sea naturalmente delgada. Cuando pensaba en ello más tarde, me di cuenta que era mi propia estrategia! Es lo que ha trabajado para mí durante años. Durante los diez años transcurridos desde entonces, hemos enseñado a mucha gente esta estrategia para seleccionar

alimentos, y ha recibido muchos informes de espalda que también perdieron peso de forma natural, sin esfuerzo.

La mayoría de los estudios de investigación las personas que tienen *problema* perder peso, encontrar la manera en que responden a una variedad de planes de dieta y métodos de terapia para la pérdida de peso. Por el contrario, muchos patrones de PNL se han desarrollado por averiguar cómo las personas que tienen *facilidad alcanzado un resultado deseable son capaces de hacer lo que hacen. Mediante el estudio de las* personas que son naturalmente delgadas y averiguar cómo lo hacen, es posible enseñar a su capacidad para otros.

Las personas que son naturalmente delgadas no se sienten obligados a ser delgada. No se sienten mal por "dejar de lado la buena comida", y que no restringen su dieta. Las personas a dieta hacer todas esas cosas. En lugar de librar una batalla constante con los alimentos, es mucho más fácil de aprender a *pensar y responder de la manera, naturalmente, las personas delgadas hacen.* Nuestras investigaciones desde entonces han comprobado que la mayoría de las otras personas naturalmente delgadas hacen casi exactamente lo mismo que yo, y las personas con problemas de peso suelen hacer *no* Aquí está el método que utilizo.

## La estrategia de alimentación Naturalmente Slender

1. En primer lugar, algo que me hace pensar en la comida. Esto podría estar viendo que es el momento para el almuerzo, el oído a alguien mencionar el almuerzo, la sensación de hambre, o ver comida.

2. puedo comprobar cómo mi estómago se siente ahora.

3. Me pregunto: "¿Qué se siente bien en el estómago?"

4. visualizo una posible porción de un alimento: un sándwich, un plato de sopa, una ensalada de la cena, etc.

5. imaginar comer esta comida. Pienso en el sabor de este alimento, y luego sentir la comida caiga en el estómago, y obtener una sensación de cómo esta cantidad de este alimento se siente en el estómago con el tiempo si me lo como ahora.

6. Si me gusta esta sensación mejor que como me voy a sentir si como ningún alimento todo, guardo este alimento como una posibilidad. Si no es así, yo descarto.

7. A continuación visualizo otro alimento que podría comer

8. Me imagino degustación de este segundo elemento, y sentir lo que se siente como va en mi estómago, y se queda en mi sistema durante algunas horas por venir.

9. noto cómo me gusta esta sensación. Hacer que me gusta más que mi mejor opción ¿hasta aquí? Tengo en cuenta el alimento que me hace sentir mejor, para comparar a mi siguiente elección.

10. Ahora repita los pasos 7, 8 y 9 con la frecuencia que quiera, siempre teniendo en cuenta el tipo de comida que imagino me haría sentir mejor con el tiempo si me lo como. Comparo cada nueva posibilidad de eso.

11. opciones suficientes Cuando estoy satisfecho de que he considerado, que comen



la comida que me imaginaba me haría sentir mejor con el tiempo, de modo que voy a llegar a sentir que bueno.

Si usted es una persona naturalmente delgada, probablemente estás pensando: "Por supuesto. ¿Cómo, si alguien seleccionar los alimentos?" Sin embargo, si usted ha tenido problemas para perder peso, es probable que tenga otros pensamientos. Usted puede preguntarse, "¿Pero qué le impide comer chocolate, helados y otras cosas que engordan !?"

La respuesta es "nada". De vez en cuando hago comer cosas que engordan, por lo **general en pequeñas porciones. Absolutamente nada *me mantiene por comer alimentos que*** engordan. Sin embargo, por lo general no quiero, porque cuando se piensa en ello, las cosas **que más engordan hacen que la gente *sentirse peor con el tiempo*, si se los comen.** Si me imagino comiendo una cesta entera de aros de cebolla grasientos, e imaginar la sensación en el estómago, la digestión lenta durante toda la tarde, consigo una sensación de pesadez, **"asqueroso" que es *no es muy atractiva.*** Si me imagino comer varias copas de helado para el almuerzo, la sensación de que el helado en el estómago durante toda la tarde me da una sensación de cansancio unalert similarmente poco atractivo,.,

Por el contrario, si imagino comiendo un tazón grande agradable de sopa de verduras **caliente, e imaginar la sensación *ese en el estómago y en mi sistema a lo largo de la tarde*, me** hace sentir mucho mejor. Para mí, esta experiencia es mucho más atractivo, así que por lo general lo elige.

Por supuesto, cada uno de nosotros va a responder de manera diferente a los diferentes tipos de alimentos. Es posible que para un sándwich de pavo o una ensalada de camarones son los que te hacen sentir muy bien con el tiempo. Recuerde que lo hace sentir bien será un día diferente de lo que te hace sentir bien otro día, porque su cuerpo cambia con el tiempo a medida que responden a los acontecimientos: lo que comió ayer, sus actividades, la cantidad de sueño que tienes poco tiempo, lo caliente o frío eres, etc. Cualquier alimento probablemente será mucho más atractivo si no ha comido que tres días seguidos.

## ¿Qué hacer si come demasiado?

Otra diferencia entre las personas que hacen dieta, naturalmente delgadas y es en lo que hacen cuando no comen en exceso, hartarse de algún tipo de comida que engorda. Todo el mundo come en exceso a veces. Cuando hacen dieta comer en exceso, a menudo piensan a sí mismos: "Ver, sabía que no podía hacerlo. Creo que soy sólo un glotón. Estoy condenado a tener sobrepeso para la vida, para que pueda así acostumbrarse a él . ya que no puede pegarse a las dietas de todos modos, que bien podría comer y disfrutar de la comida ". Un fuerte sentimiento de depresión o falta de valor a menudo ayuda a mantener este patrón va.

Por el contrario, he aquí un ejemplo de lo que la gente naturalmente delgadas hacen

cuando se comen en exceso. Recientemente tuvimos una fiesta con una cena completa y una variedad de postres. Metí yo, comer mucho más de lo habitual. Cuando el partido terminó, me **di cuenta de que me sentí muy-Fuller llena de lo habitual, incluso cuando como mucho.**

Durante esa noche y durante toda la noche, yo era consciente de las molestias en el estómago. "Es una buena cosa que estoy notando esto", pensé "No voy a tener ganas de comer así por un largo tiempo."

*Esta experiencia con comer en exceso me dio la respuesta que necesitaba para motivarme a comer de forma más moderada en el futuro.* Al día siguiente, cuando pensé en qué comer, quería sólo pequeñas cantidades de alimentos que tenían poco o nada de grasa o azúcar. No es que pensé *debería* comer esas cosas; eso es lo que hizo un llamamiento automáticamente a mí.

## Lo que lo hace funcionar

La Naturalmente Slender estrategia de alimentación se basa en tener *más buenas sensaciones* -más placer en lugar de más negación. Al comenzar a pensar como una persona naturalmente delgada, ya no es necesario utilizar "debería" y "reglas" para tratar de obligar a comer de una manera que te harán perder peso. Las personas que comen en exceso por lo general se centran *solamente* en el sabor agradable de la comida, ya que comer. Por el contrario, esta estrategia te enseña a pensar acerca de lo que le dará a la *mejores sentimientos durante un período de tiempo determinado.* Comer en exceso en el helado puede ser placentero en el momento. Sin embargo, si uno se imagina cómo su estómago y su cuerpo entero se siente ser tan hinchado durante horas después de que la cantidad de azúcar y grasa, la mayoría de la gente comienza a notar que esta experiencia *a través del tiempo* No es muy atractiva.

Esto funciona incluso si usted no sabe la cantidad de calorías de un alimento. Si usted ha tenido la experiencia de comer una comida antes, su cuerpo recuerda su respuesta a la misma. Esto crea un sistema automático *motivación interna* comer bien, porque en general es *más placentero* a comer de esta manera.

## La diferencia entre el hambre y otros sentimientos

Greta quería perder peso, y no había encontrado un plan de dieta que había trabajado para ella. Cuando le dije acerca de la Estrategia Naturalmente Slender Comer, Greta estaba muy interesado. Ella se mostró escéptico de que era posible perder peso sin lucha, pero ella pensó que valía la pena intentarlo. Si lo hizo el trabajo, sería un alivio.

Empecé guiar a Greta a través de los pasos que ya ha leído anteriormente. "Imagina que estás en un restaurante, y usted está pensando en lo que va a comer. Leer el primer elemento del menú. ¿Qué es?"

"Un burrito", respondió Greta.

"Grande. En primer lugar hacer una imagen de una fresa i a.... Ahora imagina realidad

comer el burrito, y tener una idea de la forma en que burrito se sentiría en el estómago, durante toda la tarde." Vi Greta en busca de signos no verbales que estaba siguiendo mis instrucciones, y el uso de la parte de su cerebro capaz de hacer cada uno de estos pasos. lo hizo bien hasta que llegamos a la "sensación" paso.

"¿Quieres que me siento si estoy lleno o no?" ella preguntó. "No, no es sólo una **cuestión de cómo *completo* eres "le contesté."** Es la *tipo* de la sensación que se tiene en el estómago. Si usted come un burrito con una gran cantidad de queso y crema agria en él, su estómago se sentirá muy diferente que si no comen la misma cantidad de verduras al vapor".

Greta parecía confundido. "No tengo ni idea de a qué se refiere," dijo ella. "Creo que no me he dado cuenta de los diferentes tipos de sentimientos antes. Sé que la diferencia entre sentirse bien, y sentirse mal, o ser incómodo. Si me siento incómodo, entonces yo como"

Un buen número de personas que comen en exceso son como Greta. Ellos nunca han aprendido a hacer distinciones entre los diferentes tipos de sentimientos. A menudo no han aprendido a decir la diferencia entre el tipo de sensación de vacío que significa: "Estoy solo, quiero estar con la gente", y la sensación de hambre, que es una señal para comer. Pasé un poco de tiempo a ayudar a Greta aprender a hacer distinciones entre sus diferentes sentimientos emocionales.

"Si todos sus sentimientos emocionales se agrupan ya sea como 'buenos sentimientos' o 'malos sentimientos', entonces cuando se sienta mal que no sabrá qué hacer para sentirse mejor. Usted no sabrá cuándo comer, cuándo invitar a un amigo para ir al cine, o cuando para hacer todas las otras cosas que satisfacen diferentes necesidades," dije. "Usted puede comenzar a aprender la diferencia prestando **atención a *realimentación*, darse cuenta de lo *comportamiento* te hacen sentir mejor. Si usted tiene una sensación incómoda, y visitar a un amigo que te hace sentir mejor, puede empezar a reconocer *ese* tipo de molestia como un mensaje para estar con alguien. Si usted tiene una sensación incómoda y después de comer algo que se *todavía***

tener la sensación incómoda, entonces probablemente el sentimiento no era el hambre. Es una señal de que desea algo más. Tal vez usted está enojado por algo, y hay que resolverlo Tal vez estás aburrido y quieres hacer algo más interesante o emocionante."

Esto hacía mucho sentido a Greta, que estaba empezando a resolver cuando una sensación de hambre y fue cuando era algo más. Sin embargo, todavía tenía dudas. "Nunca he hecho esto antes, así que no tienen ninguna experiencia. Si no sé cómo los diferentes alimentos se siente en el estómago, ¿cómo voy a aprender esta forma de comer?" preguntó Greta.

"En este momento, mientras que usted está aprendiendo la estrategia, sólo puede adivinar cómo cada alimento se sentirá en el estómago con el tiempo. No importa si sus suposiciones son correctas o incorrectas, siempre y cuando se utiliza la retroalimentación que se obtiene después

comer para revisar sus conjeturas. Después de que realmente come lo que haya seleccionado, observe cómo lo hace sentir. Cada vez que usted come se pondrá más precisa sobre el tipo de sentimiento cada alimento específico ofrece ”.

Le expliqué a Greta cómo lo largo de los años me he vuelto más y más preciso en mis predicciones. Cuando era más joven, me overate más a menudo, o comía alimentos que no me hacen sentir bien después. Estas experiencias eran exactamente lo que necesitaba para obtener más información acerca de cómo ciertos alimentos se sentirán en el futuro. De vez en cuando incluso "tipo de sabía que un alimento me haría sentir incómoda, pero mi" tipo de conocimiento no era muy real o convincente. Realmente yendo adelante y comer en exceso en esa comida, y darse cuenta de cómo se sentía mi cuerpo, tengo una experiencia convincente de malestar que pensé en la próxima vez que consideraba que comer en exceso alimentos. Todos aprendemos de la experiencia. Cada vez que usted está equivocado en su suposición, puede estar contento de que tenía esa experiencia para que pueda ser más precisa en el futuro.

Pasamos un poco más de tiempo ensayando el proceso de manera que se hizo más y más automático de Greta. Observé cuidadosamente las señales no verbales (véase el Apéndice I) que indicaban Greta en realidad iba a través de los pasos de manera apropiada.

Unos 18 meses después, Greta informó que la nueva estrategia de alimentación había trabajado para ella. Había perdido peso con facilidad, sin lucha. A pesar de que había vuelto a comer en exceso dos veces durante un corto período de tiempo, se detuvo intencionadamente que por comer cantidades más pequeñas durante varios días, para permitir que su estómago se contraiga. Entonces era más fácil para ella darse cuenta de lo diferentes alimentos sentir en el estómago de nuevo.

## **¿Qué es un peso natural?**

Cuando alguien utiliza el Slender Naturalmente Comer Estrategia, que gravita en torno a su propio peso "naturalmente delgada". Este peso varía algo de una persona a otra, dependiendo de otros factores tales como los antecedentes genéticos, nivel de actividad y estilo de pensamiento. Aquellos de nosotros con ciertos antecedentes genéticos y ciertos estilos de pensamiento será algo más pesado o más delgado que otros.

La idea de que cada uno de nosotros tiene un peso "punto fijo" que nuestro cuerpo vuelve a es común en escribir sobre el control del peso. Nuestra hipótesis es que este "punto de ajuste" en sí se cambia cuando una persona cambia a una nueva estrategia de alimentación. Ciertamente, las personas se desplazan a una nueva y menor peso "natural"

## **Complacientes alergias a los alimentos**

Por diversas razones, algunos individuos, las personas con alergias a los alimentos, o

condiciones físicas como la diabetes que requieren una dieta restringida, pueden también necesitará utilizar otros criterios para seleccionar o evitar los alimentos. Sin embargo, siempre que los efectos nocivos no son demasiado graves, y se producen en unas pocas horas, esta estrategia de alimentación seguirá funcionando bien. Si una persona tiene una alergia al maíz, por ejemplo, y esa persona se imagina cómo se sentirán con el tiempo si comen maíz, se dará cuenta de las sensaciones alérgicas, encontrarlos desagradable, y pasar a seleccionar otra cosa. Esta estrategia puede ayudar realmente a las personas con alergias o sensibilidades evitar alimentos inadecuados sin conflicto interno. (Véase también el capítulo 5, "La eliminación de las respuestas alérgicas.")

## Recuperar el cuerpo sentimientos

Greg me pidió ayuda en el aprendizaje del Slender Naturalmente Comer estrategia, porque otros que estaban satisfechos con los resultados habían dicho Greg debía aprenderlo, también. Como ya he guiado a través de la estrategia de Greg, que rápidamente me dijo que él simplemente no podía hacerlo, porque no tenía sentimientos cuerpo por debajo de la barbilla.

Intensamente desagradables experiencias de la infancia de Greg le habían hecho "decidir" cuando son muy jóvenes que no valía la pena tener ningún sentimiento del cuerpo. Estas experiencias emocionales del pasado necesitaban ser atendidos antes de Greg podría aprender a sentirse seguros de tener sentimientos cuerpo de nuevo. He utilizado los métodos descritos en los capítulos 4 y 7 para hacer frente a su infancia traumática. Esto le proporcionó muchos beneficios adicionales que eran aún más importante para él que la pérdida de peso

## Pasos para la Naturalmente Slender Comer Estrategia

Si desea adquirir esta capacidad de tomar mejores decisiones de alimentos por sí mismo, se puede aprender con ayuda de los siguientes pasos. Ensayando lo que funciona se puede permitir que se convierta naturalmente delgada. Si vas a través de estos pasos a fondo y con cuidado, se encontrará la respuesta a alimentos de la manera que otras personas naturalmente delgadas hacen.

1. Encontrar una hora y lugar donde se puede descansar cómodamente y sin interrupción durante unos veinte minutos.

2. Piense en cómo se sabe que es hora de considerar el comer. Es que cuando se ¿ver comida? ¿Se oye a alguien decir "Es hora de comer"? No nos fijamos en el reloj y el aviso de que es la hora del almuerzo? ¿Se siente hambre? Es posible imaginar que usted está sentado a comer y ver la comida en la mesa, o que usted está buscando a través de su refrigerador, o mirando un menú.

3. Ahora note la sensación en el estómago. Observe la *calidad* de la sensación que se tiene en este momento. No se trata sólo de estar lleno o hambriento que está mirando para, pero la manera en que su estómago se siente en general. Su estómago

siente diferente dependiendo de lo que la última comida, si usted ha estado tenso o relajado, etc.

#### 4. Pregúntese "¿Qué se siente bien en el estómago ahora?" Tú

no es necesario decir esto en voz alta; acaba de oír esta pregunta dentro de su cabeza.

#### 5. Ahora piensa en un alimento disponible, una posibilidad que

podía comer Es posible imaginar un sándwich de pavo, una barra de chocolate, un plato de sopa de verduras, una ensalada de la cena, etc.

#### 6. A continuación imaginar comer una porción de los alimentos que pensado. Si tu

pensamiento del sándwich de pavo, obtendrá un sabor rápido de sándwich de pavo, y luego se dio cuenta lo que se siente cuando se desliza hacia el estómago. Usted puede obtener una idea de cómo el sándwich se sentirá en el estómago, y cómo todo su cuerpo se sentirá a lo largo de las próximas horas si lo comes.

#### 7. Ahora compare este sentimiento con la sensación que tenía en su estómago

antes de comer cualquier cosa imaginado. ¿Qué sensación te gusta más? ¿Se sentirá mejor con el tiempo si se come el sándwich de pavo que si comes nada? Si la respuesta es "Sí", mantener el sándwich de pavo en cuenta como una de las alternativas es posible que desee seleccionar si la respuesta es "No", descartar esta posibilidad. Tenga en cuenta que se está decidiendo la base de lo que le dará más placer durante un período de tiempo. No hay ningún punto en comer algo que le haría sentirse peor para el resto del día.

#### 8. Ahora visualiza otro alimento posible. Tal vez se tiene en cuenta

comer una barra de chocolate.

#### 9. Ahora vamos a averiguar si *De Verdad* querer comer la barra de caramelo o no

imaginar comer la barra de caramelo, y siento que va hasta el estómago. Note la sensación de tener la barra de chocolate en su estómago a través de las próximas horas. ¿Cómo te hace sentir esto?

#### 10. Compare su sensación del paso 9 a su mejor sensación hasta el momento (Paso

7). ¿Cómo se compara la sensación de cómo se sentiría si usted se comió el sándwich de pavo?

Observe qué sentimiento es más placentero para usted. ¿Qué opción te hace sentir mejor? Tenga en cuenta el elemento que proporciona la mejor sensación en el tiempo.

#### 11. Hacer esto mismo proceso (pasos 8,9 y 10) y con varias más alimentos

posibilidades. Cada vez, tenga en cuenta el alimento que le hace sentirse mejor durante un período de tiempo.

#### 12. Cuando esté satisfecho de que usted ha considerado lo suficientemente posible

alimentos de esta manera para que este proceso comienzan a parecer natural para usted, observe qué alimento hizo sentir mejor. Ahora imagina que siga adelante y comer ese alimento, y sentir la satisfacción de comer lo que te hace sentir bien con el tiempo.

## 130 CORAZÓN DE LA PRESENTE

### ensayo adicional

Ahora que tienes el método básico. Para asegurarse de que continúa utilizando este método de forma automática, imaginar pasar por los mismos pasos que en varias otras situaciones. Imagínese que usted es salir a cenar en uno de sus restaurantes favoritos. Ir a través de los mismos pasos para seleccionar qué comer en esta situación. Luego imagina que estás en una fiesta, y pasar por los mismos pasos de allí. Imagínese que usted está tomando el desayuno en casa, y repetir el proceso. Cuando estos pasos empiezan a parecer natural para usted, esto es una señal de que el proceso se está convirtiendo en automático, y que va a seguir haciendo esto en el futuro, al igual que automáticamente como la forma en que ha seleccionado previamente la comida.

Ahora piense si hay algún situaciones particulares en las que a menudo se ha comido en exceso en el pasado. Algunas personas suelen comer en exceso en las fiestas, los demás sólo cuando están solos. Otros sólo comen en exceso algunos tipos de alimentos: helados, chocolates, pizza, comida china, etc. ensayan de nuevo en cualquier situación en la que utilizó cuando comer en exceso, para asegurarse de que la nueva estrategia está bloqueado allí, también.

### Saber cuándo dejar de comer

La misma estrategia le permite decidir cuándo dejar de comer. Cada vez que usted está a punto de tomar un bocado, se puede detectar muy rápidamente cómo esa picadura se sentirá en el estómago a través del tiempo. Por supuesto se detiene tan pronto como el próximo bocado haría sentir menos cómodo que se encuentra ahora. Esto le da una forma natural para parar cuando estás lleno. Como este proceso se convierte en un hábito, sucede muy rápidamente y sin tener que pensar en ello

Algunas personas tienen una regla acerca de comer todo en su plato. Mucha gente come todo en su plato "para que no se van a perder", pero lo hace ir a *¡cintura!* Si usted tiene esta regla, es posible que desee siempre *tomar pequeñas porciones*, lo que puede estar cómodo ir a por más hasta que haya tenido la cantidad justa Otra forma de hacer frente a esta situación es comprar muy pequeñas placas. Esto puede sonar tonto, pero en realidad puede ayudar a la gente a comer menos. Es mucho más difícil de sobrecargar un plato pequeño que uno grande, por lo que las personas son menos propensos a comer algo "sólo porque es en su plato." Por supuesto, siempre puede ir a por más, incluso con pequeñas placas, pero entonces es una decisión consciente para comer más, no sólo habitual

### Al darse cuenta de los resultados

Después de que haya aprendido el Slender Naturalmente Comer Estrategia, notar cómo funciona para usted. Para la mayoría de la gente, este método hace *no* dar lugar a la especie

de la pérdida de peso dramático que con frecuencia no dura. En su lugar, se produce una pérdida gradual de peso que se mantiene en el tiempo.

Como mencionamos antes, a menudo hay muchos aspectos diferentes a la pérdida de peso. Teniendo cada uno de estos factores en su lugar es lo que permite que alguien sea naturalmente delgada. Naturalmente, si el Slender Comer estrategia es la única habilidad que faltaban, el aprendizaje que le permitirá perder peso con facilidad. Si hay pasos adicionales que debe tomar para mantener cómodamente el peso deseado, estos pueden ser más fácil para que se den cuenta.

### **Otros métodos de PNL para la pérdida de peso**

El patrón del chasquido, se presenta en los capítulos 17 y 18, se puede construir la autoestima y la dirección para hacer más fácil la pérdida de peso. El desarrollo de la motivación positiva (capítulo 15) o la construcción de un futuro muy atractivo (capítulo 19) son factores esenciales para los demás. A veces, ser gordo tiene un propósito positivo (ganancia secundaria), como querer independizarse de los padres que están preocupados por el control del peso, cuando este es el caso, la abstención de seis pasos (capítulo 8) ofrece nuevas alternativas positivas. Encontrará un ejemplo específico de viaje de otra mujer hacia tener su peso deseado en el capítulo 16.

A veces, sólo una intervención dará lugar a la pérdida de peso. Sin embargo, si varios de los factores que hacen que el mantenimiento de peso fácil faltan, resultados de éxito de paciencia **aprender una habilidad tras otro hasta *todos* las habilidades necesarias están en su lugar.**

*Nunca resistir la tentación, porque he encontrado que las cosas que son malas para mí, no me tientan.*

- George Bernard Shaw



# 13

## *resolver*

### *Conflicto interno*



Joe era un estudiante avanzado de teología que trabajaba a tiempo parcial en una tienda de conveniencia en la noche. Se sentía una compulsión a mirar revistas "piel" cuando nadie más estaba

alrededor, y él no podía dejar de hacerlo. Joe estaba preocupado de que su jefe le atraparía perder el tiempo mirando las revistas. Era aún más preocupado que las noticias sobre esto serían volver a la escuela de teología. A pesar de que Joe había sido en muchos tipos de terapia, nada había trabajado para cambiar esto. Empezó a preguntarse si él estaba poseído por el diablo, y preocupado de que podría perder por completo el control.

Cuando alguien como Joe se ve obligado a hacer algo que no quiere hacer consciente, se supone que una "parte inconsciente" hace que lo haga. Cuando decimos "inconsciente", simplemente queremos decir que Joe no es consciente o consciente de ello. También suponemos que se trata de una parte de él, no un demonio o un ser extraño que lo impulsa.

También podemos hacer otra suposición muy importante: que todas las partes de una persona tienen **positivo intenciones o propósitos -no importa cuán dañino o destructivo es el comportamiento. La importancia** de este supuesto se pondrá de manifiesto a medida que avanzamos con Joe.

Cuando por primera vez pregunté a Joe lo mirando las revistas hizo por él, dijo que no sabía. Se le dio un poco de emoción, pero también tenía otras maneras de conseguir la satisfacción sexual. Estaba casado y feliz con

su vida sexual. Joe no creía que era *cualquier cosa* útil en el estudio de las revistas-una parte mala le obligó a hacerlo, y no podía detenerse.

La forma Joe le comentó el problema se hizo evidente que la parte era muy fuerte y muy alejados de él. Joe no le parece este compulsión como parte de sí mismo en absoluto.

Conscientemente, Joe no sabía nada de esta parte, excepto que lo hacía verse en las revistas de la piel, por lo que simplemente pidiendo *él* preguntas sobre la parte obtendrían ninguna parte. La única manera de reunir información acerca de cómo el comportamiento compulsivo de Joe es útil para él es yendo a un nivel menos consciente (inconsciente). Una forma de hacer esto es tener acceso a esta parte a través de la visualización.

"Joe, quiero que empiece a visualizar la parte que te hace ir para las revistas de la piel. Primero dime, ¿en cuál de las dos manos es lo que quiere poner esa parte."

"Mi mano derecha. Es por aquí."

"Está bien. Ahora, asidos de la mano derecha, que parte de que se empiezan a formar. (Hablando lentamente y suavemente) Ha sido una parte importante y poderosa de ustedes. Ha sido tan poderoso que no ha sido consciente de su propósito útil conscientemente. Y ahora como la parte comienza a tomar forma, dime lo que ves. "...

Al comenzar este proceso de descubrimiento, estoy hablando aparentemente a Joe. Sin embargo, también estoy comunicando a la parte de él que lo hace ver en las revistas de la piel. Joe ha alienado a esta parte, luchando contra ella y pensando mal por ello. Mientras hablo con Joe, estoy empezando a establecer una relación con esta parte, respetando su poder y presuponiendo que tiene intenciones positivas.

"Me veo mirando unas revistas," respondió Joe. "Bueno, y realmente mirar los detalles de esa parte. Nótese la expresión de su rostro, cómo se mueve, etc."... (Postura y la expresión de Joe desplaza notablemente a medida que lo hace, porque él es su comportamiento tomando en lo que experimenta cuando es impulsado a mirar las revistas.) "Y cuando se puede ver que parte de que realmente clara, quiero que pide es lo que hace para que eso es positivo cuando se hace nos fijamos en las revistas de la piel .... ¿Qué respuesta?"

"La cifra no dice nada; ahora no recibo ningún mensaje en absoluto." Obviamente tengo que hacer aún más para establecer una buena relación con la pieza, por lo que va a estar dispuesto a comunicarse con Joe. Una vez más, a pesar de que estoy hablando, aparentemente a Joe, mi comunicación está destinado principalmente a la pieza.

"Está bien. Quiero que seguir viendo esa parte, al dar esa parte de usted tiempo para ordenar realmente fuera lo que hace por ti que es útil al hacer nos fijamos en esas revistas. Se podría revisar diferentes momentos y lugares en los que se ha hecho lo hace, ya que comienza a reconocer plenamente su función positiva importante para usted

---

"Y como su parte hace eso, quiero hablarte de otra persona que era un comedor compulsivo. Y estoy seguro de que no va a ser exactamente lo mismo por ti, porque cada parte tiene su propia finalidad y forma de hacer las cosas . me gustaría dar a esta parte de ti un ejemplo de lo que quiero decir cuando le pregunto acerca de su función positiva. una persona que era un comedor compulsivo pidió a su parte lo que hizo por ella, y resultó que había venido una formación militar, y se ha planteado de una manera muy rígida, con un montón de 'hay' y los aciertos y errores. La parte de ella que la hacía comer era una parte que no quiere que ella sólo tiene que seguir las reglas. Es la deseaba ser capaz de romper y hacer las cosas a su manera y de pie sobre sus propios pies ". **Tan pronto como he dicho esto, Joe respondió *muy* firmemente de manera no verbal. Él se sacudió, su postura se enderezó, y su rostro se hizo más rosada.**

"¡Eso es!" Joe dijo enfáticamente. "Esta es una parte que no quiere que yo siga las reglas! Se quiere que sea mi propia persona y ser yo mismo. Soy demasiado preocupado por lo que piensen los demás. Mis padres siempre me querían hacer el bien y el derecho cosa.... La parte asiente con la cabeza mientras digo esto! dice que es correcto ".

"Genial y se puede gracias a su pieza para darle la confirmación de que sólo le ofreció. Y gracias por estar ahí, interesado en que le asiste en ser su propia persona. Eso parece como una cosa que vale la pena tener una parte de ti haciendo. ¿se reconoce que como algo positivo?"

Siempre que reciba la comunicación cooperativa de una parte, es muy importante agradecer inmediatamente. Incluso si Joe aún no está listo para agradecer a la parte por decir esto, estoy **dejando la parte sabe que *yo* gracias y apreciar su comunicación.**

"Bueno, no me gusta lo que *hace*."

"Por supuesto que no. No te gusta el comportamiento *en absoluto* ¿Pero usted quiere tener una parte de ti que quiere que seas su propia persona?"

"Bueno, sí."

"Bueno. Deje que su parte sabe que está de acuerdo totalmente con su *propósito* para usted, ya sea por silencio diciendo a ella, o de cualquier otra manera que sea apropiada ". ...

Como Joe gracias la parte interna, veo su cara y cuerpo a relajarse un poco, y una ligera sonrisa juega en su rostro. Esto me permite saber que Joe ha agradecido la pieza, y la parte ha respondido positivamente. Esto es muy

paso importante en la curación del conflicto que ha dividido a Joe. A continuación tengo que ayudar a Joe quedado claro acerca de la intención positiva de la otra, más consciente, parte de sí mismo.

"Y ahora, manteniendo esta parte de la mano derecha, cambiar su mirada a la otra mano. ¿Cómo describiría la parte que va aquí, lo contrario de la parte que le ha hecho nos fijamos en las revistas de la piel? Esta es la parte de ti que quiere absolutamente nada que ver con las revistas de la piel. puede tener algo que ver con las reglas siguientes, con hacer lo correcto, o algo por el estilo.

"Sí", Joe respondió con firmeza. "Esta parte es la que quería complacer a mis padres y todos los demás."

"Dale esto a tiempo parcial para formar claramente allí en su mano una parte izquierda que quería que lo hace lo correcto, por favor, a sus padres, y así sucesivamente Cuando se puede ver con claridad, hacer esta parte lo que hace para que eso es positivo y útil."

**"Me pone a hacer lo *cosa correcta*," Joe dijo en una voz poderosa y dominante.**

**A pesar de que pedí la parte de útil *propósito*, Joe respondió con comportamiento "hacer lo correcto "así que tengo que volver a preguntar." Pregunta lo que quiere para ti eso es *positivo* cuando se hace eso ".**

"Se quiere que otras personas me gustaría."

"Así que esto es una parte que quiere que tenga buenas relaciones con otras personas? ¿Es eso lo que quiere esta parte para usted?" He cambiado la manera intencionada Joe ha declarado el propósito, porque quiero que la intención positiva que ser uno que lo pone en el papel de ser un "actor", en lugar de ser "actuar en consecuencia." En lugar de tener otros como él, me permití insistir en la **pregunta *él*/tener buenas relaciones. Desde que he cambiado la forma en que se declaró la intención** positiva, miro y escucho cuidadosamente para observar si se está de acuerdo con mi forma congruente reexpresión. Cuando Joe estuvo de acuerdo, continué:

**"Ciertamente es útil tener una parte en torno a hacer eso por usted. Ahora, gracias *esta* parte de lo que hace por ti. "...**

Como Joe gracias esta parte, de nuevo hay una ligera relajación que me permite saber que se siente más capaces de apreciar esta parte, también. En este punto, Joe ha ordenado claramente las dos partes de él que están en conflicto acerca de su comportamiento de mirar las revistas de la piel. Más importante, él conoce el *intenciones* de ambas partes y que está de acuerdo con estas dos intenciones positivas.

El conflicto interno de Joe es familiar. Muchas personas tienen una parte que es sensible a las relaciones con otras personas, y otra parte que quiere "ser mi propia persona." Sin embargo, **hay conflicto *solamente* si pensamos en estos objetivos ya que en oposición entre sí. De hecho, hay formas en las cuales**

estos dos objetivos pueden apoyarse mutuamente el uno del otro. Esto es lo que ahora comienzan a **hacer real para Juan y sus partes internas. El primer paso es para mí estar seguro de que las dos partes reconocen y aprecian las intenciones de los demás.**

"Joe, hace la parte de ti que quiere que sea su propia persona ya tener un sentido de las formas en que la otra parte puede ser útil a la misma?... Ser su propia persona en el vacío no es tan significativa, pero notar y responder a los demás puede hacer que sea posible para que sea su propia persona de una manera que es más satisfactorio para usted. ". . . Joe estaba mirando a su mano derecha y asintiendo con la cabeza.

"Y la parte de ti que quiere buenas relaciones, no puede haber notado hasta ahora la forma en que ser su propia persona es un ingrediente esencial para tener una buena relación." ...

Joe asintió de nuevo, esta vez mirando a su mano izquierda. "Así que esto tiene sentido para ambos de sus partes?"

"Sí," respondió Joe congruente.

"Ahora, Joe, quiero que usted pueda ver como sus dos partes se vuelven uno hacia el otro y expresa su reconocimiento por la intención positiva de la otra parte. Usted puede oírlos hablar el uno al otro, o es posible que aparezca algún tipo de saludo verbal o arco en agradecimiento sincero. "...

"Uno de ellos tendió la palma de las manos a 'dame diez,' y la otra parte se unió a la derecha adentro."

Desde Joe y sus dos partes están de acuerdo en el nivel de la intención, el siguiente paso es llevar a todos juntos en un todo, para que puedan trabajar juntos sin problemas. Una forma de hacerlo es con un método llamado "The Visual Squash".

El primer paso integra las dos partes. "Ahora, Joe, quiero que cambiar gradualmente su mirada hacia el medio, entre sus dos manos, por lo que se puede ver ambas partes a la vez, una en cada mano. Luego permiten ambas manos para venir lentamente juntos, tan rápido como estas dos partes se pueden mezclar juntos, manteniendo los fines útiles importantes de cada uno, de unirse juntos de **una manera tal que cada *beneficios* del otro, y no pierde nada. Usted puede ser sorprendido por exactamente cómo cambian y se funden cuando sus manos se juntan, por lo que desea que tome todo el tiempo que necesita para estas partes para integrar a su propio ritmo de velocidad.** "...

manos de Joe comenzaron a moverse juntos muy lentamente. Después de unos 40 segundos, las manos de Joe en contacto entre sí. Como se unieron sus manos, Joe mostró dramáticos cambios fisiológicos: se puso a temblar, con el rostro encendido varias veces, sudó un poco, etc. Este tipo de fuerte respuesta fisiológica a menudo se produce cuando dos partes que han sido muy separados unos de otros se juntan. Esta respuesta no verbal era una buena indicación de que una completa

la integración ocurría en el nivel físico, así como a nivel psicológico. Le sugerí que continué durante el tiempo que le gustaba, simplemente permitiendo la integración de completarse ....

Después de tres o cuatro minutos, cuando los cambios Joe estaba experimentando se habían retirado, le pide que haga el siguiente paso: tomar su nuevo parte integrada de nuevo en sí mismo para unirse completamente con él.

"Ahora a mantener sus manos y lentamente llevar esta nueva pieza, que contiene todo lo que había de valor en ambos de sus otras partes, hacia el pecho. Cuando sus manos tocan el pecho, esta parte mezclada puede unirse plenamente con usted, convirtiéndose en una parte de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos, ahora y en el futuro en ".

Como las manos de Joe se movieron lentamente hacia su pecho, empezó a sonreír. A medida que sus manos tocaron su pecho, él tomó una respiración profunda. Mientras exhalaba, su rostro se suavizó, todo su cuerpo se relajó y se instaló, y sus ojos se humedecieron.

"Me siento en paz, y completa. No hay lucha ahora." Ahora Joe siente maravilloso; su conflicto es curado, y es probable que no se sienta compulsada mirar las revistas de la piel más. Su comportamiento compulsivo fue el resultado de dos partes de sí mismo estar en conflicto.

Yendo un paso más allá que puedo estar casi seguro de que no va a reincidir. Podemos **asegurarnos de que tiene algo *más* que hacer en lugar de mirar las revistas de la piel. Cuando Joe gana elecciones que son claramente *Más*** satisfacer a su nuevo parte integrada, que se establecerá. Este paso final fue para Joe para ir a través de un proceso de generación de conductas positivas alternativas que mejoren sus relaciones con los demás y al mismo tiempo ser una expresión de su individualidad. (Véase el capítulo 8 para ejemplos y la discusión de este proceso).

Varios meses más tarde, Joe dijo que se sintió aliviado al no estar particularmente interesados en las revistas de la piel. "Yo de vez en cuando tomas uno, pero no estoy impulsado a **más. No es gran cosa. No hago *tener* a mirarlos, y yo no tengo que evitarlos tampoco.**" El informe de Joe me dejó saber el conflicto se curó de manera que se prolongaría en el tiempo. Si Joe había informado que

***no podía*** Mira las revistas de la piel ahora, que la falta de elección habría sido una indicación de que las partes no se integraron plenamente y que se necesita más trabajo.

## Quando usar este método

Este método de la clasificación de los lados opuestos en un conflicto, la identificación de sus intenciones positivas, y luego la mezcla y la integración de ellos, fue desarrollado originalmente por Bandler y Grinder en 1975. Se puede utilizar en cualquier situación de conflicto interno o ambivalencia. La mayoría de nosotros no tiene una

compulsión a mirar revistas de la piel como lo hizo Joe. Sin embargo, incluso las personas más "juntos" tienen algunos comportamientos o respuestas que no les gustan, algunas piezas que entran en conflicto entre sí.

La mayoría de la gente trata de resolver conflictos como lo hizo Joe, mediante el uso de la fuerza o la "fuerza de voluntad" para tratar de superar un comportamiento inaceptable. Aliarse con los efectos positivos de ambos lados del conflicto se resuelve con más facilidad. Entonces es sólo una cuestión de encontrar comportamientos alternativos que satisfagan ambos propósitos con mayor eficacia.

### **Firmeza o la cooperación**

Judy, madre de dos niños en edad preescolar, se encontró a sí misma varias veces en un dilema. Sus hijos estaban corriendo salvaje, y ambos Judy y su marido eran cada vez más y más frustrado. Judy sabía que los niños necesitan más disciplina para que pudieran llevarse mejor con otros niños y adultos, y se encontró siendo bastante estrictas a veces. Sin embargo, otra parte de ella era indulgente porque quería estar seguro de que los niños se sentía amado, y la quería. Dado que los niños no recibieron directrices coherentes de su madre, comenzaron a actuar cada vez menos cooperativamente. Usando este método, Judy identificó estas dos partes de sí misma y los **integró, permitiendo Judy para convertirse en la empresa de forma consistente y madre cariñosa** que quería ser y sentirse bien al respecto.

### **Tímido o en el punto de mira**

Liza tenía una parte de ella que le gusta ser el centro de atención, y otra parte que era tímida y reticente. Cuando alguien le felicitó en un grupo, no sabía cómo responder. Se sentía incómodo y avergonzado porque cada una de sus partes querían responder de maneras opuestas. Liza supo que **la atención querer parte realmente quería que ella se sienta bien *sí misma***. La parte que era tímido quería que ella tuviera buenas relaciones con los demás, y no quieren ser vistos como "mejor que otros." Este método ayudó a Liza integrar sus dos partes para que ella se sentía cómodo con la atención del público. Después de esto, Liza ya no sentía tanto deseo de atención,

y ella podría disfrutar de la recepción con gracia cuando lo consiguió.

### **El exceso de trabajo o que se derrumba**

Luanne había estado quejándose de estrés, y tenía una variedad de síntomas físicos. Como muchos de nosotros, ella tiende al exceso de trabajo, a pesar de los mensajes de su cuerpo que necesitaba descanso. Ella tenía una parte que quería ella para cuidar de su cuerpo, y otra parte que la quería para llevar a cabo las cosas. Dado que estas dos partes estaban separadas unas de otras, ella regresó

y vuelta entre el exceso de trabajo y físicamente colapso. Obviamente, ambos objetivos son importantes. La integración de estas dos partes le permitió tener en cuenta tanto su bienestar físico y su deseo de lograr *al mismo tiempo*.

Luanne escribió más tarde, diciendo que se sentía más relajado *mientras* ella trabajó. Se encontró tomando tiempos cortos de descanso antes, porque sabía perfectamente que cuidar de sí misma no estaba en *conflicto* con el logro. Cuidar de sí misma es lo que hace que sea posible para que ella sea más saludable, por lo que puede lograr más.

Todos nosotros tenemos algún tipo de separación interna y el conflicto, aunque algunos son ciertamente menos graves que otros. Tal vez una parte quiere ser amado, y otra parte quiere tener éxito. Una parte podría querer ser atendidos, mientras que otro quiere ser independiente. Tal vez una parte quiere ser espontánea, y otra parte quiere vivir por la planificación y la rutina. Los que sufren de bulimia suelen tener una parte que quiere comer, y otro que quiere ser delgada. Cualquiera que sea la separación interna, este método puede sanar la fractura, por lo que podemos actuar más fácil y espontánea de manera que se ajusten con lo que queremos ser como una persona completa, en honor a todas las partes de nosotros mismos.

*Me gustaría que todos nosotros a vivir tan plenamente como sea posible. La única vez que realmente siento muy mal es cuando la gente no ha vivido una vida que expresa a sí mismos. Vivían con todos sus "deberes" y "deberes" y su culpa y apaciguadora y todo el resto de ella, y creo que, "Qué triste."*

- Virginia Satir



# 14

## *Para recuperarse de la y la culpa*



Rita tenía un problema con la vergüenza y le daba vergüenza hablar de ello. Ella quería cambiar sus sentimientos para que no se vería afectado por la vergüenza, pero también quería garantías de que

ella no tendría que decirme nada más acerca de él antes de que ella aceptó trabajar conmigo.

La mayoría de nosotros tenemos alguna experiencia de la vergüenza en nuestro pasado, y al igual que Rita, no les gusta hablar de ello con los demás. Eso es lo que tiene que ver con la vergüenza. La vergüenza es una respuesta a violar las normas de otros. Cuando nos sentimos vergüenza, que son normalmente miedo al rechazo o abandono debido a esta transgresión de normas externas reales o imaginarios. Para algunas personas, comportamientos aparentemente triviales como pedos en público (o incluso escribir sobre ella!) Podrían causar vergüenza. "Poner el pie en la boca" diciendo algo involuntario que podría provocar la vergüenza leve. O las transgresiones podrían ser mucho más graves. Algunos terapeutas consideran la vergüenza de ser la raíz de muchas dificultades personales, especialmente el comportamiento "codependiente" observado en las familias de alcohólicos y otros consumidores de drogas.

Idealmente, la vergüenza nos alerta de que hemos ofendido a otras personas, y que si queremos seguir siendo amigo de ellos, es posible que tengamos que cambiar nuestro comportamiento. Sin embargo, para muchas personas los sentimientos de vergüenza agonizantes simplemente hacer que se sientan como una persona indigna.

Afortunadamente, no tenía necesidad de saber lo que la vergüenza de Rita estaba a punto con el fin de trabajar con ella. **"¿Qué se necesita pensar en el fin de sentir vergüenza? No es necesario que contar yo al respecto; Sólo se dio cuenta por sí mismo."** La mirada de Rita se movió hacia abajo y a su izquierda, mientras miraba a un punto cerca de dos pies delante de ella. Su rostro se oscureció mientras miraba hacia abajo en ese punto

## La experiencia de la vergüenza

Le pregunté a Rita más preguntas para que pudiera aprender más acerca de cómo ella estaba viendo "vergüenza". La cara de Rita se contrajo y se hizo más tensa mientras miraba a su imagen. Cuando Rita era más vergüenza, se imaginó sentado en una mesa, con los demás sentados a su alrededor mirándola fijamente con desaprobación. Las otras personas eran todos mucho más grande que ella, y en lugar de moverse como lo harían en la vida real, que los veían como si fueran casi por completo todavía congeladas en un solo lugar, mirando con desaprobación ella. La imagen era oscura y tenue.

Esto es típico de las personas cuando se sienten avergonzados. Casi todas las experiencias de vergüenza implican ver "grandes" otros miraban con desaprobación directamente hacia nosotros. El cuadro suele ser oscura y silenciosa. Si intenta temporalmente esto, es probable que pueda experimentar vergüenza, también.

## La vergüenza de curación

Sabiendo esto estructura interna para crear la vergüenza hace que sea posible hacer algo al respecto. Como primer paso para ayudar a curar la vergüenza Rita, que le pidió que pensar en un momento en que ella violó las normas de otros, pero en lugar de sentir vergüenza, ella tenía una respuesta más ingeniosa. Cuando Rita pensó en esta situación, se veía a una ubicación diferente, más alto y, a su derecha. Se vio desde el exterior, sino que también podría entrar en la imagen y pasar por la experiencia de nuevo. Otras personas estaban en movimiento, y eran del mismo tamaño que ella. También notó que tenía un escudo delgada, transparente, protectora en todo su cuerpo.

Ahora que sé cómo Rita piensa en una experiencia más ingeniosos de no cumplir con las normas de otros, puedo usar esta información para transformar la experiencia de la vergüenza.

Le pregunté a Rita a mirar hacia atrás en la experiencia que la hacía sentir vergüenza. "Se puede ver a esa gente mirando a usted. ¿Qué pasa cuando se encojan en el tamaño? Haz de ellos el mismo tamaño que eres." **Rita le gusta esta nueva imagen mucho mejor. Se sentía mucho más potente cuando las otras personas eran del mismo tamaño.**

Ahora Rita estaba listo para volver a codificar su experiencia de vergüenza por lo que es

lo mismo en su mente como la forma en que se había codificado su experiencia de recursos. Tome esa imagen, y moverlo al mismo lugar donde viste la experiencia de recursos de no tener vergüenza ".

"Se hizo más brillante, y se convirtió en una película, también," dijo Rita, imagen y sonido aún más ingeniosos. Los "otros" en su cuadro ya no estaban mirando directamente a Rita, pero interactuando de forma más natural, a veces mirando a ella, y, a veces mirando el uno al otro, o en busca de distancia. Cuando le recordé a Rita para agregar su escudo de protección transparente delgada, tenía el sentido de ser capaz de ver la situación que había provocado previamente su vergüenza, sin embargo, sentirse cómodo y lleno de recursos.

Ahora Rita sintió recursos, pero esto no es suficiente. Ella alegremente podría violar las normas de los demás, y posiblemente sufrir consecuencias graves como resultado. Desde la vergüenza implica violar las normas de alguien, es importante para ayudar a Rita en *decidir* lo que las normas *ella* quiere estar a la altura y que las normas son obsoletas o pertenecen a otras personas. Cuando Rita vio a otros que como mucho más grande que ella misma no podía *evaluar* normas; que sólo estaba abrumado por los malos sentimientos. Ahora que Rita se siente con recursos, que se encuentra en una mejor posición para tener en cuenta las normas que violan en esta situación.

**"Rita, al observar que la experiencia ahora, el aviso *qué* norma que violó y *quien* piensa que es importante. ¿Es una norma *tú* quieren tener por sí mismo, también? ¿O es que otras personas tienen, o han tenido en el pasado, pero no quieres para ti ahora?"** Rita dijo que la norma no era que ella quería para ella.

"Entonces, ¿qué norma *hacer* que quieres para ti? "... Rita identificó a uno, sin decirme lo que era. A continuación he comprobado para asegurarse de su nuevo estándar era recíproco, así como "la regla de oro." ¿Es el estándar que desea vivir también una norma que estaría feliz de tener otros alrededor de usted vive por?" Una vez más Rita asintió. Rita no verbal me estaba dando señales que su nuevo estándar sería respetuoso con los demás.

**"Note lo *tú* quiere hacer en esta situación, dado que reconoce las normas de otras personas, y usted sabe que tiene diferentes normas que desea vivir. Es posible que quieran darse cuenta de esta diferencia, y no ser molestado por sus banderas. Es posible que desee hacer algo para mantener una buena relación con ellos, a pesar de que tienen diferentes estándares. O puede que no quiere tener nada que ver con ellos. Usted tiene muchas alternativas, y por supuesto puede probar una alternativa, y más tarde cambia de opinión "**

Rita asintió. "Sí. Yo creo que quiera trabajar en una situación diferente. No quiero trabajar con aquellas personas más, sus normas son tontos, y no quiero estar cerca de ellos."

Anteriormente Rita había sentido inferior a estas otras personas sus sentimientos de vergüenza estaban en las garras de sus normas, a pesar de que Rita no estaba de acuerdo con ellos. Ahora Rita estaba actuando un poco "superior" o "estirado". Si ella vuelve a estas personas y actúa **superior, se puede hacer ellos sentir vergüenza o enojado y sufrir las consecuencias. Ya que no quiero** crear un problema peor que su vergüenza, quiero ayudarla a llegar a una respuesta que es más equilibrada y más útil para ella.

"Me pregunto qué pasa si se piensa en las personas con un sentido de compasión, Rita. ¿Cómo funciona su turno experiencia cuando dejar que ellos tienen sus propias normas, incluso si esas normas parecen un poco absurdo, y tú sabes como sus propios estándares mucho mejores para usted? todos tenemos nuestras limitaciones, y que puede que ellos tienen la suya, incluso cuando usted tiene un sentido de la compasión de ellos, y el respeto por ellos como personas. ¿Qué es eso?"

Mientras hablaba, Rita comenzó a buscar más suave, más amable y más sólido. Con esta perspectiva, Rita todavía puede optar por no trabajar con estas personas. Sin embargo, ella puede dejar con un sentido de respeto por ellos como personas, en lugar de rechazarlas con un sentimiento de superioridad.

Lo que hemos hecho hasta ahora resuelto la situación específica que Rita estaba pensando, en el que no estaba de acuerdo con el estándar de otras personas. Sin embargo, esta solución **no sería apropiado cuando hace de acuerdo con la norma ella violó. Cuando ella está de acuerdo con la** norma, queremos que esta toma de conciencia para motivarla a disculparse o reparar el daño de alguna manera, de modo que ella pueda continuar valiosas relaciones.

Me pregunté Rita próxima a pensar en una situación en la que se violó el estándar de otra **persona que ella hizo de acuerdo con. Cuando ella había elegido un ejemplo, dije: "En primer lugar** quiero que usted pueda apreciar el hecho de que se dio cuenta de esto, por lo que puede hacer algo al respecto. Si no lo has notado, es posible que haya seguido actuando de una manera que dañaron su amistad con estas personas ". Rita parecía un poco sorprendido, pero luego sonrió, diciendo: "Eso es cierto, ¿verdad?"

Nos aseguramos de Rita vio a su memoria de esta experiencia en la misma ubicación que su experiencia de mayor recurso original ya la derecha, con otras personas del mismo tamaño que su e interactuar de forma natural en lugar de mirarla. El escudo transparente de nuevo permitió Rita para ver cómodamente esta situación.

**"Ahora me gustaría que decidir qué quieres hacer para satisfacer sus propias normas. ¿Quieres** pedir disculpas, o reparar el daño de alguna manera? ¿Qué se puede hacer para que estas personas saben que comparte esta norma y va a hacer todo lo posible para mantenerlo en el futuro?" ...

Rita se quedó pensativo \_\_\_\_\_ "No puedo pensar en varias cosas que podría hacer, y creo que voy a ser más convincente si todos ellos hago".

la expresión y el tono de la voz de Rita dejaron claro que ella ya se había comprometido a hacer estas cosas, y la planificación de cómo hacerlo, así que no tienen que asistir a ella en ese

**"Nadie en el mundo se reúne *todas* sus normas *todos* del tiempo. Por lo menos, hay ocasiones en las dos normas están en conflicto y tenemos que tomar una decisión difícil entre ellos. Sin embargo, se puede pensar en ser una persona que *aviso* cuando se violan sus normas, y ajusta su comportamiento para el futuro, como un estándar mucho más importante que cualquier *especial* estándar".** Rita ... todavía se veía muy serio, así que le preguntó si tenía alguna pregunta o preocupación.

"No, sólo estoy pensando que no siempre tienen que sentir vergüenza. O yo encogerse como algo fuera no es importante para mí, o hacer algo para corregir la situación. Parece tan fácil.

"Yo sé donde este sentimiento de vergüenza viene," reveló Rita. "Cuando yo era pequeña, mi abuela siempre se cernió sobre mí, moviendo su dedo hacia mí, y me dice que debería estar avergonzado de muchas cosas."

"Y estoy seguro de que debe haber sido muy desagradable para usted. Y no eran probablemente algunas de sus normas que no estaban de acuerdo con los demás, y que estaba de acuerdo con. ¿No sería maravilloso si pudiéramos hacer lo que acabamos de hacer con todas esas experiencias de vergüenza a medida que crecía?" Rita estuvo de acuerdo con todo el corazón.

Las muchas experiencias Rita se refería habrían tomado meses para hacer frente a si tuviéramos que resolverlos uno a la vez. En su lugar, decidí usar un proceso similar a la "decisión destructor" (descrito en el capítulo 4), para transformar las experiencias pasadas de Rita a la vez. Cuando le pregunté a Rita donde se encontraba su pasado, Rita hizo un gesto a su izquierda, en línea recta, donde muchas personas tienen sus recuerdos del pasado almacenados (véase el Capítulo 19 sobre líneas de tiempo).

"Cierra los ojos, Rita, y aprovechar esta experiencia de tener su propio punto de vista y tener una nueva manera de responder a no cumplir con la norma de otra persona junto con usted a medida que avanza en el tiempo. Ir camino de regreso, a antes que cualquiera de esas experiencias con su abuela, teniendo este poderoso recurso con usted

\_\_\_\_\_

"Y puede dejarse caer hacia abajo en su primera infancia con este recurso. Luego se deje **mover hacia adelante en el tiempo, al ver cómo las experiencias que  *fueron*  vergüenza, ahora cambiar a causa de esta nueva perspectiva y la capacidad que tiene. . . . Recorrer todo el camino hasta el presente, y cuando esté en el presente, ve a sí mismo de pasar en el futuro respondiendo**

de manera diferente con este nuevo recurso." Rita llegó a la presente con una sonrisa, satisfecho con los resultados.

## Comportamiento frente a Auto

A pesar de que a menudo Rita había estado preocupado por la vergüenza, pensó en vergüenza en **relación con las cosas específicas que tenía *hecho* en momentos y lugares específicos, en lugar de algo acerca de su auto, su *siendo*. Ella no pensaba en sí misma como una "persona vergonzosa", sino como alguien que a veces hacía cosas vergonzosas.**

Por el contrario, Jane también experimentó vergüenza, pero en una forma más general. Para **Jane, la vergüenza era más bien un comentario sobre su *siendo*, y su autoestima, no sólo su comportamiento.** Mientras que Rita podría decir: "Estoy avergonzado de lo que hice," Jane diría: "Me da vergüenza *mí mismo*." **Ella habló de la vergüenza de tener que ver con "mi núcleo." He respetado el valor** de Jane en traer este tema en un seminario, y la decisión de resolverlo. "Normalmente no me pensar o hablar de estas cosas", dijo Jane, "porque la gente que estoy alrededor no hacen eso embargo, recientemente he reconocido que tengo este problema, y aquí me siento seguro de mirar abiertamente esto, a solo yacía sobre la mesa y cuidar de él"

Cuando le pregunté cómo se trajo en su sentido de la vergüenza, Jane dijo que, literalmente, se vio como grotescamente feo y deforme, desnudo, con un círculo de mayor tamaño "otras personas" mirando directamente con desaprobación. Al igual que Rita, la vergüenza de Jane siguió el patrón **habitual de *otros grandes mirando directamente hacia ella*. Fue maravilloso que Jane había traído esta** imagen a conciencia, porque ahora que podía hacer algo al respecto Esto sin duda era algo

***valor* cambiando.** Cuando le pregunté qué pasaría si ella entró en esta imagen, Jane dijo que su pena se convertiría en insoportable.

la imagen de Jane de sí misma desnuda es un ejemplo genérico de la vergüenza: todos sus defectos están expuestos a otros. Es como un extremo de esos sueños mayoría de nosotros hemos tenido, de estar en público y descubrir que no estamos vestidos, o aún tenemos nuestros pijama. Estar desnudo con los demás en busca de desaprobación parece ser una experiencia clásica de la vergüenza.

Jane, también, quería tener más posibilidades de elección de la vergüenza. "Es difícil para mí pensar en un momento en que no me da vergüenza", dijo. "Es como si en algún nivel que siempre estoy viendo esa imagen de mí mismo deforme y desnudo. Sólo puedo pensar en una sola vez en toda mi vida en el que no sentía vergüenza." la experiencia de los recursos de Jane de "no vergüenza" estaba en una ubicación diferente, y muy similar a la de Rita; Jane también tuvo su "escudo personal."

Le pregunté a Jane a examinar de nuevo su imagen de vergüenza. "En primer lugar dejar que su imagen de sí mismo cambia, por lo que ya no se deforman, y se puede ver a ti mismo

ya que realmente *son*, "Yo invité. **"También puede ponerse la ropa si quieres, porque realmente *hacer* llevar** ropa, y como se mira a esa imagen de usted, usted puede notar cómo su belleza interior resplandece"... Como le di Jane tiempo para hacer estos ajustes, su expresión se volvió más satisfecho y lleno de recursos. Ahora estaba listo para hacer la imagen de sí misma más grande, con las otras personas que se quedan del mismo tamaño. Después de esto, tenía su desplazar la imagen a la ubicación de "no vergüenza", y para añadir a su "escudo personal." ...

A continuación le pregunté a Jane a ordenar sus propias normas, tal como lo hice con Rita. "En nuestra cultura, la gente tiene una amplia variedad de estándares que pueden trabajar. Sus estándares son diferentes de la mía, y la vuestra y la mía van a ser algo diferente de la de cualquier otra persona. Desde esta posición, se puede empezar a pensar en lo normas que desea tener para sí mismo. Saber que se puede actuar en sus normas elegidas, también puede modificar sus normas a medida que aprende más sobre los resultados de sus acciones en el tiempo. se puede notar cuando **otras personas tienen diferentes estándares de ti, y esto puede ayudar a decidir qué *tú* desear en cada situación.** Cuando otros piensan que es su trabajo para imponer sus normas a usted, usted puede **darse cuenta de que eso es sólo otra parte de *su* en estándares lo *ellos* piensa que es mejor que hacer.** . . . Y decidir qué normas *tú* quieres para ti ....

"Y cuando las normas de otros son diferentes de los suyos, todavía puede respetas, sentirse cómodo en el conocimiento de sus propias normas

---

"Y cuando se hace algo que viola sus propias normas, sólo tiene que decidir lo que quiere hacer para disculparse o reparar el daño, sin ninguna necesidad de sentir vergüenza. Todo el mundo comete errores, y cuando se da cuenta de que ha hecho una, puede se alegre esta conciencia le da la oportunidad de corregirlo. Si no se dio cuenta cuando se ha cometido un error, usted no tiene la oportunidad de corregirla, y que le corre el riesgo de perder la amistad de las personas que son importantes para usted ".

Me aseguré de Jane generalizó esta nueva perspectiva sobre sus propias normas en otras áreas de su vida. Se veía visiblemente aliviado de estar pensando en sí misma de una manera nueva.

Un mes más tarde, Jane dijo que su "profunda vergüenza" sobre ella misma había disminuido. **"Cuando pienso en las cosas que solía ser *muy* vergüenza por, no me siento tan avergonzado o amenazado como ahora. No soy tan cara roja-Yo más bien. Creo que todavía tengo más pasos a seguir para sentirse completamente la pena, pero no creo que mis próximos pasos tienen que ver con la vergüenza que es otras cuestiones ".**

## **El impacto de la vergüenza**

La vergüenza ha sido descrita como "la emoción secreta" o "la emoción oculta." Es un inconveniente menor para algunos de nosotros, pero puede ser devastador para los demás.

**Cuando las personas sienten vergüenza, por lo general también se sienten avergonzarse sentir** vergüenza, así que no son inclinados a hablar de ello. Esta es la razón por Rita, Jane, y muchos otros que hacen algo al respecto tienen nuestro respeto.

Crear el "entorno seguro" Jane hablaba puede hacer que sea más fácil mover hacia la resolución. Una forma de ayudar a crear este ambiente seguro para cualquiera que trate con la vergüenza es reconocer que nadie tiene la culpa. La vergüenza es el resultado de que en repetidas ocasiones que nos da el mensaje, **"Eres malo", a menudo sin decimos exactamente que que no les gustaba, y por lo general sin que nos da una** idea clara de lo que podríamos hacer en su lugar, o cómo hacer que los padres, los maestros, y otras **"autoridades" hacen esto sólo porque ellos no tienen ninguna opción mejor. todo lo que hacemos nuestro** mejor esfuerzo. Cuando conocemos mejor, lo hacemos mejor.

En un sentido, una persona que se siente vergüenza lo hace porque él era un alumno capaz y rápida en un ambiente donde se enseñaba la vergüenza. **Ahora** esa misma capacidad de aprender rápidamente y profundamente es útil en el aprendizaje de tener una *diferente* Sentido de sí mismo.

En pena severa, es como si la persona tiene un solo estándar para sí mismos. **"Debería complacer a los demás" - alguna ¡otros! Poner demasiado énfasis en agradar a los demás puede** dar lugar a la presentación de una variedad de abusos sin queja.

En la transformación de la vergüenza, es esencial reconocer la diferencia entre las normas de otros y la nuestra, y ser muy cuidadoso para decidir sobre las normas útiles para nosotros mismos. Al hacer esto, estamos construyendo un sentido de sí mismo, o lo que se denomina la autoestima o la integridad: "Esto es lo que soy, lo que es lo que creo que es importante." En un sentido muy real, comenzamos a existir como individuos solamente cuando podemos valernos por nosotros mismos de esta manera. Hasta entonces estamos imágenes pequeñas de otra persona, cualquier otra persona, y dependen de ellos para un sentido de nuestra identidad. de Woody Allen carácter camaleón "Selig," en la película del mismo nombre, es un buen ejemplo de una persona sin identidad, sin alma de su propia.

Tanto Rita y Jane eran capaces de cambiar muy rápidamente de experimentar vergüenza a una respuesta mucho más recursos en los que se identificaron thenown normas. Si alguien nunca ha pensado en sus propias preferencias, puede ser importante tomar más tiempo para pensar de forma explícita acerca



sus normas. Si alguien es ambivalente o en conflicto entre dos normas, los métodos descritos en el capítulo 13 puede ayudar a descifrar y resolver este conflicto.

Con frecuencia, el sentimiento de vergüenza está vinculada a otras dificultades que la persona también quiere cambiar. Por ejemplo, a menudo es útil para hacer frente a experiencias pasadas traumáticas, utilizando los métodos descritos en los capítulos 4 y 7.

Aunque por lo general es más fácil tratar con la vergüenza si tiene la ayuda de alguien entrenado en este método, el esquema siguiente se presenta para aquellos de ustedes que están interesados en el uso de este método por su cuenta.

## El proceso de resolución de la vergüenza

**1. Identificar lo que se piensa cuando se siente avergonzado.** ¿Cuándo te sientes vergüenza? ¿Qué sientes lástima? Se puede tomar un momento para tomar conciencia de lo que tiene que ver o dígame a sentir vergüenza. Casi todo el mundo tiene una imagen, aunque a menudo no son conscientes de ello al principio. Puede ayudar a preguntar: "Si hubiera sabido lo que era, lo que sería la imagen," y ver lo que viene a la mente.

La mayoría de la gente ve a los demás como *mucho* grande que ellos mismos, congelados, mirando directamente a ellos. Por lo general, los otros tienen miradas de desaprobación, o están diciendo algo de desaprobación, y muchas veces la imagen es oscura.

**2. Piense en un momento en que violó una norma, pero no lo hizo sentir vergüenza.** En su lugar, se ocupó de la situación de una manera que considere apropiada. Llamaremos a este tu experiencia "Recursos".

**3. Observe la "codificación" diferencias entre "vergüenza" y su experiencias "de recursos".** ¿Ves estas experiencias en diferentes lugares en su espacio personal, y / o en diferentes distancias de usted? La mayoría de la gente.

Tenga en cuenta lo grande que usted y cualquier otra persona está en sus experiencias "recurso" tanto a su "vergüenza" y. Asegúrese de utilizar los recursos de una experiencia donde usted y las otras personas son del mismo tamaño.

Observe si cada experiencia es una película o una imagen fija, color o blanco y negro, etc. Aviso si tiene algún tipo de escudo transparente en su experiencia de recursos. Cualesquiera otras diferencias también son importantes para darse cuenta.

### **4. Transformar "vergüenza" en una experiencia de "Recursos".**

a. En primer lugar asegúrese de que la imagen se ve en la forma en que la realidad Mira. Si había alguna distorsiones físicas, como con Jane, dejar que éstos se desplacen hacia "el que real con su belleza interior que sale."

segundo. Ahora bien, o hacerse más grande (o las otras personas más pequeños), hasta son del mismo tamaño.

do. Cambiar la ubicación de su "vergüenza" que la imagen-movimiento a la ubicación de la experiencia "Recursos". A menudo, otras diferencias de codificación cambiarán de forma espontánea cuando se hace esto.

Y hacer cualquier otro cambio de codificación para hacer lo que solía ser "vergüenza" en una experiencia de "Recursos". Esto puede significar convirtiendo la experiencia en una película, la adición de color, o hacer otros cambios.

mi. Si usted tenía un personal "escudo", asegúrese de que está en su lugar. Si no lo hizo tener uno, es posible que desee agregar. Imagínese un escudo transparente que rodea su cuerpo, por lo que todavía puede responder plenamente a los demás, sin embargo, tener una sensación de protección.

**5. Prueba.** ¿Tiene ahora los mismos sentimientos ingeniosos sobre ambos de sus experiencias?

Si no es así, comprobar si hay otras diferencias en las codificaciones, y cambiarlos con el fin de completar la transformación de "vergüenza" en una "Recurso."

**6. Evaluar las Normas.** En primer lugar se pregunta: "¿Qué me violó estándar en la experiencia en la que solía tener vergüenza?" "¿Es esta una norma quiero seguir por mí mismo, o es norma de otra persona?" "Si no quiero esta norma, lo normal es lo que quiero para mí?" "¿Esto es un estándar que estaría feliz de tener a otros en mi vida también utilizan?" (La pregunta regla de oro.)

**7. Programación de su futuro.** Teniendo en cuenta los demás tienen estándar, y la norma que quieres para ti, en primer lugar decidir lo que quiere hacer y luego se imagina a sí mismo actuando en consecuencia en situaciones futuras en las que esta diferencia en las normas podría surgir.

**8. Generalizar Sus nuevos aprendizajes.**

a. En primer lugar ir a través de los pasos 1 a 7 con otra experiencia de vergüenza, utilizando la misma experiencia de recursos. La mayoría de las personas se encuentran atravesando esencialmente los mismos cambios en la segunda experiencia, por lo que va incluso más rápido y fácil. Hacer esto se asegura de que su cerebro entiende bien cómo tratar con experiencias en las que se violó las normas de otros.

segundo. Ahora que ha transformado dos experiencias individualmente, probablemente esté listo para tomar estas enseñanzas y difundirlas a través de todo su pasado. Esto se puede hacer mediante la lectura a través del siguiente párrafo y luego cerrar los ojos para hacer el proceso.

Piense en su experiencia más temprana de la vergüenza. Digamos que usted era cuatro años. Ahora imagine que usted toma su nueva capacidad para hacer frente a la vergüenza con usted a medida que saltar **de nuevo a la vez antes de** *eras cuatro años. A continuación, deberá viajar rápidamente a través del tiempo, teniendo esta nueva capacidad con usted.* A medida que avanza rápidamente hacia adelante en el tiempo, dejar que toda su

viejas experiencias de cambio de la vergüenza a medida que ascienda a través del tiempo en el presente medida que se desplaza a través del tiempo, es posible que tenga una idea de cómo cambian sus viejas experiencias. Después de llegar en el presente, se puede mirar hacia atrás en su pasado para ver qué se diferencia continuación, puede imaginarse a sí mismo de pasar en el futuro con estas nuevas capacidades, sintiendo cómo su futuro también será diferente con esta nueva habilidad.

## Culpa

En nuestra investigación sobre la culpa y la vergüenza, nos hemos dado cuenta de que, aunque la culpa es similar a la vergüenza, hay algunas diferencias importantes. La experiencia de la vergüenza a menudo no tiene mucha información sobre lo que una persona hizo mal, o cómo daño a otros. La culpa, sin embargo, siempre se incluye una representación de cómo lo que has hecho ha perjudicado a los demás, a menudo incluyendo la forma en que se verán perjudicados en el futuro. La culpa es un sentimiento respuesta a violar

***tu propio* normas, mientras que la vergüenza implica violar las normas de otros.**

Cuando trabajamos con vergüenza, y nos preguntamos "¿Es esta una norma que desea para sí mismo," a veces la persona dice "Sí. A pesar de que es de otra persona normal, yo también la **quiero para mí mismo.**" **A medida que la persona se da cuenta de que han violado su *propio* estándar,** que puede comenzar a sentir culpa en lugar de vergüenza.

En general, se trata de culpabilidad es similar a la vergüenza de que el primer turno a una experiencia de más recursos de poder evaluar la situación con comodidad. Entonces nos preguntamos a la persona a examinar el estándar para averiguar si necesita ser actualizado, revisado, o redefinido. Finalmente exploramos lo que la persona quiere hacer para resolver la situación.

Pablo se sentía culpable por algo que había dicho a un estrecho colaborador, y le había estado molestando desde hace algún tiempo. Antes de pedirle que piense en esta culpa, dije, "Pablo, sé que ha habido ocasiones en las que hizo algo que no se ajuste a sus normas, pero en lugar de sentirse culpable por ello sólo tiene que empezar a pensar en lo que podría hacer para hacer lo correcto. lo más probable es que era sólo una pequeña cosa que hizo mal. me gustaría que le permite identificar uno de ellos."

Cuando Pablo había encontrado una de esas experiencias, continué, "Ahora me gustaría que usted pueda comparar esta experiencia vamos a llamarlo 'decidir qué do'- con su experiencia de la culpa, y noto cómo esas dos experiencias son diferentes. "

Como Pablo se centró en las diferencias, se dio cuenta de que su culpabilidad era una muy estrecha, plano, imagen fija, sobre un pie de distancia y unos veinte grados

a su derecha, mientras que su "decidir" experiencia fue una película en 3-D que estaba más lejos y cerca de treinta grados a la izquierda

Cuando le pregunté a Pablo para tomar su experiencia de culpa y moverlo a la ubicación de "decidir", se transforma automáticamente en una película en 3-D de las posibles alternativas cosas que podía hacer para rectificar la situación. Cuando lo hizo, todo su cuerpo se relajó, y se sintió mucho mejor. Con el incidente en esta posición, Pablo podría fácilmente pasar a considerar varias alternativas y decidir lo que él pensaba que era lo mejor que puede hacer.

Antes de hacer eso, le pidió revisar la norma que había violado, estar absolutamente seguro de que era apropiado, y no en necesidad de cualquier revisión o modificación. Después de pensarlo, Pablo dijo: "Me alegro de que me pediste que hiciera eso, porque yo no lo hago muy a menudo, y tengo que tener eso en cuenta. En otras ocasiones en mi vida ha sido muy útil para cuidado reexaminar mis estándares. Pero en este caso no quiero cambiar nada. es, definitivamente, un estándar que quiero seguir." Pablo continuación, pasó a considerar alternativas y decidir lo que quería hacer. Entonces era sólo una cuestión de hecho imaginar haciendo esto en el futuro, por lo que no dejaría de hacerlo en el momento adecuado.

Tanto con la culpa y la vergüenza que primero establecer un estado más recursos. A continuación se examinan las normas para ver si necesitan revisión, asegurándose de que la persona sabe qué valores quiere seguir. Finalmente buscamos las acciones futuras de la persona puede utilizar para vivir los estándares deseados, y ensayar realmente hacer en el futuro.

## **Selección de las Normas**

Aunque los valores de las personas parecen variar ampliamente, cuando se les pregunta qué *De Verdad* quiere, en realidad hay una gran similitud. Todo el mundo quiere vivir una vida satisfactoria en la que son libres de hacer lo que les gusta haciendo-a veces solos, a veces en relación con los demás.

La clasificación de nuestros estándares, o lo que valoramos, es algo que la mayoría de nosotros seguimos a hacerlo durante toda la vida, como hemos aprendido, y a medida que cambian las situaciones. El proceso descrito aquí se transforma tanto la vergüenza y la culpa en un examen cuidadoso de las normas y decisiones. Esto nos libera de ser tiranizado por normas externas no examinadas, y nos da poder con nuestras propias preferencias y decisiones. Actualización de nuestra experiencia interna para encajar más con las opciones disponibles para nosotros puede permitirnos **reconocer la forma en que *son* completamente bien, y para avanzar fuera de un reconocimiento de** nuestra dignidad. Si desea revisar sus propias normas, el esquema siguiente puede ser útil para usted.

## normas

Normas de comportamiento son pautas eficaces para decidir qué hacer. Al igual que las reglas que los padres dan a los niños, o los procedimientos de la oficina en un negocio, que hacen que sea rápido y fácil de hacer la mayoría de las decisiones.

Los problemas se producen ya sea cuando violamos nuestros estándares, o cuando nuestras normas tienen que ajustarse. Aquí están algunos tipos típicos de los problemas que se producen.

### Problemas Individual Estándar

1. Un estándar puede ser *demasiado general y universal* "Siempre ser honesto"(incluso si perjudica a alguien).

**Solución:** Obtener más específico. ¿Cuándo y dónde será la honestidad ser mejor? ¿Es siempre *no* mejor? (Me preguntó un cliente a "nota" los diez mandamientos y de excepciones específicas.) Toda buena idea tiene momentos en los que no se aplica.

2. Un estándar puede ser *fuera de plazo*. Por ejemplo, puede ser apropiado para la mente y el mundo limitado de una pequeña niña, pero no para una mujer de adulta.

**Solución:** Actualizar y revisar la norma.

3. Una norma es demasiado " *todo o nada*." Es igual de malo que rascar el dedo de alguien accidental como lo es para matarlos.

**Solución:** Hacer comparaciones explícitas para que el estándar en una serie continua de mayor o menor importancia.

4. estándar de la persona es adecuada, pero no han aprendido comportamiento efectivo o motivación para poder lograrlo. La mayoría de mala ortografía *querer* para ser capaz de escribir bien, pero no saben *cómo* a. Por el contrario, alguien puede saber *cómo* hacer algo, pero carecen de la capacidad de motivarse a sí mismos a *querer* a.

A veces nos decimos a la gente, "Si usted hizo algo 'a pesar de que sabía mejor' que en realidad *no lo hizo* 'conocer mejor' en el sentido de ser capaz de motivarse y / o hacer el comportamiento que quería hacer. En cierto sentido, sólo se *parte de ti sabía mejor* ".

En los días previos a los antibióticos, sabía que un niño de diez años que necesitaba para absorber un dedo muy infectada en agua caliente. Él sabía que no sería capaz de seguir haciendo esto si estuviera solo, por lo que siguió a su madre alrededor de todo el día, de modo que ella pudiera recordar cuando se olvidó.

**Solución:** Enseñar lo que falta para que la persona tanto quiere y sabe cómo llevar a cabo la norma.

5. El estándar es adecuada, pero la persona no previó que una comportamiento particular violaría él. Nunca podemos predecir *todos* la conse-

cuencias de nuestras acciones con certeza, por lo que todos hacen de este error a veces.

**Solución:** "Se da cuenta de que es imposible *siempre* cuenta de antemano que una acción va a violar las normas "Si la persona simplemente cometió un error estúpido, puede ser útil que decir." Todo el mundo comete errores.; es imposible no hacerlo, no importa cómo podría parecer la perfección deseable. Por lo general, sus errores no hacen daño a nadie más. Usted probablemente puede pensar en cientos de ocasiones en las que la deriva a través de la línea amarilla en una carretera, pero no había nadie allí, así que no había ninguna diferencia. A veces, sin embargo, el mismo pequeño error hace una gran diferencia. Cuando lo hace, se puede hacer todo en su poder para asegurarse de que no vuelva a ocurrir, y hacer lo que pueda para deshacer o compensar cualquier daño que has hecho ".

Sin embargo, si alguien hace esto con frecuencia, puede no ser capaz de planificar el futuro, así

**Solución:** Enseñar cómo hacer películas internas más detalladas de las futuras consecuencias de las acciones, por lo que tiene una forma de planificar el futuro mejor.

6. Aunque es menos común ahora, algunas personas están preocupadas por *pensando* sobre la violación de una norma: "El pensamiento es tan malo como la escritura."

**Solución:** Se puede señalar que existen diferencias muy importantes entre el pensar y el hacer, por ejemplo:

"Usted puede pensar que es el mismo que hacerlo como para pensar en ello, pero ciertamente **es diferente a la otra persona que lo haría *solamente* ser dañado si realmente lo hizo. No sólo no ha sufrido de ella, pero ni siquiera sabe que está pensando en hacerlo!** Cuanto más considerado con los demás que son, cuanto más esta diferencia es obvia ".

"Si usted piensa que es tan malo que pensar, ya que es hacerlo, es que no has hecho, **porque lo he hecho y hay *es* una diferencia.**"

"Sócrates dijo que las buenas personas hacen sólo en la fantasía lo que la gente mala hace en la realidad."

"Dios nos dio la capacidad de *pensar* de hacer las cosas para que pudiéramos decidir conscientemente ***hacer* sólo las cosas que podemos ver tendrá buenas consecuencias y *no* hacer las cosas que prevemos dañará a nosotros mismos o a otros.** Pensando en las cosas malas es en realidad una forma de *ayuda* a poner en orden las alternativas, y estar seguros de que es lo mejor."

"Ya que no han hecho realidad, tiene que ser una parte más fuerte de ti que sabe mejor y está guiando su comportamiento."

## Dos (o más) de Normas

A menudo, cuando violamos un estándar y sentir culpables, somos en realidad *siguiendo* otra norma más importante que puede no ser muy conscientes

## 154 CORAZÓN DE LA PRESENTE

de. Puede ser útil para preguntarnos: "¿Qué estándar era yo *siguiendo* cuando he violado otra norma?"

Esta es otra forma de decir '¿Cuál es el propósito positivo que tenía en la violación de esa norma?' A medida que nos damos cuenta de que estábamos en realidad *siguiendo* una norma más importante, puede darnos una sensación de éxito y la integridad, en contraste con la falta de culpa o vergüenza, que es una buena base para considerar qué hacer en el futuro.

*Solución:* Clasificar las normas y sus resultados, y priorizar o integrarlos (véase el capítulo 13).

A continuación, ejecute las películas internas de actuar de la manera que desea actuar en el futuro, de modo que lo que quiere hacer es "programada" en su pensamiento y comportamiento.

Por ejemplo, ser ordenada puede ser una norma importante de Joan, pero el cuidado de sus hijos puede ser aún más importante para ella. Cuando Joan sabe que esto es cómo se da **prioridad a sus normas, ella puede sentir *bueno* por dejar los platos de la cena cuando su hija se** siente mal y necesita su ayuda, en lugar de sentir vergüenza de ser desordenado.

## Meta-Normas

Alguien que está rígidamente perfeccionista a menudo se sentirá culpable. A veces los resultados perfeccionismo rígidos de creer "Todo lo que hago tiene que ser perfecto" O "Mi gurú sabe **la forma correcta de hacerlo *todo*. "Se puede pensar en esto como una *meta-estándar*: un estándar *acerca* de todas las normas.**

El primer paso útil es reconocer si usted tiene este tipo de perfeccionismo sobre sí mismo. El cambio a una apreciación más útil de los errores como un vehículo para el aprendizaje puede adoptar medidas adicionales con el tiempo. Tener un meta-norma sobre el uso de la retroalimentación puede hacer este cambio más fácil. A menudo ofrecemos la siguiente perspectiva:

"Uno de los más altos estándares que puede tener es que usted es el tipo de persona **que *aviso* cuando su comportamiento no se corresponde con sus normas. Cuando esto ocurre,** puede ajustar su comportamiento a la altura, o reexaminar y ajustar sus normas cuando están fuera de fecha o iate inapprop-. Si no hace eso, sus normas serían completamente arbitraria y sin sentido. Al ser una persona que se adapta y aprende de los errores es mucho más importante que hacer todo a la perfección la primera vez ".

Es útil disponer de normas que nos dirigen hacia las experiencias que queremos tener en nuestras vidas. Cuando nos damos cuenta de que hemos violado una norma, simplemente podemos examinar nuestras normas y comportamiento, tomar medidas para ajustarlos, y reparar los daños que puede haber hecho. De esta manera podemos llevar una vida ética y moral sin tener que experimentar culpa o vergüenza.

## Motivación



Brian estaba asistiendo a uno de nuestros entrenamientos NIP practicante de certificaciones. Cuando comenzamos la enseñanza acerca de la motivación, que estaba especialmente atento, ya que la motivación había sido un problema para él todo el tiempo que podía recordar. Una vez que comenzó a hacer algo, por lo general lo hizo bien, pero siempre agonizó sobre cómo empezar. Meterse a cortar el césped por lo general tomó mucho más tiempo que cortar el césped en sí. escritorio de Brian era un completo desastre, porque nunca había sido capaz de motivar a sí mismo para limpiarlo

Entrar en la cocina para lavar los platos después de la cena a veces tomó a la esposa de Brian horas-bis Joyce podría dar fe de ello. No era una de las cosas que habían hecho de su relación más suave en sus doce años juntos. Brian y su esposa tenían un acuerdo que casi todas las noches lo hacía la cocina y lavó platos. Esto estaba de acuerdo con los dos, a excepción de que Brian tendía a poner fuera del lavavajillas, a veces hasta la mañana siguiente, o posterior. Su mujer era muy molesto cuando se encontró con los platos sucios todavía en la cocina la noche siguiente cuando llegó a casa del trabajo y estaba listo para cocinar la cena.

Mucha gente había acusado a Brian de ser un procrastinator, y tuvo que admitir que era cierto. No le gustaba dejar las cosas; él no sabía qué hacer al respecto. Brian se encontró reprendiéndose acerca de esta calidad, junto con la mayoría de las personas que estaban cerca de él. Sin embargo, **esto no se había hecho ningún bien. Él siempre *intentó* para hacerlo mejor. Él *querido* para hacer las cosas más suave en su relación con su esposa. Simplemente nunca parecía funcionar de esa manera.**

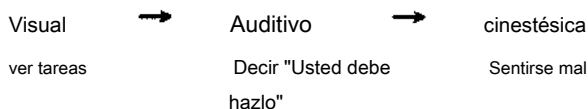


El uso de preguntas dirigidas específicamente, descubrí cómo Brian motivado a sí mismo a lavar los platos. Una vez que tuve esta información, el problema de Brian tenía sentido. Brian comenzó **examinado todos los platos sucios, y luego pensó para sí con voz severa, "Usted DEBERÍA lavar los platos."** Después de esto, Brian inmediatamente tenía un sentimiento rebelde de no querer. Esto fue suficiente para mantener a Brian de la cocina por un tiempo. Sin embargo, pronto Brian comenzó imaginando cómo su esposa sería realmente loco si la cocina era todavía estaba sucia. Una vez más **se dijo, "Usted DEBERÍA lavar los platos "y de nuevo sintió que no quería. Lo que finalmente se llevó a** Brian a lavar los platos estaba imaginando su esposa tan furioso que estaba dispuesta a dejarlo. En este punto, la voz interna dijo con urgencia, "Oh no , eso no!" y Brian finalmente se sintió motivado para lavar los platos. Este sentimiento de urgencia incómoda quedó con Brian hasta que limpian los platos. Brian luego se sintió aliviado hasta la próxima vez.

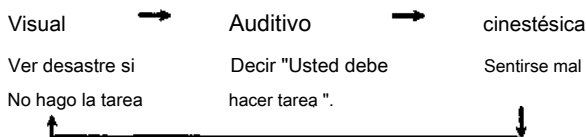
Esto puede parecer mucho drama sobre una tarea simple, como lavar los platos, y lo es. Sin embargo, hemos descubierto que muchas personas pasan por algo similar. Lo que resulta especialmente importante es que

*Brian motivado a sí mismo a hacer todo en su vida exactamente de la misma manera.*

Por ejemplo, cuando Brian se despierta, lo primero que se imagina las cosas que hay que hacer **antes de salir para el trabajo, y le dice a sí mismo "Usted DEBERÍA levantarse ahora."** Él se siente de inmediato que él no quiere levantarse, y se queda en la cama más tiempo. Luego se empieza a hacer fotos en su mente de los desastres que podría suceder si no se levanta. Se ve que llega tarde al trabajo, y su jefe y compañeros de trabajo muy molesto. Cuando Brian finalmente hace que estas imágenes lo **suficientemente desastrosa, la voz interior dice, " Oh, no, eso no!"** Sólo entonces, finalmente, se siente la urgencia de levantarse y prepararse para el trabajo. Brian pasa por la misma secuencia con otras tareas: trabajar en el jardín, tomando su coche en un chequeo, las asignaciones en el trabajo, etc. Él experimenta el mismo drama cada vez que tiene que hacer todo lo que no es de por sí agradable. En forma abreviada, la estrategia de Brian es:



Entonces Brian mantiene el ciclismo a través de hacer una imagen de los desastres que podrían ocurrir si no hace la tarea, hablando consigo mismo, y sentirse mal.



Sólo cuando la imagen visual del desastre se pone bastante malo hace la voz le hacen sentir mal *suficiente* para hacer la tarea.

No sólo se forma de motivar a sí mismo lento y engorroso de Brian, que utiliza los malos sentimientos para conseguir que se mueva. Cada vez que intentó motivar a sí mismo que se sentía mal, y **sólo cuando sintió *De Verdad* malo fue que el éxito en la adquisición de la motivación!** Cuando se piensa en la frecuencia con la que todos motivarnos a hacer cosas cada día, puede darse cuenta de la frecuencia con Brian se sintió mal.

Brian definitivamente quería ayuda para aprender mejor motivación. "Pongo las cosas todo el tiempo, y me siento desgraciada hacerlo", dijo. "Estoy tenso y nervioso de una gran parte del tiempo. La **única vez que realmente relajarse es cuando estoy de vacaciones y no hay *nada* yo *tener* . Hacer"** yo estaba de acuerdo con Brian, una nueva estrategia de motivación haría una diferencia importante para él.

Hemos estudiado muchas personas que son capaces de motivarse a sí mismos con facilidad para hacer las cosas, incluso cuando la tarea no es divertido en sí mismo. Un aspecto interesante de estos "excelentes auto-motivadores" es que utilizan **positivo** sentimientos que motivan a sí mismos en lugar de la urgencia desagradable Brian utiliza. Ellos **disfrutar** hacer las cosas, en lugar de sentir la miseria que muchas personas como experiencia de Brian. Después de reunir un poco más de información de Brian, le enseñé una de estas estrategias "excelente auto-motivador".

Una clave para hacer bien el trabajo de Brian estrategia para él era cambiar la voz interior que le hizo sentir mal. Brian dijo, "Usted **DEBERÍA** lavar los platos "o" **DEBERÍA** limpiar su escritorio "con una voz que sonaba un poco como un sargento del ejército. Para la mayoría de nosotros, si oímos a alguien que nos dice," Usted **TIENE** **QUE** lavar los platos "o" **DEBERÍA** limpiamos, "nos sentimos inmediatamente que no queremos a. Trate de hacer esto y averiguar cómo se siente. Escuchar una voz severa que le dice" Usted **DEBERÍA** hacer algo." ¿Esto hace que se sienta más como hacerlo, o menos?

La enseñanza de una nueva estrategia

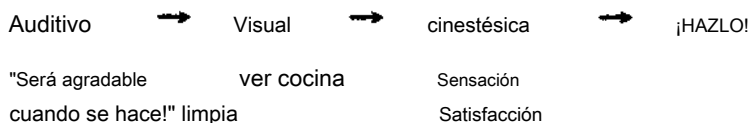
Comencé preguntándole Brian, en un tono de invitación de la voz, para hacer lo siguiente; "Escucha una voz interna diciendo tentadora 'Será muy agradable cuando los platos estén limpios! No sé qué tono de voz hace **tú** realmente quiere hacer algo, pero se puede oír con una voz que suena muy atractivo para usted. "...

Vi Brian cuidadosamente, usando sus movimientos oculares (véase el Apéndice I) y los cambios fisiológicos no verbales para hacerme saber que estaba siguiendo a lo largo. Brian se veía completamente diferente al escuchar esta nueva voz- mucho más relajado y contento.

"A continuación se puede ver lo que la cocina se verá como cuando está *completamente limpio*. Los platos son todo hecho, y la cocina casi se ilumina con la limpieza." Hice un gesto hacia arriba, de modo que Brian podría utilizar fácilmente la parte de su mente que es capaz de tomar imágenes.

"Y a continuación se puede sentir lo bien que se siente cuando se está completamente terminado con ese trabajo." . . . Una vez más estoy viendo Brian estrechamente para confirmar que está haciendo en realidad lo que te pido, y responder con placer. "Y usted puede tomar este sentimiento de satisfacción con usted a medida que empiece a hacer los platos, sabiendo que puede sentirse bien acerca de cada plato se lava de la misma manera, porque cada plato que acerca más a la cocina limpia."

### Nueva estrategia de motivación de Brian



Luego fui a través de esta misma especie de ensayo en varias otras áreas de la vida de Brian, guiándolo en el uso de esta nueva estrategia para salir de la cama, y después de completar una tarea en el trabajo. Hice esto para ser una nueva motivación positiva Seguro de Brian sería generalizar, convirtiéndose en una parte de su proceso de pensamiento inconsciente cada vez que quería hacer algo.

Muchas personas se sorprenden de que unos pocos minutos de ensayo pueden instalar un nuevo patrón, a pesar de quizás 30 años de experiencia con un viejo patrón. La clave es que no estamos tratando de borrar el patrón de edad. Simplemente estamos enseñando una nueva alternativa que es más eficaz. Si alguna vez ha conducido a trabajar durante algún tiempo, y luego descubierto un atajo, usted sabe que no tomará mucho tiempo para tomar automáticamente

Después, Brian dijo, "Eso fue bien en mi imaginación, pero lo que si no se pega? ¿Qué pasa si no hago las cosas de todos modos?"

"Bien, estoy seguro de que puede recuperar toda la miseria que ha experimentado en el pasado, y se puede imaginar qué tipo de desastres sucederá si usted no responde plenamente a la nueva estrategia que tiene, no puede usted ?" Dije. "Esa parte de ti que motivado por hacer que se sienta mal lo hará de nuevo, y me sugiere que le hace sentir aún peor. Por supuesto, si usted no respondió de inmediato a su nueva estrategia, no habrá necesidad de que los desastrosa mala sentimientos." Aquí estaba la utilización vieja estrategia de evitar desastres a conseguir que se tenga plenamente en la nueva estrategia de Brian. Mientras hablaba, Brian me devolvió la mirada con un brillo en sus ojos, cada vez más motivados a utilizar la nueva estrategia.

Más tarde, Brian informó de que había llegado a ser muy motivado para hacer las cosas. "Mi esposa no puede creer que yo estoy haciendo los platos de inmediato", dijo. "Estoy totalmente limpiado mi escritorio por primera vez en años. Y lo estoy disfrutando! De hecho, estoy disfrutando de hacer las cosas hace tanto que creo que el siguiente paso para mí va a ser aprender a priorizar y decidir qué es lo realmente vale la pena hacerlo. estoy un poco preocupado que podría hacer demasiado ".

Siguiendo el ejemplo de Brian, que le ayudó a decidir cómo podía dar prioridad a las posibles tareas que quería lograr, y cómo iba a saber cuándo era el momento de estar motivados para tomar un descanso.

## jennifer

Jennifer también se quejó de tener dificultad para motivar a sí misma. A diferencia de Brian, que no tenía una voz diciéndole que debía hacer algo. En cambio, cuando Jennifer trató de motivar a sí misma para lavar la ropa, pensó en lo que era para lavar la ropa. Luego, por supuesto, ella sentía que ella no quería. Después de todo, jugando con la ropa sucia no es muy atractiva. Este mismo método funcionaba maravillosamente para obtener Jennifer motivados para ir a bailar, o cualquier otra cosa que **fue muy divertido**. Ella sólo pensaba en lo que se siente al *estar bailando*, sentía bien haciéndolo, y fue motivado para hacerlo. Sin embargo, por lo general Jennifer poner de hacer cualquier cosa que no fue divertido.

Muchas de las tareas de la vida simplemente no son divertidos de hacer. A pesar de que no nos gusta **obra ellos, que quieren tienen que hacer**. Si tratamos de motivar a nosotros mismos por el pensamiento de lo que es para hacer estas tareas, no se sienten motivados en absoluto. Vamos a sentir como si *no hacer* querer **hacer ellos. lo que es motivador sobre estas tareas se verías terminado; porque eso es lo que nosotros querer** Si visualizamos la cocina limpia, el césped cortado, o la obra terminada, estamos mucho más probable que estén motivados, porque entonces estamos pensando en lo que queremos.

Ayudar a Jennifer en el pensamiento de la tarea terminada hizo su motivación en el trabajo estrategia para ella. Jennifer no tiene que tener una secuencia completamente nueva, que sólo tenía que **cambiar qué visualizaba**. En lugar de imaginar *obra* **la tarea, tenía que verlo hecho**. Nuevamente le ensayado ya que tuve con Brian. "Ver la lavandería todo hecho, con la ropa quitada la forma en que desea que sean. Ahora se siente la satisfacción de tener todo hecho".

Como Jennifer hizo esto ella sonrió y dijo: "Eso funciona. Quiero hacerlo ahora mismo. Pero, ¿qué otras cosas? Soy un terapeuta, y necesito a su vez en informes periódicos sobre mis sesiones con clientes. Tengo mucho de problemas para conseguir interesados en hacer esos informes. no son divertido en absoluto para escribir ¿Funcionará para eso?".

"Definitivamente. Vamos a ensayar con sus informes. ¿Cómo sabes que es el momento de estar motivados para escribir su informe? ¿Es justo después de terminada la sesión?"

## 160 CORAZÓN DE LA PRESENTE

"Sí." Jennifer estuvo de acuerdo. "Si lo hiciera los informes de inmediato, sería mucho más fácil. Los dejo comparan y hacen ellos al final de la semana cuando están vencimiento. Entonces es difícil recordar qué escribir hacia abajo."

"OK. Imagínese que usted acaba de terminar una sesión-usted acaba de decir adiós a un cliente. Ahora se ve el informe de cliente todo terminado, y se siente bien porque está completamente hecho."

"Eso no funciona, porque no me importa acerca de esos informes de clientes," Jennifer interrumpido. "Creo que son mudos, y no hacen ningún bien, así que no me siento motivado cuando pienso de haber terminado el informe."

"OK. Si realmente no lo hacen *ningún bien en absoluto*, tal vez sería mejor si simplemente no lo hicieron ellos".

"Ah, pero entonces perdería mi trabajo. Es un requisito." "Oh, por lo que hay *es algo bueno* de hacer los informes. Haciendo los informes le ayuda a mantener su trabajo. No sé todas las formas en que eso es valioso para usted. Tal vez sea una cuestión de ingresos", la satisfacción de ayudar a la gente, haciendo algo que vale la pena en el mundo, o lo que sea.

"Sí, esas cosas son sin duda parte de ella."

"Así que en lugar de sólo ver el informe terminado, podría ser útil ver- junto a él o en su entorno, lo que es realmente valioso para usted acerca de hacer IT que tiene su trabajo y todo lo que le proporciona. Tienes una imagen de ese?"

"Sí. Eso funciona mucho mejor."

"Bueno. Y viendo que, se puede sentir la satisfacción de finalización". (Jennifer se ríe.) "Usted también puede tener eso en cuenta y llevar este sentimiento con ustedes a medida que comienza la redacción del informe, sintiéndose cada vez más satisfechos con cada palabra que escribe, hasta que esté todo hecho." Cuando fui a preguntar Jennifer para ensayar hacer esto en varias otras áreas de su vida, los resultados continuaron para satisfacerla.

Jennifer había conseguido lo que quería, pero pensé que probablemente podría utilizar algo más que **ella no había pedido. Como ya he mencionado antes, su estrategia tenía sólo dos pasos (V -> K). Ya que ella** no tiene un paso auditiva, ella no va a hacer una pausa para hablar con ella acerca de cualquier otros factores que pueden estar implicados. Por lo general las personas con este tipo de estrategia a menudo actuarán de manera "espontánea" o "impulsiva" en información parcial, y más tarde se arrepentirá.

En primer lugar que necesitaba para comprobar para descubrir si ella experimentó este tipo de problema. Dado que muchas personas son compatibles y tienden a estar de acuerdo con lo que usted diga, **deliberadamente formulé mi pregunta para ser el opuesto de lo que se esperaba, por lo que tendría que** corregirme.

"Jennifer, es probable que el tipo de persona que considere cuidadosamente todas las ramificaciones de hacer algo, y nunca se arrepiente de involucrarse con una persona o un proyecto. ¿Es eso cierto?"

Jennifer pareció sorprendido y dijo enfáticamente: "No, eso no es cierto en absoluto! Soy el contrario de que yo *a menudo* lamentar meterse en las cosas; esa es una de mis mayores problemas".

En primer lugar que necesitaba para recuperar la relación con ella, explicando... "Pensé que podría darse el caso de que sólo pregunté a la inversa para estar seguro de que no iba a ser 'líder' que Dado que esto es un problema para usted, hay algo muy eficaz que podemos hacer al respecto. me gustaría que pruebe este método para ver lo bien que funciona para usted.

En primer lugar, pensar en una de esas situaciones en las que consiguió motivado, pero más tarde se arrepintió. . . Ahora ver qué fue lo que le motivó a continuación, y sentir la emoción de querer hacerlo tal como lo hizo en el momento. "...

Jennifer no parecía muy convencido cuando dijo: "Bueno, está bien, pero eso es lo que me metió en problemas más adelante."

"Lo sé, por eso vamos a añadir algo a la derecha después de que la buena sensación de estar motivado, tiene una voz interna preguntará:". *¿Hay algo más que podría ser útil tener en cuenta antes de ir por delante?* En este caso, usted sabe lo que salió mal después, para que sepa lo que de lo contrario podría haber considerado en el tiempo que estuvo motivado. Una forma puede considerar que es para agregarlo a la imagen que hacer y ver si todavía le motiva. Puede haber muchas cosas a tener en cuenta, o sólo unos pocos, y que puede ser probable o improbable. Algunos pueden ser intrascendente, mientras que otros pueden ser muy importantes. Incluso cuando algo está bien vale la pena hacerlo, puede ser *Más*

importante hacer otra cosa primero Si hace una pausa por un momento a la pregunta si hay alguna otra cosa como esta para ser considerado, puede protegerse de pesar y decepción más adelante" ...

"Eso sin duda habría hecho diferente Cuando pienso en los otros factores que se encontraban en esa situación, no estoy motivado en absoluto."

Entonces le pregunté a Jennifer para ensayar esta secuencia con varias otras situaciones pasadas, para que pudiera descubrir más sobre los tipos de consideraciones importantes que había estado ignorando. Luego tuve a ensayar en varias situaciones futuras posibles, incluyendo su ropa y redacción de informes.

Después de esto, Jennifer encontró sus informes y otras tareas mucho más fácil de hacer, y que rara vez se arrepintió de lo que estaba motivado para hacerlo.

## **Los cuatro estilos de motivación ineficaces más comunes:**

En nuestro trabajo con mucha gente, nos hemos dado cuenta de cuatro estilos típicos de motivación cuando las cosas van mal "" en la motivación. Usted puede reconocer uno o más de estos tan familiar; que no son mutuamente excluyentes. Algunas personas lo hacen los cuatro, hasta que descubren una mejor manera.

### **1. El Motivador negativo.** Al igual que Brian, muchas personas sólo pueden

motivarse a sí mismos por el pensamiento de los desastres que va a pasar si *no hacer* hacer algo. Que piensan de ser despedido si no se presentan en el trabajo a tiempo. Ellos piensan en su familia abandonarlas si no son agradables. Ellos piensan en su coche completamente cayendo a pedazos si no se cuidan de ella Sin embargo, el pensamiento de los negativos es desagradable, y por lo general no Hay gente motivada rápidamente.

Un negativo o estilo motivacional "desastre" *puede ser muy eficaz para algunas personas y para algunas tareas*. En algunas situaciones es útil pensar en lo que vale la pena evitar. Los abogados a menudo piensan de lo que podría salir mal y, a continuación, escribir los acuerdos legales cuidadosas para hacer frente a posibles problemas. Un leñador con un inusual buen historial de seguridad utiliza una estrategia de motivación "lejos del desastre" para recordar continuamente a sí mismo de las cosas que podrían salir mal si no era muy cuidadoso. Si él no había pensado en lo que debe evitar, no podría haber sido tan cuidadoso. Algunas cosas en la vida son bien vale la pena evitar, sobre todo en contextos peligrosos.

Sin embargo, si alguien se motiva *solamente* pensando en lo que debe evitar, incluso cuando hace las cosas, es probable que experimente una gran cantidad de estrés y malos sentimientos. Otro problema con la motivación negativa puede ser descrito por la vieja frase "Fuera de la sartén y en el fuego." Al centrarse en lo que estás evitando, no se puede notar que le dirigen hacia algo peor. Como reacción a los negativos no te deja mucho tiempo para *considerar las cosas positivas que **hacer** quiere en su vida.*

Para muchas personas que han sido motivadores negativos, ha sido muy útil para añadir un poco de motivación positiva. Esto es lo que hicimos con Brian, que ahora piensa en lo satisfactorio *que será tener cosas terminadas. Brian ahora piensa en lo que él **quiere**, en lugar de lo que él **no quiere*** Recomendamos al menos incluyendo lo que alguien quiere junto con el pensamiento de los desastres que debe evitarse.

Si el estilo motivación negativa de alguien ha estado trabajando de manera efectiva de hacer las cosas, estamos siempre muy cuidadoso en cualquier cambio o adición que proponemos. Por ejemplo, Howard era un banquero de éxito, que se hace motivado por el pensamiento de evitar perder dinero en cada vuelta. Desde Howard valoraba su éxito y no solicitó un cambio en su motivación, no propusimos una. Si hubiéramos sugerido ningún cambio en el estilo de motivación de Howard, *habríamos necesitado para ser **muy** cuidado de preservar su eficacia como banquero.*

**2. El "Dictador" Estilo de motivación** También era evidente en el enfoque de Brian a la motivación. El Dictador motiva a sí misma dando órdenes en un tono severo, desagradable de voz. A veces estos son identificables como las voces de los padres u otras figuras de autoridad de nuestro Alguien pasado utilizando

este enfoque se utiliza con frecuencia palabras como " *QUE* ", 'debería' o " *DEBE* ". Al igual que con Brian, la mayoría de la gente responde *no* querer hacer algo, seguido por la dilación.

Alguien que ha estado utilizando este estilo por lo general puede llegar a ser más fácilmente motivado por el cambio a *invitaciones* más bien que *pedidos*. El cambio a un tono de voz agradable, atractivo hace una gran diferencia, al igual que el cambio de la redacción. " *QUE es* ", 'debería es' y " *Imperdibles* " a menudo puede ser reemplazado con frases tales como "Será *agradable* a ", "Será *útil* a ", "yo *querer* a."

**3. El 'Imaginase haciendo' Estilo de motivación.** Mucha gente piensa en lo que significa *hacer* una tarea, en lugar de verlo *hecho*. Al igual que Jennifer, por lo general estas personas pueden motivarse a sí mismos fácilmente a hacer cosas agradables, pero no "tareas". La motivación es muy difícil para cualquier cosa que no es intrínsecamente divertido, y esta falta de motivación a menudo se convierte en un obstáculo importante para el éxito y la eficacia.

La solución es pensar en el *tarea completada* en lugar de la experiencia de hacer la tarea. De vez en cuando tiene que ir un paso más allá y pensar en *lo que es valioso para usted acerca de tener la tarea completada* Si en realidad no hay nada de valor acerca de cómo completar una tarea, es probable que no vale la pena hacerlo. Si *hay* es algo de valor en la realización de una tarea, se puede visualizar que el valor para hacer más fácil la motivación.

**4. El estilo de motivación abrumar.** Algunas personas comienzan por imaginar toda la tarea que se avecina como una masa indiferenciada grande,, del trabajo, y, naturalmente, se sienten abrumados. Si vemos una casa entera para limpiar como una gran tarea, que puede ser abrumador. Si pensamos en escribir una tesis o un libro como una gran tarea que hay que realizar *ahora*, puede parecer imposible. Cuando alguien se siente abrumado, con frecuencia se sienten incapaces incluso de comenzar una tarea, y tienden a posponerlo.

A menudo, un buen primer paso es mover la imagen de la tarea más lejos y hacerlo más pequeño. Esto nos lleva de la tarea "a su tamaño." A continuación, puede hacer algo que llamamos "fragmentar hacia abajo." Usted puede recordar la vieja broma: "¿Cómo se come un elefante?" La respuesta es: "Un bocado a la vez!"

Puede empezar por ver toda la tarea completada, y luego darse cuenta de lo serie de pasos más pequeños conducirá a completar toda la tarea. Por ejemplo, puedo ver la limpieza de la casa terminada, y luego ver una serie de los pasos más pequeños que conduzcan a la finalización: quitar el polvo, ventanas, pisos, una habitación a la vez, etc. Puedo ver cada uno de estos pasos completados, de manera que puedo estar motivado para hacer cada paso, uno a la vez. Ahora, en lugar de tener una tarea abrumadora, tengo una serie de tareas más pequeñas, cada una de las cuales parece factible. Si cualquiera de los pasos todavía parece abrumadora, puedo subdividirlo en incluso



## **164 CORAZÓN DE LA PRESENTE**

pasos más pequeños. Si no puedo ver cómo se hace eso, puedo pedir a alguien, leer un libro o una revista o hacer algo más para reunir información acerca de cómo hacerlo. la recopilación de información se convierte en el primer paso que veo en el movimiento hacia mi meta.

### **El aprendizaje de un nuevo estilo de motivación**

Para algunas personas, sólo la comprensión de lo que hacen eso no funciona, y qué tipo de estilo motivacional podría funcionar de manera más eficaz, es suficiente para provocar el cambio. Sin embargo, la mayoría de la gente tiene que ir a través de una secuencia guiada con mucho esmero de ensayar una nueva estrategia de motivación con el fin de que se convierta en automático. Por lo general, una media docena de ensayos son suficientes para aprender una nueva secuencia. Jennifer y Brian cada ganaron una nueva secuencia motivacional que era tan automática e inconsciente como su secuencia de edad había sido. Después de hacer el ensayo guiada con nosotros, ellos no tienen que "probar" a motivarse a sí mismos en la nueva forma o "trabajar en ello." Ellos simplemente se encontraron hacerlo automáticamente.

Esta es una de las maneras que la PNL es diferente de sólo ofrecer asesoramiento o la predicación. Se puede decir, "Sólo pensar positivamente. Piense en los beneficios y usted estará más motivado", y en ocasiones tales consejos generales va a funcionar. Lo que hace que la PNL es mucho más eficaz que sabemos cómo dar instrucciones muy específicas para ensayar una nueva estrategia para que sea automático. Sabemos cómo guiar a alguien use la parte apropiada de su mente para cada paso, y también utilizamos indicadores no verbales para realizar un seguimiento de si la persona es en realidad hacer el cambio o no. También sabemos cómo ofrecer sugerencias de inmediato si la persona no entiende, o se encuentra con obstáculos u objeciones.

### **Haciendo un trabajo nuevo estilo de motivación en su vida**

En ocasiones, cuando alguien aprende una nueva estrategia de motivación, descubren otros cambios que quieren hacer de manera que la estrategia de motivación funcionará aún mejor para ellos. Brian, por ejemplo, descubrió que debido a que ahora estaba tan motivado, que necesitaba encontrar una manera de priorizar cuidadosamente lo que realmente quería hacer, para asegurarse de que tiene un descanso adecuado.

Louise, otro postergador, se encontró reacios a aprender una nueva estrategia de motivación. Después de crear un entorno en el que Louise se sintió seguro para explorar sus objeciones, descubrió que temía que podría fallar. Como procrastinator, nunca se había puesto a prueba sus habilidades. Siempre podía decir: "Yo podría haberlo hecho. Es sólo que realmente nunca intentado." Tenía miedo de que si estuviera motivado a hacer más, ella podría descubrir que no era tan capaz como ella esperaba. Se utilizó otro método (véase el capítulo

8) para ayudar a Louise honor y respetar esta parte de ella de una manera tal que ella podría seguir adelante y aprender la nueva estrategia de motivación.

Si alguien toma decisiones pobres, esto puede no ser un gran problema si él también tiene dificultad para motivar a sí mismo para llevarlas a cabo Sin embargo, cuando se entera de motivar mejor a sí mismo, puede empezar a actuar sobre sus malas decisiones y se meten en problemas. En este caso, es importante también para mejorar su estrategia de decisión. (Véase el siguiente capítulo).

La importancia de la motivación positiva ha sido ampliamente reconocida, pero las formas en que se han utilizado para tratar de cambiarlo haber sido golpeado o se pierda en el mejor de PNL ahora proporciona un enfoque sistemático que se puede adaptar a las necesidades específicas de cada individuo.

# dieciséis

# Tomando decisiones



¡Decisiones decisiones! Estamos constantemente ellos algunos de los principales, algunos menores, lo que camisa para llevar, cuándo tener un corte de pelo, que la preparación de ensalada para comer, lo que noticiario de televisión para ver, qué coche para comprar.

Algunas decisiones que agonizan por. Otros se hacen tan rápidamente que ni siquiera podría pensar en ellos como las decisiones. Esto se debe a nuestra forma de tomar decisiones es tan automático que el proceso está fuera de la conciencia, que funciona sin nuestro pensamiento al respecto

Cuando estábamos aprendiendo primero acerca de los programas del cerebro, que estábamos asistiendo a un seminario con Richard Bandler. Richard preguntó a cada uno de nosotros para averiguar cómo otra persona en el seminario toman las decisiones.

Me emparejado con una mujer llamada Holly, y le pregunté cómo se decide qué pedir de un menú. Esta es una situación fácil de usar para identificar el camino de alguien de tomar decisiones. En primer lugar acebo miramos el menú, que es una buena manera de averiguar cuáles son sus opciones en un restaurante. A continuación, se preguntó internamente, "¿Cuáles son otras personas que tienen?" Otra voz interna dijo entonces en un tono molesto, "¡No! Piensa por ti mismo!" Luego de Holly se sintió mal. Estas dos voces internas continuaron discutiendo, haciendo acebo sentirse peor y peor. Cuando por fin se sentía bastante malo, otra voz dijo: "Oh, comprar alguna cosa. Es mejor que esto!" Acebo luego hizo una *aleatorio* elección del menú. Ella, literalmente, sólo señaló algo y le ordenó!

Sin embargo, incluso después de que Holly había ordenado, que no se hizo. Sus dos voces internas continuaron su argumento de un lado a otro, diciendo cosas como: "Probablemente tomado la decisión equivocada." "Bueno, al menos Tomé para mí!" ... y así sucesivamente.

Cuando vio a su programa de acebo decisión se indica en el papel, ella dijo, "Eso es increíble! He hecho *todos* mis decisiones de esa manera! Me decidieron casarse de esa manera, y cuándo tener hijos, y dónde vivir, todo!"

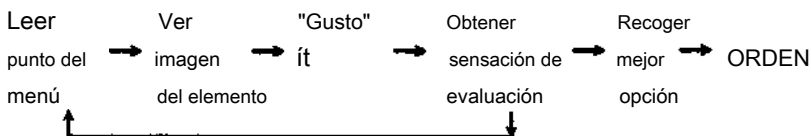
Es posible que ya darse cuenta de lo que esto indica acerca de la vida de Holly. Para Holly, todas las decisiones -incluso los de pequeñas eran dolorosas. Me di cuenta de la expresión de dolor en el rostro de Holly, y se dio cuenta que había mirado de esa manera desde que llegó en el seminario de la mañana. Todo encajaba

Más tarde ese día aprendí algo que encaja. Holly había estado en terapia durante más de un año con un terapeuta que también estaba en el seminario. A lo largo de esta terapia, Holly se había quejado continuamente a su terapeuta que estaba satisfecho con todo en su vida. El terapeuta diligentemente le había ayudado a "explorar sus sentimientos de insatisfacción" y "expresarlas para sacarlos de su sistema", como muchos terapeutas han sido entrenados para hacerlo.

Se rió con tristeza cuando le dije sobre el programa de decisión de Holly. Fue inmediatamente obvio para él que ella podría haber expresado sus sentimientos por el resto de su vida sin beneficio. Lo que necesitaba era una nueva manera de tomar decisiones que eran satisfactorias.

programa de decisión de Holly la llevó a tomar decisiones al azar. Cuando se sintió lo suficientemente malo, cogió *cualquier cosa*. Si selecciona el almuerzo al azar, probablemente el peor resultado es un poco de indigestión. Pero si tienes que elegir un esposo o esposa al azar, hay grandes consecuencias. La probabilidad de encontrar la felicidad es bastante pequeña. Sus decisiones no tenían nada que ver con lo que le gusta o no le gustó, lo que resulta en la insatisfacción generalizada. Acebo nunca se consideró cómo se veía algo, sentía, sonado, o probado.

En el ejercicio, Holly ya había provocado mi programa de decisión, por lo que ayudado a aprender que uno. Se va de la siguiente manera:



Acebo aprendió este nuevo programa rápidamente. Mientras la ensayado a través de esta secuencia, me aseguré de que se veía con el ojo-dirección apropiada para cada paso, por lo que sabía que estaba en realidad el uso de la parte de su cerebro que puede hacer esa tarea mejor (véase el Apéndice I). Para ayudarla a generalizar este nuevo programa de decisión, le ensayado mediante el uso del mismo programa básico para

varios tipos diferentes de decisiones-selección de tela para una persona ciega (por el tacto) y la selección de un vestido para comprar (por su aspecto).

Holly estaba aprendiendo una manera de tomar decisiones considerando cada opción, evaluarla, y seleccionando la primera opción que satisface lo suficiente. Es un proceso simple, pero radicalmente diferente de lo que Holly había estado haciendo. Más tarde en el día, he observado sus decisiones de toma de forma rápida y cómoda. Cuando Richard Bandler le preguntó si quería llegar a la parte delantera de la sala, al instante se dijo "Sí", sin hacer una pausa y arrugando la frente como lo había hecho anteriormente.

Hay una serie de programas eficaces de decisión, y Holly podría haber beneficiado de cualquiera de ellos. Acebo aprendió algo muy importante para ella ese día, y he aprendido algo igualmente importante de ella. Muchos de mis mentores, tanto dentro como fuera de la escuela de graduados habían enseñado que ayudar a la gente a expresar sus sentimientos era siempre el primer **paso hacia la curación de la mayoría de los problemas psicológicos. Estoy seguro que algunas veces funciona** de esa manera. Para la persona que no sabe cómo expresar sentimientos, aprender a hacer eso tiene un impacto muy positivo. Sin embargo, para Holly, el simple acto "sin emociones" de aprender una nueva manera de tomar decisiones era mucho más respetuoso, atento y eficaz. Nada podría haber sido más curación o más satisfactorio para ella que el aprendizaje de una habilidad que será útil cada día de su vida.

Siempre que la gente acusa a la PNL de ser "frío" y "tecnológica" porque piensan "que no se ocupa de los sentimientos," Pienso en Holly, y de muchas otras personas cuyas vidas han sido profundamente tocado por la PNL, y que han experimentado un personal transformación que antes les había eludido.

## **Creatividad**

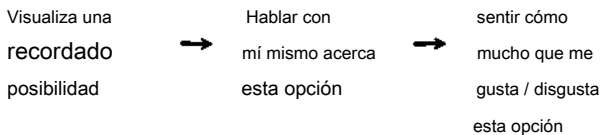
Ralph sólo podía permitirse una sesión conmigo, así que me sentí cierta urgencia en el logro de resultados rápidos. Muchos clientes presentan un problema específico, como una fobia, un problema de peso, o un problema de celos. la queja de Ralph era mucho más general y vago, el tipo de situación que algunos podrían llamar una "crisis existencial". Ralph explicó, estoy satisfecho con lo que estoy haciendo, y yo no sé lo que quiero hacer con mi vida. No estoy haciendo nada ahora. Hago algunas ollas, pero eso no es realmente lo que quiero hacer. Solía enseñar, pero no quiero hacer eso, tampoco; No me siento cómodo enseñanza ".

Ralph aparece varias otras opciones de trabajo, lo que explica por qué cada uno no era adecuado para él. Se consideraba a sí mismo como un hippie, oponiéndose a la mayoría de los puestos de trabajo por razones morales. "Las formas de ganar dinero involucra hacer lo que no quiero

hacer "explicó." No quiero estar en un papel tenso. Yo a querer hacer cosas que requieren dinero, pero no desee obtener el tipo de trabajo que se necesita para hacer que sé que debe haber alternativas, pero nadie me ha permitido saber lo que son."

## Examinando el problema

Ralph consideraba su problema que es principalmente una cuestión de valores y el mantenimiento de su integridad de vida hasta que él quería ser. Sin embargo, como se habló Ralph, que lo observado cuidadosamente en busca de pistas no verbales acerca de la estructura de su dificultad. Parecía posible que el problema de Ralph tenía menos que ver con sus valores, que con un programa cerebral que le impedía encontrar fácilmente una carrera satisfactoria. Me di cuenta de que cada vez que Ralph habló de un posible trabajo, que pasó por la misma secuencia de movimientos oculares (véase el Apéndice I), lo que indica la forma en que estaba considerando posibles puestos de trabajo y decidir que no le gustaban. programa de cerebro de Ralph era la siguiente:



En muchos sentidos, esta es una buena secuencia de toma de decisiones, pero tiene un inconveniente muy significativo. Ya que solía *recordado* imágenes, Ralph sólo podían considerar ideas o posibilidades que en realidad había observado, o que alguien le había hablado en ningún momento **Ralph utilizar la parte de su cerebro que visualiza de forma creativa *nuevo* posibilidades de ajuste o la recombinación de imágenes recordadas.**

He probado para averiguar si Ralph pasó por el mismo programa cerebro cuando hizo otras decisiones. De hecho, decidió qué tipo de ollas para hacer o qué alimento para ordenar en un restaurante de la misma manera. Cuando Ralph hizo ollas, tuvo una vida fácil **decidir qué hacer *si ya había visto una olla que le gustaba y quería hacer.*** Ralph tuvo problemas con la indecisión sólo si no había visto nada de lo que quería hacer.

Claramente, la dificultad de Ralph para decidir qué hacer con su vida fue similar, pero en una escala más grande. Era una consecuencia natural de cómo se toman las decisiones. Sólo podía pensar en las posibilidades que había visto antes. Dado que ninguna de las opciones que había visto o escuchado juego con sus valores, Ralph estaba

atascado. No tenía forma de "compensar" las nuevas posibilidades que podría ser más satisfactorio para él.

### Ofreciendo una solución

Una vez que supe de esto, he utilizado métodos de PNL para permitir a Ralph para dibujar en sus capacidades creativas en su toma de decisiones. Desde que era un alfarero, he utilizado el diseño de ollas que le enseñe cómo hacer una simple decisión de una manera nueva. Como Ralph guié a través de este proceso, he utilizado gestos con las manos para indicar dónde buscar, por lo que estaría utilizando la parte de su cerebro apropiado a cada paso del proceso de decisión.

"Imagínese que usted está decidiendo qué tipo de olla para hacer. En primer lugar ver una posibilidad." (Ralph mirado automáticamente izquierda como siempre había hecho.) "Ahora cambiar esa imagen de ninguna manera." Como ya he dicho esto, hice un gesto hacia su

**Correcto de manera que Ralph se vería en esa dirección y comenzar a usar su capacidad de visualizar de forma creativa. "No importa si te gusta lo mejor o no, solo lo hacen *diferente* de cualquier manera.** Podría ser más grande, o una forma diferente, o más alto o más. Nod cuando haya realizado un cambio en la olla que está viendo

\_\_\_\_\_ "Cuando él asintió, le dije: 'Ahora diga algo a sí mismo sobre el bote,' ... (Ralph asintió.) 'Y ahora tener una idea de cuánto le gusta esta posibilidad.'

*Dirección de los ojos:*

arriba a la izquierda	justo	abajo a la izquierda	abajo a la derecha
Memoria visual	→ visual Construct	→ Auditivo	→ cinestésica
ver uno recordado opción.	Cambiando el foto de de todas formas.	Al comentar sobre el opción.	Conseguir una sentir por de lo mucho que le gusta

"Ahora vea una posibilidad, otra segunda olla que podría hacer ahora ver de manera diferente;... Cambiar esa imagen en modo alguno \_\_\_\_\_ Ahora habla a sí mismo sobre la olla. . . .AHORA hacerse una idea de lo mucho que te gusta esta posibilidad.

. . . "Continué haciendo un gesto para asegurarse de que los ojos de Ralph se trasladaron a la dirección apropiada para cada tipo de procesamiento. Después de haber considerado cinco ollas, le pregunté a Ralph para seleccionar el que más le gustaba de los cinco." Imagínese en realidad va por delante para hacer el bote que más te guste."

Para ayudar a Ralph comienzan a generalizar esta habilidad, que tenía junto a decidir qué hacer para la cena de la misma manera. Entonces fui a pedirle que hacer varias otras decisiones menores en las diferentes áreas de su vida. Después

ensayando este nuevo "programa de cerebro" con Ralph durante unos quince minutos, he probado por él haciendo una pregunta que le obligaba a tomar una decisión sencilla. Observando sus movimientos automáticos de los ojos, he observado que siguió utilizando el nuevo programa de forma espontánea. Varios meses más tarde, Ralph me escribió diciendo que ahora vivía en otro estado, y estaba satisfecho con el curso de su vida había tomado.

programa de cerebro antiguo de Ralph para la toma de decisiones es un típico. Muchos de nosotros pensamos solamente de las decisiones que hemos visto o probado antes, en lugar de considerar las cosas de nuevas maneras, utilizando la capacidad creativa que todos tenemos. El uso de esta capacidad puede enriquecer nuestras vidas, como lo fue para Ralph.

Muchas personas creen que "ser creativo" es un "rasgo" personalidad que es difícil de desarrollar. Y de hecho, el desarrollo de la creatividad es prácticamente imposible si nunca usamos la parte de nuestro cerebro que pone experiencias juntos en nuevas formas. PNL ofrece una manera directa y práctica a entrenarnos para utilizar automáticamente partes de nuestro cerebro que todavía no hemos utilizado plenamente.

## **Pérdida de peso**

Desde la toma de decisiones afecta a todo lo que hacemos, puede ser un factor importante en una amplia variedad de problemas que pueden parecer muy diferente al primero. Cuando Alice me pidió que trabajara con ella, ella no pidió ayuda en la toma de decisiones. Esto estaba muy lejos de su mente. Lo que preocupaba a ella eran 25 libras de grasa poco atractivo Alice había intentado todo lo que podía pensar para bajar de peso, incluyendo muchos tipos de terapia con muchos terapeutas diferentes. Incluso había intentado varios profesionales de la PNL, que habían utilizado algunos enfoques estándar que son a menudo eficaz con problemas de peso.

Alice me contó su historia con un sentido de renuncia a su "destino". "Al principio estaba optimista", dijo. "Pensé que debería ser fácil de perder un poco de peso. Pero después de tantos terapeutas diferentes que debían ser excelente, empecé a preguntarme. Tal vez debería olvidarse de la pérdida de peso y justo a acostumbrarme a estar gordo".

Alice fue, obviamente, desalentado acerca de su problema y no esperar a obtener resultados. La idea de trabajar con un problema de "duro" era un reto apasionante, por lo que comenzó con entusiasmo la **recopilación de información**. Alice quería perder 25 libras y mantenerse en forma. **Acuerdo si fuera poco era la clave**. De vez en cuando se las había arreglado para perder unas cuantas libras, pero siempre había puesto de nuevo en marcha inmediatamente.

Desde el trabajo con la pérdida de peso a menudo, sé que el mismo "problema" puede tener causas muy diferentes en diferentes personas. Algunas personas comen en exceso cuando se ponen en estados emocionales desagradables, porque comer es la



forma más fácil para que se sientan mejor. La mayoría de nosotros hemos hecho esto de vez en cuando.

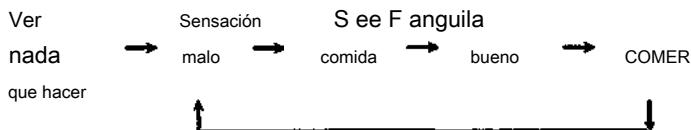
**Otras personas no comen demasiado, pero el *tipo* de los alimentos que comen les hace subir de peso.**

Necesitan una manera automática para seleccionar los alimentos que lleva a la pérdida de peso (véase el Capítulo 12). Para otros, la motivación para hacer ejercicio es la clave.

Aprendí primero que Alice no comer en exceso en la mañana o en el trabajo durante el día, sólo en casa por las noches. Entonces empecé a concentrarse en la llave de su dificultad, por medio de preguntas específicas para obtener información. La mayoría de nosotros no suelen ser conscientes de. Quería descubrir el programa de cerebro que dio lugar a su problema.

**He aprendido que cuando Alice volvió a casa del trabajo, ella entró en el apartamento donde vivía solo, miró a su alrededor, y si vio *nada***

hacer, se sentía mal. Una vez que tuvo esta mala sensación, ella inmediatamente pensó en la comida, lo que la hacía sentir bien. Este envió a Alice a la nevera para conseguir algo de comer casi cualquier cosa que hacer, para que pudiera tener más de esta buena sensación. Sin embargo, mientras comía ella también empezó a hablar con ella sobre cómo ella no debería estar comiendo. Esto hizo que se sintiera mal, que a su vez le hizo pensar en la comida para que pudiera sentirse bien. Un diagrama de su programa de cerebro podría tener este aspecto:



Se hacía evidente cómo Alice se quedó con sobrepeso. Comer era la única manera que tuvo que hacer frente a ver nada que hacer. No coma en exceso en la mañana porque tenía que hacer cosas para ir a trabajar. Ella era una enfermera en un hospital donde su día fue programado con mucho que hacer. Debido a su apretada agenda, el programa de cerebro de Alice como "ver nada que ver" nunca fue disparado hasta que se fue a casa.

Alice fue a través de esta misma secuencia de pensamiento cada vez que ella llegó a casa y vio nada que hacer. A pesar de que quería bajar de peso, la comida era la única cosa que pensaba que le dio sus buenos sentimientos.

Le pregunté a Alice lo que sucedió cuando llegó a casa, y vi algo que ver. Ella respondió: "Si veo algo que hacer, al igual que mi máquina de coser con un vestido en él para ser terminado, acabo de completar el proyecto; a continuación,

*Yo no como* ".

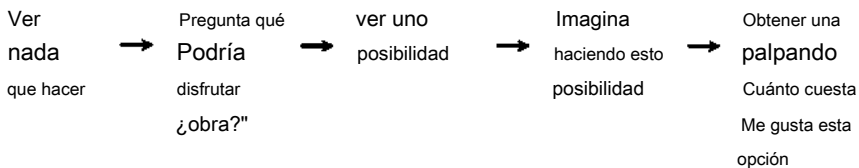
Lo que no era tan evidente era cómo cambiar su programa de una manera útil. Me interrogado sobre una solución que funcione para Alice. Cada vez que cambio de programa el cerebro de alguien, que son muy cuidadosos para preservar cualquier

beneficios del antiguo programa a medida que añadimos más. Podría haber dado a Alice un nuevo programa que hiciera sentir bien cuando miraba a su alrededor y no vio nada que ver, pero esto podría dar lugar a que se convirtiera en un "vegetal" por la noche. Ella podría volver a casa y sentarse alrededor de la sensación buena.

Al mirar más de cerca al programa de cerebro de Alice, me di cuenta de que en realidad es un programa de toma de decisiones. Su objetivo era dar a Alice una forma de decidir qué hacer cuando vio nada que hacer. El problema con el programa fue que la única opción que consideraba estaba **comiendo**. Si nosotros *pensar* tenemos sólo una opción, es otra opción en absoluto, es más como una orden. Si usted tiene sólo una opción, lo toma, y Alice lo hizo.

Alice necesita desesperadamente una manera de generar posibles opciones que no sean alimentos. Además, el programa de la decisión de Alice comenzó por tener malos sentimientos derecha después de ver nada que hacer. Pocos de nosotros siente creativo cuando nos sentimos mal. A partir de los malos sentimientos hace que sea casi imposible para Alice a pensar en otras posibilidades. Yo sabía que tenía que darle un programa cerebral que la mantuvo en un estado de recursos mientras se genera opciones.

Aquí está el nuevo programa de cerebro I trazado para Alice:



Al igual que con acebo y Ralph, ensayé Alice a través de cada paso de este nuevo programa, asegurándose de que se veía en la dirección apropiada para cada paso.

Después de que Alice había pensado en cinco cosas diferentes que podría disfrutar de hacer, le pedí que escoger el que más le gustaba. Como se trataba de un programa de toma de decisiones "fuera de horas", **que tenía Alice pensar en lo que haría disfrutar obra**. Si se hubiera necesitado un nuevo programa de toma de decisiones para el trabajo, **que podría haber tenido su preguntar algo como: "¿Qué va a ser la más eficaz o útil que hay que hacer ahora?"**

En total se tomó cerca de dos horas para reunir toda la información que necesitaba de Alice, y sólo unos 20 minutos para que le facilite el nuevo programa de decisiones y asegurarse de que era automático.

**A veces la gente se pregunta: "¿No tengo que pensar en haciendo que la nueva forma?"** La mayoría de los cambios realizados con el resultado de la PNL en un cambio automático en sentimientos o acciones. A todos nos demuestra una y otra vez que somos capaces de actuar de forma automática. Si Alice podía comer de forma automática, una y otra vez, ella

puede usar el nuevo programa de cerebro del mismo modo automáticamente. Es sólo cuestión de dar a su cerebro un nuevo programa que funciona mejor.

Ocho meses después de esta sesión con Alice, me llamaron para un informe Alice dijo que había **perdido peso sin esfuerzo, y se había mantenido así. Ahora que tenía una manera de pensar y evaluar muchos** opciones, la alimentación era rara vez su mejor opción. Varios años más tarde, recibí una carta de Alice confirmando que ella era todavía el placer de estar a su peso deseado.

A medida que pierde peso, Alice ganó algo mucho más importante que la delgadez. Ahora tenía una forma más efectiva para tomar decisiones.

Siempre que el cambio de estrategia de la decisión de alguien, es importante considerar cuidadosamente todas las ramificaciones. nueva capacidad de Alice para decidir la hará una persona más creativa en general, no sólo evitar que comer en exceso. Ella sólo pidió ayuda con su peso; de no ser más creativos. A pesar de que la mayoría de la gente estaría contento con este beneficio adicional, cada habilidad tiene sus inconvenientes, y como la persona responsable, es necesario considerar cuidadosamente. Alice había sido satisfecho en un trabajo en el que se siguió un horario establecido por los demás. Cuando ella está en mejores condiciones de *generar*

elecciones, que podrían llegar a ser satisfecho con un trabajo. Esto podría dar lugar a la insatisfacción en su dejar de fumar o ser despedido. Si ella había estado casada habría tenido que considerar cómo su marido sería capaz de relacionarse con una esposa más imaginativo. Iba a acogerlo, o sería este desequilibrar la relación de alguna manera de que pudiera ayudar a hacer frente a? Parecía claro que en el caso de Alice los beneficios superan con creces los inconvenientes posibles.

## Claves para la buena toma de decisiones

Con Holly, que necesitábamos para proporcionar un programa totalmente nuevo para la toma de decisiones. Su antiguo programa no tenía medidas que eran relevantes para tomar una decisión. Con Ralph, que mantuvo su programa básico de toma de decisiones, la adición de un paso que le permitiría generar nuevas ideas y ser creativo.

No hay un solo programa de "derecho" de toma de decisiones del cerebro para todos. Lo que es importante es la pregunta: "¿Está tomando decisiones satisfactorias razonablemente rápido, por lo general sin arrepentimiento o indebidas quejas de los demás?" Si usted está tomando decisiones satisfactorias ahora, entonces su programa de cerebro para la toma de decisiones es probablemente muy bien para usted.

Éstos son algunos de los elementos que la mayoría de la gente quiere en su programa de toma de decisiones:

**1. El acceso a las opciones creativas:** Ralph es un ejemplo de cómo agregar esto. Necesitaba acceder a la parte creativa de su imaginación visual para ayudarle a generar nuevas posibilidades para elegir. Al igual que con Ralph, se puede construir esto en su programa de toma de decisiones.

**2. El uso de todos sus criterios a la vez:** Janice descubrió algo interesante acerca de su programa de cerebro de toma de decisiones. Tenía dificultad para la compra de ropa. Cuando **Janice entró en una tienda, dijo una voz interna con severidad, "Usted debería comprar algo a la venta."** Janice y luego miró a los vestidos de venta, se sintió mal, y pensó para sí: 'No quiero comprar algo a la venta.' Luego miró a los vestidos a precio regular y se sentía bien. De inmediato, el primera voz de nuevo tomó la palabra preachily, "Usted debe comprar algo a la venta!" y Janice volvió a sentir mal. Este conflicto interno continuó hasta que se creó en su mente una imagen brillante, vivo de sí misma bailando en el desierto bajo el sol, con la ropa a ella le gustaba (desde el bastidor precio regular). Esta imagen era tan brillante y atractivo que tomó toda su atención de la voz que quería comprar cosas a la venta, y ella compró los artículos más caros que le gustaban.

Todo esto había sido automática para Janice, y fuera de su conocimiento consciente. Ella se rió cuando se enteró de lo que había estado haciendo. "Nunca pensé en ello," dijo, "pero nunca compro nada de ropa de invierno. Mi ex marido utiliza para comprar toda la ropa de invierno, y no he comprado ropa de invierno ya que me divorcié hace 3 años!" Esto tiene sentido, ya que la ropa de invierno no se ve o se siente bien en alguien bailando en un desierto caliente.

Janice lo que necesitaba era una manera de considerar todas sus criterios al mismo tiempo. La voz que instó a Janice para comprar ropa de la venta probablemente quería ahorrar dinero. La voz que quería comprar ropa más cara puede haber querido calidad. En vez de ir y venir entre estos dos valores, Janice podría haber resuelto su conflicto mediante el método de **integración se describe en el capítulo 13. Luego se tendría *uno* voz que identifica todos sus valores, mientras caminaba en la tienda: "¿Qué ropa mejor satisfaga *ambos***

**mi deseo de tener buena calidad y Una buena compra?" o '¿Cuál es la mejor calidad para el dinero?' Janice entonces podría evaluar cada prenda de ropa para *ambos* los valores a la vez, y el rango de cada elemento. A continuación, puede seleccionar algo que mejor se adapte a todas sus criterios.**

Si usted se encuentra el ir y venir entre diferentes valores; "Este es más atractivo, pero éste es más práctico", puede beneficiarse de tener un programa de toma de decisiones que le permite considerar ***todos* de sus valores a la vez.**

**3. El uso de todas las modalidades sensoriales:** Bet dijo que estaba contento con la forma en que se toman las decisiones. Hizo decisiones rápidamente, pero a veces ellos lamentó. Por ejemplo, cuando la compra de un abrigo, intentó en varias capas hasta que encontró uno que se sentía muy cómoda, e inmediatamente lo compró. Ella nunca se vio en el abrigo en el espejo, o pensó en cómo

se veía en ella. Ella compró en la sensación solo. Sin embargo, después de comprar el abrigo **cómoda, Beth *ver* una capa atractiva en un escaparate de una tienda, arrepienta de su** decisión, y pensar, "Oh, me gustaría que había comprado un abrigo atractivo de esa manera!" ¿Qué Beth necesitaba era un programa de toma de decisiones que consideran **automáticamente tanto la *comodidad* (sentir) y el aspecto de los abrigos *antes de ella* compró**

Dependiendo de la decisión que está haciendo, un sistema sensorial puede ser más importante que otros. Por ejemplo, si estoy seleccionando un registro, tiene sentido que prestar más atención a su sonido que a la imagen de la portada. Sin embargo, para muchas **decisiones, *todos* de nuestros sistemas sensoriales son importantes. Si selecciona a alguien** hasta la fecha sólo sobre la base de la forma en que la persona se ve, usted puede escoger una persona atractiva, pero no se dé cuenta de antemano que la persona tiene un tono horrible de la voz hasta que tienes que escucharlos hablar durante toda una noche. Para **este tipo de decisiones, es probable que desee tener en cuenta *todos* sus datos, cómo se ha visto que se muevan; el sonido de su voz y de lo que hablan; sus sentimientos cuando estás con ellos, y lo que se siente al ser tocado por ellos. Considerando *todos* sistemas sensoriales** antes de decidir se pueden incorporar a su manera automática de la toma de decisiones.

**4. Consecuencias futuras:** Muchas personas no tienen en cuenta las consecuencias a más largo plazo de sus decisiones. Por ejemplo, las personas con problemas de peso por lo general piensan en el placer inmediato de comer, pero no del futuro desagradable de tener sobrepeso. La adición de una experiencia de un futuro en el proceso de decisión puede dar lugar a un cambio profundo en la forma en que una persona toma decisiones, como se describe en el capítulo 19.

Para un ejemplo de cómo hacerlo, consulte la excelente sesión de cliente grabado en vídeo, "Haciendo Futuros real", con Leslie Cameron-Bandler (ver Dix Appen- II).

Probablemente ningún otro programa de cerebro tiene más impacto en nuestras vidas que la toma de decisiones, ya que está involucrado en casi todo lo que hacemos. Cuando cada vez que alguien tiene una dificultad, una de las primeras cosas que nos planteamos es: "¿Qué clase de toma de decisiones podría haber creado esta situación?" Entonces nos damos cuenta de cómo esta persona toma decisiones. Si el problema es consecuencia de una mala toma de decisiones, que ofrece una mejor manera de tomar decisiones va a **resolver la queja de la persona y también muchos otros problemas en su vida. Esto es lo que llamamos una *generativo* utilizar la PNL, ofreciendo maneras de conseguir mucho más de la gente sabe cómo pedir.**

# Relación comercial con el desastre

17



Kate había trabajado para nosotros unos dos años cuando entró una mañana, con los ojos saltones, su piel blanca anormal. Ella definitivamente no lucir lo mejor posible. Ella me detuvo arriba

en la cocina donde estaba preparando el desayuno para nuestros hijos, en su camino abajo a la oficina. "¿Qué fue de lo que pasó ?!" Con una urgencia inusual en su voz, ella contó los detalles del accidente de la noche anterior. "Yo vi todo! Un coche se salió de control justo en frente de mí anoche Si no hubiera cerrado de golpe en los frenos, se habría corrido a la derecha en **yo. Dos personas murieron y dos están en cuidados intensivos** ".

Kate había visto un coche vaya fuera de control, virar pulgadas en frente de ella, chocar contra una camioneta, dar la vuelta sobre la tierra y en el techo. Se detuvo inmediatamente su coche y se bajó, tanto querer ayudar y no querer hacer frente a lo que pudiera ver. Kate lleva una manta con aprensión a la camioneta, donde vio a un hombre sentado en el suelo, obviamente herido, con sangre en la cara y el brazo. Mientras miraba, el hombre se dejó caer al suelo, rodando sus ojos hacia arriba, mostrando blanco. Kate entró en pánico, pensando que podría haber muerto. "No podía manejar la posibilidad de que él había muerto, por lo que se fue." Kate sólo se esperó el tiempo suficiente para hacerla parte de accidente, y luego se deja en un estado de shock.

La primera vez que escuché su historia sobre el accidente pensé, "Es comprensible que ella está muy agitado. Observó el fatal accidente, y sabe que fácilmente podría haber sido ella." Al ver algo así como que por lo general hace que la gente piensa acerca de su mortalidad. Sin embargo, cada vez que vino a trabajar en los próximos días, que tenía algo nuevo que informar acerca

## 178 CORAZÓN DE LA PRESENTE

el accidente, siempre con la misma urgencia en su voz y perturbado expresión de su cara. "¿Has oído lo que descubrieron ahora sobre la persona en cuidados intensivos?" El accidente parecía estar consumiendo toda su atención vigilia.

Kate, también, comenzó a preocuparse por su respuesta al accidente, y quería cambiarlo. Ella me dijo que desde el accidente, que había sido muy nervioso en cualquier momento que estaba en un coche. Su nerviosismo era aún peor por la noche y cuando los demás estaban conduciendo. Ella siguió imaginando accidentes iban a pasar, y el pánico. Kate tuvo que pasar por el lugar del accidente todos los días en su camino a casa desde el trabajo. Incluso después de llegar con seguridad a su casa, se dirigió en varias ocasiones sobre los detalles del accidente en su mente, manteniéndose en un estado de ansiedad.

Aunque la escena del accidente había sido desagradable, que no era lo que estaba molestando a Kate. Lo profunda preocupación era que no había sido capaz de ayudar cuando el hombre se desplomó. Ella había querido ayudar, pero no pudo. Fue entonces cuando "perdió"

Kate me dijo que la sensación que tenía cuando entró en pánico en el accidente le recordaba la sensación de que ella utiliza para obtener como un niño cuando su madre la despertó en medio de la noche y la sacudió con violencia. Kate dijo que siempre se sentía fuera de control, y mentalmente "izquierda" cuando su madre hizo que Parecía probable que esta historia abusiva había contribuido a su intensa reacción al accidente

### Creación de pánico

Le pregunté a Kate a volver atrás y recordar el accidente justo antes de su pánico, con el fin de averiguar exactamente lo que la hacía responden tan fuertemente. Descubrimos que cuando vio al hombre tendido, se centró en la cara ensangrentada, y "zoom". Cuanto más se amplía en estrecha en su rostro, más se sentía fuera de control y congelado. Como lo hizo Kate esto conmigo en su imaginación, todo su cuerpo se convirtió en apretado e inmóvil. Zoom claramente trabajó para producir pánico en Kate. Cuando le pregunté a Kate "unzoom" la cara y moverlo más lejos, se sintió mejor. Todo su cuerpo se relajó y comenzó a moverse de nuevo.

### Una imagen nueva

Saber cómo Kate mental creó su sentimiento de impotencia y de estar fuera de control proporcionó la información que necesitaba para poder cambiarlo. El primer paso era ayudar a Kate en la creación de lo que sería, literalmente, una nueva imagen de sí mismo: la Kate que podrían hacer frente a la misma situación con habilidad.

"Imagine la Kate que podrían hacer frente a ese tipo de situación muy bien. Ella probablemente no es estático sobre accidentes, pero si se produce uno, no es un problema para **ella. Ella tiene los recursos a combatirla con eficacia. No es necesario saber lo que esos recursos son**; sólo puede decir mirando a esa imagen de Kate que *ella tiene un montón de opciones y capacidades*. Puede saber que por la expresión de su rostro, la forma en que se mueve, respira y gestos, el sonido de su voz, etc."

Kate trató de desarrollar esta imagen, pero me di cuenta que no estaba teniendo éxito a su satisfacción. Ella parecía cualquier cosa menos encantada con este "más recursos" Kate se suponía que debía estar viendo. "¿Ves la Kate que puede manejar este tipo de situaciones todavía?"

"Bueno, puedo ver que Kate, pero no es realista. Fm no a ella." "¿Qué la hace no es realista?" A veces, cuando alguien dice esto, es porque están viéndose en blanco y negro, y la imagen tiene que ser en color para convertirse en real y convincente. O pueden verlo como transparente, y tiene que mirar sólida para ser real. Me esperaba algo como esto, pero Kate respondió con una preocupación diferente.

"*Ese Kate puede manejar la situación, pero no puede porque no sé cómo hacer los primeros auxilios o CPR*, y realmente no sé nada de vista médico acerca de lo que debe hacerse. Tal vez tengo que tomar clases de medicina para sentirse mejor ".

Parecía innecesario para Kate para ir alrededor de la sensación de pánico y fuera de control sólo porque ella no es un MD Muchas personas tienen poco conocimiento médico, y sin embargo puede funcionar bien en las escenas de accidentes haciendo lo que pueden hacer sin entrar en pánico. Kate parecía estar pensando en esto como un bien / o situación: o bien tenía que ser completamente de vista médico competente para que pudiera sentirse en control, o ella tenía que sentirse totalmente fuera de control. La objeción de Kate me dijo exactamente qué hacer a continuación.

"Kate, en lugar de ver el que que podría hacer la RCP, quiero que lo vea el ustedes que no puede saber más acerca de los medicamentos que usted sentado aquí ahora, pero no tiene los recursos para hacer frente a una situación difícil lo mejor que pueda , teniendo en cuenta lo que sabe. Quizás esta es la Kate que puede caminar en una emergencia y decidir en el momento cómo ella puede ser de gran ayuda. el pánico es irrelevante para ella, porque sabe cómo evaluar rápidamente y **con calma lo que ella puede do, y no tratar de hacer algo que sabe que no puede hacer. Lo que esto** Kate sabe que no es un medicamento, es el uso de cualquier información y las habilidades que tiene que actuar de la mejor manera posible. Ella puede cometer errores de vez en cuando, como todos lo hacemos, pero ella también tiene los recursos para aprender de ellos, y el uso de estos aprendizajes próxima vez." Mientras hablaba, el rostro de Kate empezó a relajarse. Se veía más y más satisfecho con, y atrajo



a, la Kate capaz de futuro que estaba viendo en el ojo de su mente. Este fue el tipo de respuesta no verbal que quería ver.

## **Cambiando su respuesta automática**

En este punto, sabía lo que hacía que Kate pánico: la memoria de zoom sobre la cara del hombre. También había ayudado a Kate crear una imagen de sí misma capaz. Sin embargo, siendo *poder* a verse como recursos no es suficiente. Esta imagen debe parpadear en su mente convincente *en el momento adecuado* -siempre que piensa del accidente, o cuando en realidad se encuentra con un accidente en el mundo real.

El siguiente paso es conectar estas dos imágenes en su mente, por lo que cada vez que Kate piensa en el rostro del hombre, se transformará automáticamente en la imagen de verse a sí misma con los **recursos para hacer frente a este tipo de situación. Esto es lo que permitirá a Kate inmediatamente *sensación ingeniosos*** cuando lo necesita.

PNL enseña muchas maneras de conectar las imágenes en nuestra mente, y cada uno de nosotros es único en lo que funciona mejor para nosotros. Yo ya sabía que "zoom" fue impactante para Kate, así que decidí usarlo para conectar las dos imágenes.

La primera vez que probé mi conjetura, para averiguar si Kate se sentía más atraído por el Kate capaz de futuro si ella trajo la imagen más cercana y el zoom en ella. Cuando trató de esto, ella sonrió y dijo: "Sí". Entonces le pregunté a limpiar su pantalla visual en preparación para Unking las dos imágenes.

"Ahora ver al hombre de cerca inconsciente y el zoom. Tan pronto como se puede ver que, también ver una imagen muy pequeña de la capacidad Kate, la salida en el horizonte .... Ahora vamos a la imagen de la capacidad de zoom en Kate se cierre rápidamente al mismo tiempo que la imagen del hombre en el accidente rápidamente "unzooms" y se mueve fuera tan lejos que no se puede ver nada más."

Aquí nos encontramos con otro obstáculo menor. Después de probar esto, Kate frunció el ceño ligeramente. Se detuvo y dijo: "No estoy seguro de que estoy realmente ver estas imágenes," preocupado de que no podría estar haciendo las cosas bien.

**"Lo que me gustaría que hagas es simplemente *pretender* que lo está haciendo. Muchas personas no lo hacen *De Verdad* ver estas cosas conscientemente, simplemente lo hacen *como si* es real. No soy muy consciente de la mayoría de mis imágenes internas, pero si *pretender* que realmente veo estas cosas, funciona igual de bien para mí como lo hace para alguien que dice que realmente ve las imágenes en su mente. Mientras finges bien, funciona bien "**

Esto pareció satisfacerla. Kate cerró los ojos y se intercambiaron las imágenes rápidamente por el zoom uno como el otro el zoom. Esta vez sus respuestas no verbales indicaron que en realidad estaba haciendo. Cuando empezó,

su cuerpo estaba inmóvil y congelada; un momento o dos más tarde se relajó y sonrió de la misma forma que tenía antes, cuando estaba viendo la imagen de la capacidad Kate.

"Ahora en blanco la pantalla interna y hacer lo mismo cinco veces más. Cada vez que comience con la cara hacia arriba del hombre cercano y la imagen de capacidad Kate lejos manera. Puede dejar que estas imágenes de cambio aún más rápido cada vez que lo hace."

...

## Los resultados

Cuando se hizo Kate, cuidadosamente probados para averiguar si su nueva respuesta fue automática. Primero le pregunté a Kate para que la imagen del hombre para que pudiera observar su respuesta. En lugar de sentir pánico, se sentía capaz e ingenioso. También se dio cuenta de que se sentía los mismos sentimientos capaces si pensaba en cualquier otra parte de la escena del accidente, o si se imaginaba conduciendo un coche.

Sin embargo, Kate no estaba convencido de que nada sería realmente diferente. Yo también me he encontrado esto, dramático cambio rápido en su respuesta difícil de creer, si no hubiera utilizado con éxito el mismo método con muchas otras personas. Me señalado que conducía a su casa sería una prueba mucho mejor, ya que ninguna actividad de conducción le había molestado desde el accidente, y ella también tendría que pasar por el lugar del accidente. Ella estuvo de acuerdo que esto sería una buena prueba. Este trabajo con Kate llevó casi una hora.

Al día siguiente, Kate llegó a trabajar bastante satisfecho. Ella había sido cómodo de conducir a casa, y pasando por el lugar del accidente, y ella no había estado preocupado por la conducción o accidentes durante la noche. Un mes más tarde vio un accidente de moto en la que el jinete le cortó la cabeza con el borde de sus gafas de sol y estaba sangrando. Kate respondió inmediatamente ayudándole con habilidad y con calma. Unos dos meses después ella fue testigo de otro accidente con un coche y un ciclista, un hombre mayor con la cara sangrando. Una vez más Kate era muy ingenioso y calma para ayudar a ayudar a él y el conductor del coche en calmarse y manejar la situación. Es ahora unos tres años desde que nuestro trabajo juntos, y Kate sigue siendo cómodo y lleno de recursos con respecto a la conducción y los accidentes.

## El método

El procedimiento utilicé con Kate se llama el patrón de "chasquido" (véase también el capítulo 18), porque a menudo es útil para hacer un sonido "silbante", como los intercambios persona las dos imágenes. El patrón de buches fue desarrollado por Richard Bandler (1, 2). La gente ha estado hablando durante años sobre la importancia de una buena imagen de sí mismo en la salud mental y en la capacidad para hacer frente

y cambio. Sin embargo, nadie ha sido capaz de proporcionar previamente una forma específica y directa para que la imagen de sí mismo con más recursos, y utilizar su poder para ayudar a las personas a cambiar.

### **Cuándo hacer uso del chasquido**

Hemos utilizado este método para ayudar a las personas con una muy amplia gama de comportamientos y respuestas no deseadas. Ha sido particularmente útil con los hábitos no deseados, tales como comer en exceso, fumar y onicofagia. Una demostración con una mujer que tenía la costumbre de larga data onicofagia está disponible en cinta de vídeo (3), y una demostración con un fumador está disponible en cinta de audio (4).

### **Las parejas y las familias**

Aunque el patrón del chasquido es un método individual, a menudo hemos utilizado para ayudar a las familias y las parejas construir el tipo de vida familiar que quieren. Todos nosotros de vez en cuando responden a un amigo o miembro de la familia con los sentimientos o acciones que sabemos no son útiles. Aun cuando otros miembros de la familia están actuando desconsideradamente o sin amor, e incluso si una situación puede ser "su culpa", mediante la obtención de más ingenio *Nosotros mismos*, a menudo podemos responder de manera más útiles.

Por ejemplo, una mujer se indignó cuando su hija le habló usando un cierto tono de "estirado" de la voz. La hija probablemente fue de hecho ser desagradable. (Todos tenemos esta capacidad de vez en cuando.) Sin embargo, la madre reconoció que no importa *qué* su hija hacía, el *madre* quería tener maneras de sentirse mejor y conseguir lo que quería. Usando este método con la madre mejoró su relación con su hija sin hacer nada directamente para cambiar el comportamiento de la hija. Esta sesión está disponible en cinta de vídeo (3), y demuestra cómo se puede enlazar sonidos o voces en lugar de imágenes, para obtener los mismos resultados. Cuando nuestros sentimientos sin recursos son el resultado de cosas que oímos o decimos a nosotros mismos, este mismo método es más efectivo el uso de sonidos en vez de imágenes.

Algunas veces *varios* miembros de una familia o pareja quieren más opciones en sus respuestas. Una pareja básicamente se llevaba bien, pero quería mejorar su relación en el ámbito de una serie de dificultades de larga data. La esposa se quejaba de que su marido a veces "se distancia" de ella, y lo criticó por esto. Descubrimos que en su mente, cuando pensaba en él en estas situaciones, ella literalmente lo vio moverse de distancia-a pesar de que en realidad se quedó en el mismo lugar en el "mundo real". El marido experimentó comentarios críticos de su esposa como "perforación". Se imaginó su crítica como un "perno láser" instantánea que le zapping en el

pecho, y se sintió impotente para responder. Al identificar estas imágenes internas, y conectándolos a una imagen de sí mismo recursos, ambos eran capaces de tener completamente diferentes, y mucho más amoroso respuestas entre sí en situaciones similares en el futuro.

El descubrimiento de las imágenes internas que crean problemas continúa fascinación nos nar. Aunque en un principio parecía un poco extraño o raro, que tengan sentido fuera de nuestros sentimientos y comportamientos resultantes. Nos hemos dado cuenta de estos mismos tipos de **imágenes (o sonidos) en nosotros mismos, cuando *nosotros* sentir o actuar menos que totalmente con recursos**. Sabiendo cómo descubrir estas experiencias, y conocer la forma de vincular a una imagen de nuestro ser más ingeniosos, puede hacer una enorme diferencia en nuestras vidas.

### **referencias**

1. *Usando su cerebro-para un cambio*, por Richard Bandler, Capítulo 9.
2. *Cambia de opinión y guardar el cambio*, por Steve y Connirae Andreas, Capítulo 3.
3. cinta de vídeo "El Patrón del chasquido" (véase el Apéndice II).
4. "La introducción de la PNL" cinta de audio (véase el Apéndice II).

*Los problemas siempre estarán con nosotros. El problema no es el problema; el problema está en la forma de hacer frente. Esto es lo que destruye a la gente, no el problema. Luego, cuando se aprende a hacer frente de manera diferente, nos ocupamos de los problemas de manera diferente, y se convierten en diferentes*

- Virginia Satir

# *La intimidación, la seguridad y la violencia*



Mack, en sus primeros años 30, había sido alcohólico durante cuatro años, ahora seca durante diez años. Se montó una gran motocicleta Harley-Davidson, chaqueta de cuero negro y todo, y siempre actuó completamente frío y en control. Una de sus expresiones favoritas era "rasgar su cara." queja de Mack fue que a menudo se sentía mal, y quería hacer algo al respecto. Cuando le pregunté qué le hacía sentir mal, dijo, "Bueno, como si veo la cara de una persona determinada, a continuación, 'Ughh,' me siento mal."

Empecé a hacer preguntas para averiguar las imágenes exactas o sonidos en el pensamiento de Mack que produjo sus malos sentimientos. "¿Cómo se obtiene la mala sensación?"

"Debido a lo que está unido a la última experiencia con esa persona." Mack hizo un gesto hacia arriba y hacia la izquierda, lo que indica que hay una imagen recordada de su conciencia, que la mala sensación está "unido a". Puesto que él no es consciente de la imagen, que no tiene control sobre él; él sólo da cuenta de que de repente se siente mal. Le continuar interrogando a llevar este cuadro más en su conciencia.

"¿Y cómo sabe usted de eso ahora mismo?" Yo pregunté. "Lo he vivido. Miro a la cara de la persona y que voy, 'Oh, mierda!'" (Mack dice esto con una mezcla de asco y rabia.)

"Así que digamos que esta persona entró en esta habitación ahora mismo y ver la cara de esta persona. ¿Cómo se llega a la 'Oh, mierda!'"

Mack gestos hacia arriba ya la izquierda de nuevo. "Sólo recuerdo el último incidente con la persona. No me gustaba lo que hacía, y no me gusta lo que hice."

"Así que es que la memoria que le hace sentir mal. Se puede ver cómo se imagina que?"

"Sí, puedo ver ese incidente."

Ahora tenemos algo útil para trabajar con ellos. Al cambiar su respuesta a la memoria misma, podemos cambiar sus malos sentimientos.

"Mack, ahora vamos a experimentar un poco con esa imagen. En primer lugar se mueven lejos de ti." (Mack se relaja.) "¿Cambia su respuesta a él?"

"Bueno, sí, es mucho menos intenso." "Ahora llevarlo más cerca."

cabeza y los hombros de Mack se mueven hacia atrás y él se pone tenso. "Eso hace que sea peor."

"Ahora trata de hacerlo más grande." "No es que lo hace peor, también, ¿no?" (Cabeza de Mack se mueve hacia atrás y él se pone tenso.)

"Sí."

## Encontrar una Clave: La tridimensionalidad.

"¿Es la imagen de dos dimensiones o tres?" "No, es plana, es como una diapositiva." "Trate de lo que es en tres dimensiones."

Anteriormente el cuerpo de Mack mostró más o menos de la misma "Oh, mierda!" respuesta.

**Ahora, sin embargo, sacar diferente *tipo* de la respuesta. Su cuerpo se vuelve más suave, sus hombros se relajan, y exhala suavemente. "¿Cómo cambia eso para ti?"**

**La voz de Mack vuelve muy suave. "Se vuelve *real*/Se vuelve más suave; se vuelve más como una persona en lugar de sólo una foto".**

**"¿Cómo cambia su respuesta? *Tú* parecen mucho más suave, también." "Bueno, la imagen es mucho más suave. Mis sentimientos fueron 'Ohhh,' en lugar de 'Rrrf!' Era muy diferente; no había tanta sensación de la violencia".**

"Imagine que esta persona entró en la habitación y se ve ahora ellos y luego recuerda lo que pasó antes en 3-D. Ejecutar un escenario poco. ¿Qué sería eso?"

Mack se ve reflexivo y contemplativo. Una vez más su cuerpo se suaviza y relaja. "Es diferente, es *real*/diferente "dijo Mack en voz baja." No es como quiero correr y decir 'Oh, está bien', y no es como 'Aquí está tu culo, ir a casa!' ya sea. Es mucho más suave. No es una respuesta tan blanco y negro".

**"Derecha. Al tomar la imagen 3-D, *tú* también se vuelven más tridimensional; usted es más suave y tiene más profundidad. Trate de hacer esto en otro**

situación en la que creo que puede ser útil tener que tridimensionalidad ".

"Hmmm." Mack sigue siendo todavía, pensando durante unos quince segundos, y luego sonríe y comienza a hablar en voz baja. "Sí. Estaba pensando cuando estaba hablando con Amy antes acerca de lo que necesitaba. Si no es plana, entonces es mucho más fácil de ver otras cosas, muchas más posibilidades ".

"Así que usted está de acuerdo que esto sería un cambio útil para usted, ¿verdad?" "Bueno, no estoy seguro. Si hiciera eso todo el tiempo, entonces no puedo mantener a todos por ahí", dijo Mack, haciendo un gesto de "parada" con la mano izquierda y el brazo.

"Si usted no tiene ciertos recursos para hacer frente a la gente, entonces hay que mantenerlos a una distancia porque son demasiado difíciles de tratar. Pero si construimos en algunos recursos, a continuación, puede dejarlos entrar y hacer frente a ellos. Entonces no tiene que ser un bien / o situación. Usted todavía tiene la opción de mantener a alguien a una distancia cuando es apropiado. Nunca eliminamos cualquier elección, sólo añadimos nuevos. Y no vamos a hacer cualquier cambio hasta que esté satisfecho de antemano que los quiere ".

"Bueno, eso suena bien Yo puedo ir para que"

### **Creación de un nuevo auto Ingenioso**

"Ahora cierra los ojos, y tomar un poco de tiempo para desarrollar una imagen de la que usted quiere estar en el trato con esa persona de su oferta HI más allá de algunas sugerencias desde el que puede elegir lo que le parece apropiado para usted. Es posible que desee ver el Mack, que tiene la capacidad de responder a los demás como personas tridimensionales, y que al mismo tiempo se **puede conseguir mucho más de lo que quiere para él mismo y para aquellas otras personas. Es** posible que desee verlo con la capacidad de responder a los dos aspectos positivos y negativos al mismo tiempo. Mack que no sólo contempla a las personas como bueno o malo, pero puede **reconocer lo positivo y cualidades negativas de todo el mundo, y todas las variaciones.** "...

Mack mueve su mano izquierda, de izquierda a derecha varias veces mientras asiente con la cabeza. "Tonos de color."

"Sí. Y eso hará que sea fácil para que Mack delante de usted tener una respuesta más mesurada, tanto en lo que se llega a conocer a alguien que le gusta, o cuando alguien se entromete y necesita tomar cierta distancia .... Y eso también dará que Mack la capacidad de entender a otras personas de manera más completa, por lo que será más fácil tratar con ellos.... Otra cosa que puede que él tenga es la capacidad de decidir cuando quiere estar cerca, y cuando que quiere una cierta distancia, y para actuar en consecuencia él puede estar cerca, y apreciar la cercanía, (Mack sonríe ampliamente.) y también puede decidir

cuando él no quiere eso, (Mack asiente con la cabeza) y todos los grados de cercanía entre en esas posibilidades. "...

Mack abre los ojos. "Está bien. Parece que la única cosa que no tengo en esto es una cosa, algo de 'seguridad' que me mantiene a salvo." Mack gestos con las dos manos para formar un escudo frente a su pecho

"A salvo de qué? Físicamente seguro?"

"No, no tengo ningún problema con eso. Usted está quitando la seguridad que he construido in-"

"Usted todavía tiene todas las otras conductas que ha utilizado durante muchos años. No podemos tomar los de distancia, y no quiero que de todos modos. Sólo estoy sugiriendo que utilice sus viejas habilidades de una manera nueva."

"Yo no veo esos comportamientos como aceptables por más tiempo." "OK. Usted tiene una idea de lo que significa la seguridad de que, a pesar de que no se puede poner en palabras, ¿verdad?" Mack está de acuerdo. "Cierra los ojos otra vez, y se deje conseguir un sentido de esa sensación. Usted sabe inconscientemente, lo que significa la seguridad para usted, y usted puede dejar que la propia transferencia de conocimiento inconsciente en esa imagen de que Mack que pueden estar a salvo de otras maneras. Y ni siquiera necesitan saber exactamente cómo es capaz de estar a salvo, o qué tipo de opciones que tiene. Sólo es necesario ser capaz de reconocer cuando se mira a lo que él tiene la capacidad de tener ese tipo de seguridad como seguros como un ser humano puede ser. y yo creo que el infierno sea mucho más seguro que el viejo Mack era, porque él estará a salvo de una manera más sólida y real

\_\_\_\_\_¿Cómo se mira allá arriba?"

Mack abre los ojos, mira hacia arriba, piensa por un tiempo, y luego sonrío. "Suficiente." Se da una palmada en el muslo para dar énfasis.

"Cuando nos fijamos en él, ¿verdad *saber* que es seguro?" 'Sí, y muchas otras cosas, también,' Mack añadió con un guiño y una sonrisa.

"¿Le gustaría que usted?" Mack asintió rápidamente. "Compruebe fuera con mucho cuidado. ¿Está bien con usted si usted se convierte como él?" Mack mira cuidadosamente su imagen a medida que continúa hablando. "Porque si tiene alguna objeción alguna, que queremos modificar esa imagen. ¿Es esto una persona que va a ser capaz de hacer frente a las distintas situaciones que vas a estar, de una manera ingeniosa, alguien que es capaz de aprender de sus errores y seguir adelante a partir de ahí?" ...

"Lo tengo. Lo tengo. Es todo lo que hay." De nuevo se da una palmada en el muslo para dar énfasis.

## **La vinculación de la nueva imagen al viejo problema**

Ahora que Mack tiene una imagen de sí mismo con los recursos que él quiere, estoy listo para vincular esta "solución" a su experiencia "problema". Como sé



*Tridimensionalidad y el cercanía de imágenes son importantes para Mack, utilizo estos.*

"Quiero que cierres los ojos y toma un buen vistazo a esa imagen, por lo que su inconsciente puede memorizar con cuidado, ... y luego déjela a un lado brevemente, de forma segura en su memoria \_\_\_\_\_ Ahora vuelve a ese cuadro empezamos con, de la persona con la que tuvo una mala experiencia. Veo cerca y de dos dimensiones .... Ahora, lejos y de dos dimensiones, yo quiero que vea la imagen de sí mismo que memorizan \_\_\_\_\_

"Ahora tienen esas imágenes intercambian rápidamente lugares. A medida que la imagen de esa otra persona se aleja en la distancia, se convertirá en tres dimensiones. Al mismo tiempo, esa imagen de sí mismo se acercará y se convierten en tres dimensiones." Como Mack hace esto, la cabeza y los hombros se remontan un poco y sonríe.

"Bueno. Ahora su mente en blanco brevemente, y luego hacer lo mismo otra vez cerca de cinco veces más. Blank su pantalla mental después de cada uno, y que cada uno suceda un poco más rápido." Cada vez que Mack hace esto, él sonríe y toma una respiración.

"Ahora había una sola persona que utiliza para hacer que se sienta mal. ¿verdad?"

Como Mack piensa acerca de la persona, sonríe, luego se ríe. "Sí, hay *estaba.*"

Mack simplemente ha respondido con habilidad a la misma imagen que se utiliza para hacer que se sienta mal, lo que confirma que ahora tiene un nuevo y automático de respuesta.

"Ahora pensar en algunas otras personas que usted ha tenido dificultades en el pasado, para saber si esta nueva respuesta ya se ha generalizado."

Como Mack piensa de otra persona, que se rompe en una sonrisa de nuevo. "¡No hay problema!"

"Ahora imaginemos que una de estas personas hicieron algo desagradable en el futuro." Una vez más Mack se rompe en una amplia sonrisa y se ríe. Esta sesión tuvo unos veinte minutos.

## Experiencia de Mack Después

En las semanas posteriores a esta sesión, Mack notó a sí mismo cambiando de maneras que le gustaban. Incluso vendió su motocicleta, que había sido una preciada posesión, "porque no lo necesito más." También se dio cuenta que todavía necesitaba una experiencia más completa de seguridad personal / emocional. En la infancia de Mack, desacuerdos siempre habían dado lugar a **abusos físicos y el final de una relación; él tuvo *no* experiencia personal en la que una relación íntima había sobrevivido a un grave desacuerdo.** Como sabía

de otras personas que era posible, Mack deliberadamente creó una serie de alteraciones en su matrimonio, para verificar que su amor podría sobrevivir. Para Mack, haciendo esto le dio la experiencia completa de seguridad personal que necesitaba para completar el trabajo. Mack nosotro más tarde dijo, "Ahora me siento cómodo en movimiento a través del mundo de una manera nueva." Nos alegramos Mack encontró su propio camino para dar el siguiente paso significativo.

Es ahora un año y medio más tarde, y Mack ahora aconseja a las personas con problemas de drogas y alcohol. En una conversación reciente, Mack habló sobre otro incidente que demostró su nueva actitud.

"Algo pasó hace poco que me dejó saber Fm no es la misma persona que solía ser. Un tipo entró en mi oficina todo el 'coque' arriba. Estaba al borde de perder el control todo el tiempo. El tribunal lo había condenado a 26 horas de la terapia y la educación de nivel II, pero no se le había dicho todavía. Tuve que leer este documento diciéndole que su frase, y cuando supo que, lo perdió. Él vino a mí con los puños se dobló".

"Mi primera reacción fue 'Eres un hombre muerto'. Entonces pensé, 'Lo que quiero es conseguir el control de mi espacio. No era una situación de vida o muerte más. Tomé el individuo abajo en el suelo para proteger a mí mismo, de una manera muy suave'".

"¿Eso es diferente de la manera que usted lo ha hecho antes?" Yo pregunté.

"¡Oh sí!" Mack respondió rápidamente, "Antes de que hubiera sido por la ventana! Bueno, no realmente, pero él habría hecho daño en el camino hacia el suelo. Hace años casi lo mismo que me pasó. Un tipo sacó un cuchillo en mí. Él consiguió *herir* cuesta abajo."

## **Creación o situaciones de violencia**

Hemos presentado este ejemplo con considerable detalle, debido a su importancia en la comprensión de los problemas que las personas tienen a menudo con la intimidad, la seguridad y la violencia. Los gobiernos y los líderes reconocieron hace muchos años que la única manera de conseguir los seres humanos amorosos decente para salir y matar a otras personas es hacer de alguna manera el enemigo inhumano. Las campañas nacionales de propaganda en tiempos de guerra siempre representan al enemigo como una caricatura plana, o como un animal subhumano en lugar de como una persona.

Lo mismo ocurre a nivel individual. Cuando Mack vio a otra persona como una figura plana de cartón, que era fácil para él "rasgar su cara fuera", como él mismo dijo cuando vio a otros como seres humanos tridimensionales, la propia respuesta de Mack se hizo más profunda y más humano. La violencia se convirtió en mucho menos probable, tanto porque se sentía diferente, y porque él tenía opciones alternativas.

Algunas personas son violentos porque se les enseñó que la violencia es una respuesta apropiada en ciertas situaciones; es simplemente un comportamiento aprendido. Sin embargo, la mayoría de la gente se vuelve violenta cuando se les acaba de alternativas. Pensar en otros tiempos cuando eras violento, o sentirse cerca de ella Te ha

**escoger la violencia de una variedad de alternativas? ¿O se siente fuera de opciones, frustrados que nada más que ha intentado había sido eficaz?**

La gente se vuelve violenta cuando se les acaba de opciones y se sienten frustrados e impotentes. Cuando nosotros, como sociedad, se queda sin opciones en el tratamiento de la violencia, se recurre a más castigo, control y cárceles. Todos ellos incrementan el sentido del delincuente de la impotencia, que a su vez conduce a más violencia. La solución al problema de la violencia no es más violencia, sino para enseñar maneras positivas alternativas de pensar y de comportarse. A nivel individual, aprender a ver a los demás como en tres dimensiones, la obtención de recursos personales para sentirse emocionalmente seguro, y saber cómo manejar la cercanía y la distancia, puede hacer una diferencia importante, como lo hicieron por Mack.

# Líneas de tiempo personales

19



Cada idioma tiene alguna manera de expresar el tiempo-dad del AWARE del pasado, presente o futuro. En algunas culturas, el tiempo se considera como una serie de ciclos: el nacimiento, la muerte, el renacimiento, etc. En Inglés, el tiempo es a menudo considerado como una "línea", y muchos de nosotros aprendimos la historia de los libros que tenía diagramas de eventos se produce en una línea en la página.

Se ha reconocido desde hace tiempo que algunas personas son más "orientada hacia el pasado-", "orientado al futuro," algunos y "orientado a la actual." Demás Estas orientaciones de tiempo pueden ser la base de las habilidades excepcionales, y también pueden crear serios problemas en la vida de las personas. Por ejemplo, se puede conocer a alguien que siempre está preocupado con el pasado. Usted puede conocer a alguien que nunca los planes para el futuro, o alguien que siempre está planeando y rara vez capaces de disfrutar el presente. Pensamos que a nosotros mismos, "¿No sería sorprendente si pudiéramos averiguar cómo los mapas internos de las personas a orientarse en el tiempo, y si pudiéramos encontrar una manera directa *cambio* que?" En ese momento no nos dimos cuenta de cómo *muchos* más aplicaciones nuestras exploraciones tendrían.

## El descubrimiento de Personal "líneas de tiempo"

Uno de los descubrimientos más interesantes fue que cada uno de nosotros tiene su propio personal *interno* modo de tiempo de codificación. Sin darse cuenta, cada uno tenemos formas de reconocer algo como una parte de nuestro pasado personal, presente o futuro. Aún más intrigante fue el descubrimiento de que el tiempo de manera código que tiene un gran impacto en lo que somos y cómo respondemos-lo que se denomina nuestra "personalidad".

Para Cathy, a quien vas a leer en este capítulo, la comprensión y el cambio de su tiempo interno de codificación era la clave de muchos otros cambios que había querido para ella. Cambio de línea de tiempo de Judy ayudó a obtener más de la aventura de su marido. Para Ruth, la adición de un futuro le permitió desarrollar metas de peso y sentirse motivados a trabajar para alcanzarlos. A medida que lea los ejemplos de **este capítulo, también puede empezar a entender *Como tu* el código de tiempo. Usted puede tener una idea** de cómo su propia forma en que funciona bien para usted, o cómo es posible que desee para mejorarlo. Usted obtendrá una idea de cómo codificaciones tiempo ofrecen una llave que abre ciertos "secretos" de nuestra personalidad.

## Encontrar sus codificaciones Tiempo

¿Cómo se le dice a la diferencia entre el pasado y el futuro? Esto no es una cuestión de filosofía, sino una cuestión muy práctica. Cuando planeo mi día o la semana siguiente, tengo que **tener alguna forma de saber que yo no haya *hecho* las tareas de las que estoy pensando. Mi cerebro necesita una manera de saber que están en el futuro, no *el pasado* De vez en cuando, por supuesto,** obtenemos estas codificaciones confundidos. ¿Alguna vez ha pensado en hablar con alguien o escribir una carta, y más tarde estamos convencidos de que ya lo había hecho? Vas a entender cómo sucede más adelante en el capítulo.

Me gustaría que intenta en realidad el siguiente experimento mental antes de seguir leyendo. Piense en el despertar de ayer, y pensar en despertar mañana. Piense en estas dos **experiencias *al mismo tiempo*. Cómo Puede usted decir la diferencia entre ellos? ¿Cómo sabes** que uno es pasado y el otro es el futuro?

Casi todo el mundo se imagina o siente estos eventos en dos lugares diferentes en el espacio personal. Si usted piensa en imágenes, una imagen puede ser a su izquierda, mientras que el otro es a su derecha. Uno podría ser mayor o menor que el otro, que podría estar más cerca o más lejos, o uno podría estar en frente de usted y la otra detrás de usted. Incluso si conscientemente no se ve nada, se puede percibir que es como si despertar ayer y despertar mañana se encuentran en dos lugares diferentes? ...

Ahora trate de añadir despertar hace una semana, y una semana en el futuro. Ahora se le imaginando cuatro eventos que ocurrieron en diferentes momentos. Es probable que no recuerde con claridad despertar hace una semana, y que no importa en absoluto. Usted sabe que se despertó hace una semana, y usted sabe que probablemente se despertará a la semana a partir de ahora. Usted sólo puede percibir ***dónde* se piensa en estos eventos.**

**Como se observa *dónde* usted detecta estos eventos, se están empezando a comprender lo que** entendemos por "tiempo de codificación." La ubicación es una de las formas en que sus códigos mentales eventos. Al imaginar estos eventos en diferentes lugares,

su cerebro sabe si cada uno está en el pasado, el presente o el futuro. Puede pasar a imagina despertar hace cinco años, y cinco años en el futuro, y averiguar dónde estos tiempos son para usted.

A veces, el descubrimiento de sus propios códigos de tiempo es mucho más fácil si alguien entrenado asistencias que al hacer esto. Otra persona puede notar que sus indicadores no verbales de la ubicación, como por donde se mire y el gesto. Sin embargo, también se puede aprender mucho por su cuenta.

Ahora que ya sabe la ubicación de hace cinco años, hace un año, ayer, en este momento, mañana, una semana en el futuro, un año en el futuro, y cinco años en el futuro, que están dispuestos a notar más. Puede dejar que el resto de acontecimientos de su pasado y su futuro "rellenar" en su línea de tiempo. Una vez más, a menudo es mucho más fácil de obtener sólo una "sensación" de que usted está pensando en su totalidad pasado la serie de eventos que componen su experiencia en lugar de a conscientemente verlos todos. Lo mismo ocurre con su futuro. Usted puede obtener una sensación de que todo su futuro se va en una dirección particular, incluso si usted no sabe exactamente lo que está ahí fuera.

Mucha gente imagina su pasado en una vía fuera a su izquierda, el presente delante de ellos, y su futuro en una vía fuera de su derecho Algunas personas tienen esta invertido derecho a otros dejaron tener el pasado en una vía o "túnel" recta detrás de ellos, y el futuro de salir hacia el frente.

**Hay un número infinito de formas de organizar el tiempo, y hay *hay una manera correcta*. Mientras que** muchas personas tienen más o menos rectas, otros tienen algo más parecido a un túnel, o un arco, o incluso una hélice. Aunque cada forma de organizar el tiempo tiene ventajas e inconvenientes previsible, algunas formas de proporcionar más problemas que soluciones. A menudo, cambiar la forma de código de tiempo puede proporcionar una solución a las dificultades, realizar algunas tareas más fácil o presentar experiencias deseadas se vuelven más natural.

Ahora usted puede estar listo para darse cuenta otros aspectos de su tiempo de codificación. ¿De qué tamaño son los eventos en su pasado? Es un evento del mismo tamaño en el pasado longago como lo es en el pasado reciente? Si no está seguro, conjetura. ¿Usted ve su pasado en el color o en blanco y negro? ¿Siente que tiene una serie de diapositivas, o tiene películas? ¿Te ves en el pasado, o lo que ves lo que viste en el momento? Si pudieran ver conscientemente, tendría que ser enfocada o difusa claridad?

Ahora note estas mismas cosas acerca de su futuro. ¿Qué tan grande es? Es en color? Diapositivas o películas? ¿Se ve usted? ¿Está claro o borroso?

Ahora veamos las formas en que su pasado y su futuro son diferentes Además de tener el pasado en una ubicación diferente, puede ser más clara. Muchas personas ven el futuro como más borrosa, o su futuro pueden incluir muchas ramas. Estas son formas de indicar la incertidumbre sobre lo que sucederá.

Ahora que usted ha notado algo acerca de su propia línea de tiempo, será más fácil de seguir, junto con la experiencia de cambiar codificaciones tiempo de otras personas. Dado que la forma en que el código de tiempo tiene un impacto tan importante en lo que eres, es posible que algunos de los cambios que se describen aquí interesante y útil por sí mismo.

### **Utilizando el Descubrimiento: La construcción de una línea de tiempo futuro**

Ruth tenía una tendencia a no planificar. Ella vivía para el presente. Mientras ella disfrutaba de la vida en general, Ruth veces sintió que su vida no tenía sentido. "No tengo objetivos, ya veces pienso que estaría mejor si lo hiciera," confiado Ruth. "Por lo general, me gusta la vida, pero últimamente me he estado sintiendo deprimido, y no sé a dónde acudir. Parece que no puedo esperar a nada".

He explorado rápidamente línea de tiempo de Ruth. Como lo había adivinado, Ruth tenía una larga "pasado" línea de tiempo, ir fuera directamente a su izquierda. Su presente era justo en frente de ella, pero no tenía casi ningún futuro. Cuando ella describió su futuro, dijo Ruth, "Parece pequeño y gris, y se detiene cerca de seis pulgadas a mi derecha no tiene realmente nada en i t"

la falta de un futuro de Ruth, literalmente, le dio ninguna dirección, no hay manera de planificar, y nada que esperar. Mientras su actual fue agradable, esto no importa demasiado. Sin embargo, cuando su presente era deprimente, se convirtió en un problema importante. La solución obvia era ayudar a Ruth en la construcción de un futuro para sí misma.

"Ruth, la mayoría de la gente tiene un mapa interno del futuro, al igual que usted tiene un mapa del pasado Por supuesto, su futuro mapa tiene que ser mucho más flexible o vagos, porque ninguno de nosotros sabe a ciencia cierta lo que ocurrirá en el futuro. tener un mapa futuro nos proporciona lo que quiere-una dirección en la vida, algo a lo que aspirar. usted quiere tener una idea de lo que es importante para usted, y dónde va ".

Antes de continuar, quería saber si Ruth tenía ninguna objeción a tener un futuro, sobre todo porque había dicho: **"Yo hipocresía . Mirar hacia adelante a nada"** Resultó que Ruth tenía una objeción que no había sido consciente de manera consciente Cuando Ruth tenía 12 años, su madre murió en un accidente de coche fue devastado Ruth;... Todo su futuro había sido destruido, y concluyó entonces que ella nunca debería contar nada nuevo. "Mirando hacia atrás, puedo ver que acabo aniquilado mi futuro interna entonces, y nunca quiso construir uno nuevo. Realmente lo hice empezar a vivir por el momento yo no sabía que estaba haciendo que el entonces yo sólo hice lo mejor que pude ".

"Y eso tiene mucho sentido, especialmente a un niño de 12 años de edad, porque sabía que el presente era algo que se podía contar," yo estaba de acuerdo,

validar el propósito positivo de lo que Ruth había hecho inconscientemente. "Entonces, ¿qué clase de futuro se puede construir ahora que realmente *puede* ¿contar con? ¿Qué clase de futuro se puede construir que no puede ser quitado de vosotros, no importa lo que pase, y que *será* darle el sentido de la orientación que desea?"

Fui a sugerir cómo Ruth podría lograr esto de una manera que no la dejaría hasta ser devastado de nuevo. "Supongo que querrá alguna forma de saber que se puede vivir y planificar para el futuro, sin saber exactamente cuál será el futuro. Sólo puede ver un camino, una dirección, **para que pueda usted sabe *tener* un futuro, sin saber exactamente lo que sucederá. Usted no quiere imaginar nada demasiado específico en su línea de tiempo futuro, como 'voy a casar el año que viene', porque no se sabe si eso va a suceder. Sin embargo, *puede* ponga su valores en su futuro, una representación de la *tipos de experiencias que quieren avanzar hacia en su vida. Así* que lo que desea más de, usted puede ponerlo en su línea de tiempo futuro. Esto podría incluir tener una estrecha relación con las personas, o encontrar una manera de hacer su propia contribución en el mundo. Se puede incluir la salud y el bienestar, o muchas, muchas otras cosas. Usted puede tener la sensación de que no importa lo que pase, se puede encontrar una manera de tener estas cosas "**

Además de la colocación de valores en su línea de tiempo, Ruth se sentía más segura cuando se había incorporado en muchas rutas alternas o tenedores en su futuro. Esto le dio el sentido de que siempre habría una ruta para que ella tome, incluso cuando otra ruta quedó bloqueada.

Seis meses más tarde, Ruth estaba contento con su dirección en la vida y se sentía mucho mejor en general. "Todavía tengo mis días malos, pero no estoy deprimido como yo." Todo el mundo tiene días "abajo"; verlas en el contexto de un flujo de eventos futuros que lleva a algo positivo que los hace mucho más fácil de tratar. Ella también había decidido volver a la escuela para obtener una formación en un campo técnico que le interesa. "Ahora estoy trabajando para el futuro. Eso es algo que no lo hubiera hecho antes."

## **Poner el pasado en el pasado, y el desarrollo de una futura**

Algunas personas se benefician de un cambio de línea de tiempo bastante completo. Para Cathy, un cambio de línea de tiempo se convirtió en la clave que permitió a muchos otros cambios que quería caer en su lugar.

Cathy se acercó a mí en un seminario, me pide que trabajar con su línea de tiempo. Desde que había estado en una formación básica línea de tiempo con nosotros, ella ya sabía que su línea de tiempo se **organizó el *opuesto* de la forma habitual.**

La mayoría de la gente mira a la izquierda al ver recuerdos visuales, ya su derecha en la construcción de imágenes internas de las cosas que no han visto antes. Esto tiene que ver con la organización del cerebro (Véase el Apéndice 1). A pesar de que algunos



la gente se invierten, la gente suele ver su pasado en el *mismo* lado que mira a ver los recuerdos visuales. Ya que tenemos que compensar el futuro, futura línea de tiempo de una persona es por lo general en el mismo lado que ve las imágenes construidas.

**Cathy, sin embargo, hizo lo contrario. Ella la vio *pasado* en el lado donde ella *construido* imágenes, y *futuro hexagonal* en el lado miraba a para Visual**

*memoria*. Esto significaba que estaba usando la parte de su cerebro que se especializa en *memoria* imaginarla *futuro*, mientras que ella estaba usando la parte de su cerebro que *construcciones* cosas para organizar su personal *pasado*

Sin saber muy bien lo que podría resultar de eso, Cathy pensó que tal vez se beneficiaría de tener su línea de tiempo como la mayoría de la gente. Supuse que estaba en lo cierto, ya que la mayoría de la gente ha sido más satisfechos con su futura línea de tiempo en el mismo lugar que sus imágenes construidas visuales.

En primer lugar, he comprobado para asegurarse de dónde estaba la línea de tiempo de Cathy. De hecho, fue lo contrario de la mayoría de la gente. A continuación, me encontré con las cualidades de su línea de tiempo actual. Su pasado se aglomera más o menos delante de ella, pero se fue ligeramente a su derecha, mientras que ella sintió su futuro estaba a su izquierda. "No hay mucho a ella. Realmente no tengo un futuro", reveló Cathy.

Había visto esto antes, así que no fue una sorpresa. Las personas que tienen su futuro **donde ven visual *memoria* o bien no tienen mucho futuro, o su futuro parece muy *fijo*- más como un pasado de la gente.**

Siempre soy muy cuidadoso al cambiar la línea de tiempo de alguien, porque la forma en cada uno de nosotros ordena a nuestros recuerdos del pasado es una base para nuestro sentido de lo que es real. Yo quería estar seguro de conservar ninguna ventaja de manera actual de Cathy de la clasificación de tiempo. **"Parte de mi propósito es para *tú* darse cuenta de lo que realmente es su línea de tiempo como ahora. Si aún prefiere esta manera después experimentamos con tener una manera diferente, sólo puede poner de nuevo la forma en que es ahora. O bien, se puede recoger ciertos contextos en los que desea tener tiempo organizada de una manera nueva, y mantener su forma antigua para otros contextos "**

Aunque los plazos de las personas tienen un impacto penetrante en sus vidas, hemos descubierto mediante la experimentación que son sorprendentemente fáciles de cambiar. Básicamente le preguntas a alguien para experimentar con imaginar de otra manera, y averiguar cómo cambia su experiencia, en particular con respecto a los problemas que han tenido. Dado que las habilidades de las personas también son a menudo consecuencia de la línea de tiempo que tienen, que es muy importante para preservar las habilidades y ventajas que ahora disfrutan la hora de hacer cualquier cambio.

A continuación le pregunté a Cathy trate de cambiar su línea de tiempo de izquierda a derecha, y darse cuenta de lo que pasó. Al principio estaba preocupado de que su futuro era extraño. "Es curioso. No es una línea más-casi rezuma en un montón de diferentes direcciones." Le dije que probablemente fue una excelente elección. Su inconsciente se había encontrado de forma automática una buena manera de hacerle saber que la

futuro no es fijo, y está lleno de muchas posibilidades y opciones. De hecho, esta es la forma en que muchos la gente se organiza con éxito su futuro.

Oyendo que su "exudación" futuro era probablemente útil, Cathy relajado, y miró a su futuro un poco más. "De repente, mi futuro es muy colorido. Eso es muy interesante!"

Estaba contento de conocer a esta cambio automático en la experiencia de Cathy. Un futuro brillante colorido es, literalmente, mucho más atractivo para la gente, y por lo general funciona mejor que un tenue, uno oscuro.

Desde futura línea de tiempo de Cathy había sido poco antes, quería asegurarse de que se fue más lejos en el futuro. "Observe en qué medida su futuro pasa ahora, y si se está extendiendo."..

"Ha ido más lejos en cuanto me moví hacia el otro lado, está creciendo más ahora", comentó Cathy.

"Bueno, y usted puede seguir dejando crecer inconscientemente, de una manera apropiada y útil."

A continuación le pregunté para comprobar su línea de tiempo pasado. Cathy dijo: "Tengo la sensación de que está experimentando consigo mismo. Es ondulante, y moverse, tratando de encontrar un lugar para estar."

En este punto, Cathy le gusta su futuro mucho mejor, y su pasado parecía estar experimentando. Le sugerí que continúe dejando que su turno pasado alrededor, para que pudiera recoger más datos sobre lo que funciona mejor.

En este momento, Cathy no estaba al tanto de ninguna objeción a su nuevo arreglo de tiempo, pero más tarde esa noche se dio cuenta de uno. "Me sentí náuseas, y al igual que algo no estaba del todo bien sobre mi pasado. Era como si mi pasado quería volver a donde había estado, así que nos registramos en el interior y pidió a los efectos positivos de su deseo de volver. " Pidiendo a efectos inconscientes positivos es un método ampliamente PNL útil para hacer frente a las objeciones, que Cathy estaba familiarizado a través de su entrenamiento en PNL anterior (véase el capítulo 8, intenciones positivas).

Esta cuestión interna revelado a Cathy por qué su línea de tiempo se había organizado de una manera tan inusual, con el pasado donde la mayoría de la gente tiene su futuro. Desde que era bora, Cathy había pasado por una larga serie de problemas de salud graves. Había tenido muchas enfermedades los médicos no podían diagnosticar y algunas enfermedades que a menudo son "terminales", incluyendo una batalla contra el cáncer.

"Esa fue la historia de mi vida, así que pensé en mí mismo como una persona enferma. Cada enfermedad o accidente que he tenido (que yo recuerde) estaba en el lado derecho de mi cuerpo, y que habían sido importantes para mantener las enfermedades y el pasado junto a la derecha. Inconscientemente parecía como si pongo mi futuro en el mismo lado con mis enfermedades, eso significaba que estaría enfermo en el futuro,

y yo no quería que "Cathy continuó," Ayer por la noche me di cuenta de que era el momento de reconocer que soy una persona sana ahora que todas esas enfermedades están en el pasado Tan pronto como me di cuenta de que, mi nueva línea de tiempo se estableció en y me sentí mucho mejor." Ahora que su objeción se encargaron de todo, Cathy estaba contento con su nueva línea de tiempo.

## Los resultados para Cathy

Tres meses más tarde, llamé a Cathy para preguntar acerca de los resultados de este cambio de línea de tiempo.

"He estado pensando en ti escribir una carta. Esa fue una de las más increíbles piezas de trabajo de alguien ha hecho conmigo. Se buscó en cada parte de mi vida. Fue realmente global. He estado hablando a una mucha gente al respecto, ya que hizo una diferencia ".

Más tarde, Cathy envió una carta con más detalle:

"Desde que comenzó a estudiar la PNL, que había hecho una gran cantidad de trabajo en torno a los problemas de salud a causa del cáncer y muchas otras enfermedades infantiles. Eso ayudó, pero parecía 'una pieza que faltaba. También estaba tratando de aclarar cuestiones de carrera que habían alcanzado un punto de crisis, y también algunos problemas de relación. En retrospectiva, estoy seguro de que estaba teniendo dificultad con todas las personas porque pude ver ningún futuro. Ahora, todo está muy claro, literalmente . veo caminos, opciones, objetivos, y he estado resolver las cosas. El pasado parece mucho más lejos y en un lugar apropiado.

**"Otras cosas son diferentes, también. Antes solía *evitar las cosas* No quería que me mantuvo bastante negativo. Por ejemplo, yo he estado en un trabajo que no me ha gustado, y siempre estaba pensando en cómo salir de ella. Ahora estoy pensando en lo que *querer que hacer*. Es mucho más positiva. Mis relaciones son de la misma manera. Yo solía pensar en lo que debe evitar, y ahora me estoy moviendo hacia lo que yo quiero** "Yo diría que una parte de mí se detuvo o murió cuando llegué cáncer. Supongo que es cuando terminó mi futuro. El médico le dijo me sobre el diagnóstico lanzando el informe de patología en mi regazo, y luego procedió a describir sus ideas para el tratamiento, que implicó la eliminación de la parte derecha de la cara.

"También soy consciente de cómo ha cambiado el código de cosas a la manera I en mi mente. Antes, yo estaba viviendo en el pasado en muchos aspectos. Las cosas que habían sucedido hace años parecía que fue ayer. Era como el pasado era justo en encima de mí. Además, mis experiencias positivas y negativas fueron no resuelto

"Traté de pasar de mi línea de tiempo antes por mi cuenta, pero cambió de nuevo casi inmediatamente. Ahí es donde entró. Ahora tengo un futuro que los aficionados a cabo en diferentes direcciones, y que es positivo. Ese cambio dejar el pasado donde pertenecía, en el pasado ahora me siento como si mi mente está organizado de una manera que tenga sentido. toda mi línea de tiempo es más largo ahora, por lo que puede decir la diferencia entre el pasado, el presente y el futuro.

"El cambio de línea de tiempo fue la clave. Yo ya había hecho un arreglo trauma alrededor del cáncer, y algunas otras piezas. Muchas cosas se terminaron por ese pedazo de trabajo."

Me alegré por la naturaleza dramática y generalizada de los cambios de Cathy. También era consciente de que después de haber hecho tanto trabajo de cambio previo con otros métodos de PNL, que estaba "madura" para este cambio profundo. Si no se hubiera hecho este trabajo previo, habría **tenido que utilizar otros métodos para ayudar a lidiar con su pasado traumático antes de La ayudé a** cambiar su línea de tiempo.

Si alguien había hecho cambio de línea de tiempo de Cathy de forma permanente antes de que ella había resuelto que ahora era una persona sana, que podrían haber causado que se enferma de nuevo, poniendo la enfermedad en su futuro. Este es un ejemplo de porqué el cambio funcione línea de tiempo que hay que hacer con cuidado y sensibilidad. Los problemas de este tipo pueden ser reconocidos y con respeto manejados por personas bien entrenadas en PNL.

## Cronología Reversiones

Por lo general, cuando alguien tiene su línea de tiempo invertido a partir de sus pautas de acceso ocular, como lo hizo Cathy, que crea ciertas restricciones y limitaciones predecibles en su experiencia. Por ejemplo, su futuro está bien desarrollada, o que parece fijo. Cuando alguien tiene esto, ellos tienen cuidado "probar" dejar que su cambio de línea de tiempo para la orientación opuesta, para averiguar cómo les gusta, una revisión cuidadosa de las objeciones. reversiones de línea de tiempo también pueden relacionarse con problemas de aprendizaje, que se analizan más adelante en este capítulo. Hasta el momento, he encontrado una sola persona que quería mantener una línea de tiempo invertido. Desde que me encontré una objeción ecológico que no he encontrado una manera de tratar, Salí de su línea de tiempo, ya que era.

## Cuáles son las ventajas de cambiar mi línea de tiempo?

Usted puede preguntarse cómo se puede saber si un cambio en su línea de tiempo le ayudará a obtener más de lo que quieren de la vida. Algunas personas son completamente satisfecho con la forma en que actualmente se organizan tiempo. Muchos otros encuentran beneficios en turnos, ya sea sutil o mayores. Lo que sigue son pistas que pueden indicar el camino hacia los cambios de línea de tiempo útiles. La única manera de saber con certeza es experimentar al tratar de una forma diferente de tiempo de codificación, para averiguar si le gusta mejor.

## Un cambio en el futuro

Los siguientes son signos que pueden beneficiarse de un cambio en la forma de codificar su futuro:

## 200 CORAZÓN DE LA PRESENTE

1. ¿Tiene problemas para planificar el futuro. Es su corto plazo o largo planificación a largo plazo ineficaces? ¿Los eventos sigilosamente a usted y hallaren desapercibidos?

2. objetivos o dirección deficiente. ¿Cree que de sí mismo, ya que sólo viven ¿por el momento? ¿Tiene poca idea de la dirección en que va? Algunas personas son felices con esta orientación, mientras que otros quieren añadir más capacidad de respuesta al futuro.

3. ¿Los otros se quejan acerca de su falta de planificación, o su falta de dirección y objetivos? A veces alguien sin un futuro no se da cuenta de la dificultad que causa, pero otros lo hacen.

4. ¿Tiene dificultad para motivarse a sí mismo? En el capítulo 15, Positivo Motivación, describimos varias claves para motivarse a sí mismo de manera más eficaz. Estos funcionan mucho mejor si también tiene una atractiva línea de tiempo futuro.

5. ¿Ha estado deprimido? A veces la depresión es el resultado de literalmente, no teniendo nada que esperar.

6. ¿Tiene dificultad para mantener el estilo de vida que lo haría saber se beneficiarán con el tiempo? Por ejemplo, hacer ejercicio regularmente, perder peso, dejar de fumar, etc. Las personas con problemas de drogas o alcohol a menudo pueden beneficiarse de tener una línea de tiempo futuro más convincente.

## Cómo cambiar su futuro

Si desea considerar el cambio de la forma de codificar su futuro, esto es lo que puede hacer.

Primer aviso cómo su futuro se codifica ahora. ¿Dónde lo ves? Para la mayoría de las personas, el futuro está dispuesta en una línea o vía va en una dirección particular. ¿Es grande, brillante, colorido? O es tenue, oscuro, pequeño, detrás de ti, etc.?

Si el futuro es muy pequeña, corta, o se encuentra en algún lugar donde no se puede ver muy bien, no será muy sensible a su futuro deseos y necesidades. Las personas con este tipo de futuro a menudo tienen dificultades con la pérdida de peso, mantener buenos hábitos de salud y de ejercicio, o con la planificación por delante o por establecer y alcanzar metas.

Si usted quiere llegar a ser más orientada al futuro, cambiando la forma de pensar del futuro puede ser un paso importante para usted, como lo fue para Ruth. Estos son los pasos:

1. En primer lugar, date cuenta de que sólo están experimentando. Estás intentando por otro camino para ver su futuro. Si usted o alguna parte de ti tiene ninguna objeción a la nueva forma, va a poner su línea de tiempo de nuevo la forma que era.

2. Ahora empiezan a probar una variedad de maneras de ver su futuro, y encontrar cuál es mejor para usted. Si su futuro estaba detrás de usted, deje que se abren hacia afuera

a un lado y alrededor hasta que forme un ángulo hacia fuera delante de usted. Que se mueva un poco, pesca con caña alta y más baja, hasta que parece como si estuviera en el "lugar correcto". En general, *los más que su futuro es grande, brillante, y justo en frente de usted, la "orientada hacia el futuro" más usted será.*

Sea sensible a las objeciones que usted, o cualquier parte de los dos tiene que ver su futuro en un lugar más visible. Por ejemplo, ¿a visualizar posibles desastres para evitar en el futuro? Si es así, es importante transformar estas en algo más positivo, por lo que **puede sentirse bien ver lo que desea mover *hacia*, en contraste a ver lo que quiere *evitar*.**

Estás imaginando su futuro tan brillante y colorido, de modo que usted puede mirar adelante a él? Las personas que se quejan de un "oscuro futuro", literalmente, tienen muy poco que esperar. Cuando la gente dice "Mi futuro parece brillante", que son, literalmente, informando sobre su experiencia interna. Si alumbras su futuro en el interior, se convertirá en mucho más atractivo, **siempre y cuando usted está viendo lo que *querer*, en contraste con lo que no desea.**

Si su línea de tiempo futuro fue corta, dejarlo crecer más, para darle el sentido de un futuro más largo. Es posible que desee imaginar una red de sucursales, para hacerle saber que usted tiene muchas opciones. Es posible que desee imaginar la dirección general que se va, y colocar un poco de representación de sus valores en esta línea, en lugar de eventos específicos.

Los valores pueden ser representados literalmente o simbólicamente. Si usted quiere tener cálidas y relaciones estrechas y en su futuro, se puede ver la gente ser íntimo en su línea de tiempo futuro. O se puede ver una luz cálida, una luz blanca, o cualquier otra imagen más abstracta que significa una relación cercana a usted.

Si su línea de tiempo era pequeña, deje que se agranda, por lo que puede experimentar el impacto de un futuro más fuertemente como se mire ahora. Este cambio aumenta la motivación para alcanzar los objetivos.

También es posible que desee hacerlo más colorido, más de tres dimensiones, o para añadir puntos brillantes de luz. Permítase experimentar para averiguar lo que funciona mejor para usted.

3. Cuando haya terminado la experimentación, la línea de tiempo darse cuenta de lo Organizar-ment le gusta más. Con su línea de tiempo elegido en su lugar, imaginar pasar por un día con ella ¿Esto permitirá estar más a la persona que quieres ser? Si lo hace, imaginar ir a la cama y despertar al día siguiente con esta nueva línea de tiempo no de forma automática, y observe cómo funciona para usted.

Si descubre que no te gusta esta nueva línea de tiempo, así como su viejo, asegúrese de dejar que se desplace de nuevo a la forma en que estaba antes de regresar a su lectura u otras actividades.

En todo lo anterior, nos hemos centrado en la construcción de un futuro para alguien que no tiene mucho de uno. Sin embargo, también es posible estar *también futuro-*

## 202 CORAZÓN DE LA PRESENTE

**orientado. Algunas personas son *así que* preocupado por el futuro que les impide disfrutar el presente** caso no se puede disfrutar el futuro usted está planeando para cuando finalmente llega, no hay mucho punto en la planificación para él! Sin embargo, algunos excelentes planificadores nunca llegan a disfrutar del futuro, cuando se convierte en la presente

Si una persona está demasiado orientada hacia el futuro, puede ser muy útil para enseñar cómo hacer su futuro menos preocupante, al menos en algunos contextos. Esto puede incluir mover el futuro a un lado, lo que es más pequeño, menos colorido, etc. También puede ser útil para separar el pasado y el futuro, de manera que hay más espacio para el presente. (Consulte "Creación de un presente," a continuación).

### Un cambio en el pasado

Muchas personas se han beneficiado en gran medida de los cambios en sus pasados. Aquí están algunos indicadores para saber si usted podría beneficiarse, también.

1. ¿Está preocupados con el pasado? ¿Pasa el tiempo rumiando sobre el pasado cuando se estaría haciendo otra cosa?
2. ¿Con frecuencia se encuentra abrumado por desagradable recuerdos?
3. ¿Los demás a menudo dicen cosas que te gusta, "Eso es el pasado y eso es terminado. Vamos a seguir adelante con las cosas ahora ".
4. ¿Tiene poco o ningún recuerdo de eventos pasados? Cuando alguien le pregunta sobre el pasado, ¿es una lucha que piensen en lo que pasó?
5. ¿Se limitan a repetir lo que has hecho antes, y quieren más elección acerca de la adición de riqueza y variedad a su vida?
6. ¿cometer los mismos errores una y otra vez, en lugar de aprender de ellos?

**Una respuesta positiva a cualquiera de los anteriores *podría* ser signos de que usted se beneficiará de cambio de la forma en que el código de su pasado**

### Cambiando su pasado

Si usted piensa que está demasiado preocupado con el pasado, comprobar *dónde y cómo* usted se imagina su pasado ahora. ¿Es justo delante de usted? ¿Es más grande, más brillante y más colorido, en comparación con su futuro? La mayoría de las personas que están preocupados con el pasado ya lo tienen ubicado en un lugar donde es tan prominente ***eso es casi todo lo que pueden ver***. Los pasos siguientes le guían en el descubrimiento de qué tipo de régimen línea de tiempo pasado podría funcionar mejor para usted.

1. En primer lugar date cuenta que cualquier cambio que realice son sólo temporales. Esto le permite experimentar libremente con diferentes formas de organización del tiempo. Siempre se puede poner su línea de tiempo de vuelta exactamente la forma en que estaba antes de empezar si no te gusta ninguna de las nuevas opciones.
2. Si el pasado es justo en frente de usted, trate de moverlo a un lado

o la otra. ¿De qué lado se siente más cómodo para usted? Para la mayoría de la gente, moviéndolo hacia la izquierda se siente mejor. Sin embargo, para algunos, visualizándolo a la derecha funciona mejor. Esto tiene que ver con la forma en que se organizan nuestro cerebro (Véase el Apéndice I).

3. Observe cómo se siente tener el pasado más hacia un lado en vez de justo en frente de usted. Si el pasado es grande, es posible que desee experimentar con lo que es un poco más pequeño. ¿Te gusta mejor? Imagínese que usted va a través de un día con su pasado en esta nueva ubicación. Ahora es más fácil para que se dé cuenta de lo que hay que hacer en el presente, y más fácil para que se den cuenta de sus objetivos futuros? Si parece útil, puede mover su futuro, al mismo tiempo, colocándola más delante de usted.

4. Es posible que desee pensar en su línea de tiempo pasado como flexibles, casi como si se tratara de una bisagra, de modo que pueda moverse más hacia el lado o detrás de usted cuando usted está haciendo algo donde el pasado es irrelevante, y más delante de usted cuando se quiere recordar cosas del pasado fácilmente.

5. El último paso es para que usted decida si cree que el nuevo arreglo de su pasado funciona mejor para usted o no. ***No existe un acuerdo línea de tiempo "derecho", y cada disposición tendrá ventajas y desventajas. Cada uno de nosotros puede encontrar un arreglo que es mejor para nosotros, y aprender a adaptarse a diferentes circunstancias.***

Si usted tiene alguna reticencia a probar un nuevo arreglo línea de tiempo, en pocas palabras su línea de tiempo de nuevo la forma que era cuando comenzó. Si este es el caso, es posible que desee encontrar a alguien entrenado en el trabajo línea de tiempo para ayudarle a hacer frente a las objeciones y la exploración de línea de tiempo alternativa Organizar- mentos que se adapte a todas sus metas. ***Si no está seguro de que al igual que el nuevo arreglo mejor, asegúrese de poner su línea de tiempo de nuevo la forma que era.***

Si usted decide adoptar un nuevo acuerdo de línea de tiempo, puede dejar que su saber inconsciente que su línea de tiempo puede continuar para ajustarse y adaptarse por sí mismo, para que funcione aún mejor para usted, a medida que avanza el día. Se puede decir internamente, "Si alguna parte de mí descubre una objeción a esta nueva disposición, por favor, dame una señal fuerte que me hizo saber que algún ajuste adicional es necesario.

6. Pregúntese: "¿Hay momentos en los que yo quiero que mi vieja línea de tiempo?" Tal vez a veces disfruta recordando con viejos amigos de la escuela. Al preguntar "¿Cuándo será ese arreglo cronograma de edad todavía ser la mejor para mí?" se puede mantener para los contextos donde es más útil.

## **¿Tiene problemas para recordar el pasado?**

Algunas personas tienen problemas para recordar el pasado, o no tienen el sentido de que el pasado es un recurso positivo que pueden dibujar fácilmente sobre. A



explorar si un cambio de línea de tiempo hará que una diferencia de utilidad, puede seguir los pasos 1-6 anteriormente, sustituyendo el siguiente para los pasos 2 y 3:

2. Es probable que su pasado se encuentra donde no se puede ver en absoluto, o la forma a un lado, donde es difícil de ver. Su pasado puede estar detrás de usted, muy lejos, más o menos extendido que es fácil de ignorar. Por ejemplo, ayer puede ser de 10 pies de distancia, con la semana pasada a una cuadra, etc.

3. Experimento del traslado de su pasado a otra ubicación en la que puede ver más fácilmente. Que esté más a la parte delantera, hacerlo más cercano o más grande, etc Si usted tiene alguna reticencia a tratar esto, deje su línea de tiempo a solas, y esperar hasta que pueda encontrar a alguien entrenado en estos métodos para ayudarlo. Algunas personas tienen sus pasados "detrás de ellos" porque las cosas desagradables que sucedió en el pasado, y se sienten mucho mejor si ellos no tienen que mirar o pensar en esos eventos pasados. Si este es el caso, es necesario tener una manera de tratar con estos **recuerdos desagradables (véase el capítulo 7) antes de** moviendo el pasado donde se puede ver. La transformación de estas experiencias desagradables en recursos para que primero hace que sea mucho más fácil acceder a todo su pasado.

Si es cómodo para mover su línea de tiempo pasado, moverlo a algún lugar donde pueda verlo. Si fue detrás de usted, dejarlo oscilar alrededor como un brazo hasta que se vuelve visible. Es posible que desee dejar a un lado de salida de la visión central, sin embargo, donde se puede notar fácilmente. Si el pasado fue tan extendido que no se podía ver, es posible que desee para tratar de traer todo más cerca. La preservación de la misma secuencia, permitirá que todas sus experiencias se muevan más cerca. Sin embargo, si tu pasado se aglutinó para todos, se puede experimentar con extendiéndola un poco. Usted puede experimentar de otra manera, también.

Después de hacer esto, continúe con los pasos 4 y 5 anteriores. Es probable que todavía quiere tener su pasado en su configuración antigua en ciertas situaciones, o cuando hace ciertas actividades. Prueba las viejas y nuevas configuraciones en su mayor vida contextos del trabajo, el juego, las relaciones cercanas, deportes, etc., para saber qué funciona mejor. Recuerde que si usted cambia de opinión, siempre se puede poner de nuevo la forma en que estaba.

### **La construcción de más de un presente**

Adam siempre estaba pensando en el pasado o el futuro, pero nunca parecía disfrutar **de lo que estaba ocurriendo ahora. Era muy inteligente y capaz, y quería estar seguro de** conservar estas capacidades, pero pensó que su vida tendría una importante dimensión adicional si podía disfrutar el presente más.

En la exploración de línea de tiempo de Adán, nos dimos cuenta de que el pasado y el futuro de A

fueron dispuestos en una V, al igual que la mayoría de la gente. Sin embargo, en lugar de tener el pasado salir de su lado izquierdo, y el futuro de salir de su lado derecho, el camino de la mayoría de personas, pasado y futuro de Adán se reunieron en un punto justo delante de él. El pasado conectada directamente con el futuro, por lo que tuvo esencialmente sin presencia.

Le pregunté a Adam a experimentar con mover la línea de tiempo de diferencia, por lo que el pasado y el futuro se separaron por su cuerpo, lo que permite un cierto margen para el presente. Como Adán hizo esto, su cuerpo empezó a moverse un poco más de lo que había sido, y bis color de la piel se convirtió en un poco más rojo.

"Esto es interesante", comentó. "Me siento más consciente de mi cuerpo cuando mi línea de tiempo es, aparte de esa manera"

**"Sí. Ahora tienes espacio para el *tú* en el *presente*, como parte de su línea de tiempo. No es sólo el pasado y el futuro."** Adam le gusta este nuevo arreglo, y se aseguró de que todavía tenía igualmente un buen acceso a su pasado y el futuro, por lo que sería capaz de procesar información tan fácilmente como lo había hecho con su línea de tiempo anterior.

Antes de este cambio, Adam no tenía forma de disfrutar el presente, siempre estaba pensando en **lo *tenía* sucedido, o qué *haría* ocurrir. La separación de las escalas de tiempo pasado y el futuro le puede** dar más de un presente para disfrutar. También puede ser útil para experimentar su línea de tiempo tan flexible, de manera que cuando se quiere centrarse en el presente con más detalle, es como si tanto su pasado y su futuro pueden pivotar alrededor de atrás, fuera del camino.

## **Conseguir "Go For It!"**

La motivación positiva tiene muchos aspectos a la misma, algunos de los cuales describimos en el capítulo 15. La forma en la línea de tiempo de una persona está dispuesta también puede tener un fuerte impacto

Algunas personas tienen sus líneas de tiempo dispuestos con su pasado en una vía recta detrás de ellos, y su futuro en un camino recto delante de ellos. Si el suyo no se organiza de esta manera, es posible que desee probar esto, al menos, para averiguar lo que se siente. Este tipo de arreglo línea de tiempo puede resultar en una gran cantidad de "ir a por ello" la motivación, porque estás tan centrado en el futuro inmediato le dirigen hacia. Estás allí mismo, en su línea de tiempo avanzar hacia el futuro. Si su futuro, inmediatamente delante de usted, también es grande y brillante y **en movimiento, esto puede ser *muy* motivador. Es un arreglo tremendamente útil cuando se desea** concentrarse en conseguir que se haga algo ahora. Si este arreglo línea de tiempo parece inusual para usted, le sugerimos que exploremos un poco ¿Hay ciertas situaciones en las que este arreglo línea de tiempo se sumaría a su capacidad para estar motivado, y concentrar e ignorar las distracciones?

Al igual que cualquier otra cosa, no puede haber inconvenientes de este arreglo. Las personas que tienen esta organización también pueden estar fuertemente motivados a comer ese pastel, tomar una cerveza, o tomar ese medicamento, debido al placer inmediato. Si tu **siempre** imaginar atrás el pasado y el futuro recta delante de usted, puede ser mucho más difícil de evitar repetir los errores del pasado. Después de todo, lo que hizo antes es *detrás de ti, donde no se puede ver*. Además, su futuro puede ser de largo alcance en el lado más alejado de su futuro inmediato, por lo que no puede ver bien. Con esta disposición la línea de tiempo "ir a por ello", tanto los errores del pasado y de largo alcance consecuencias futuras a veces son ignorados.

Una forma de hacer frente a este obstáculo es hacer un futuro más lejano grande, más brillante y más colorido que el futuro inmediato. Con su atención se centró en los acontecimientos más distantes, si se considera que la torta, cerveza, o el medicamento, usted será mucho más conscientes de las consecuencias futuras. Al darse cuenta el futuro el exceso de peso, la resaca, o la retirada fácilmente le motivará a declinar la oportunidad de hacer su vida peor. Usted será más propenso a sufrir "ir a por ello" para las actividades que harán que su vida mejor en general.

Si el futuro es normalmente directamente en frente de usted, y su pasado atrás, le sugerimos que pruebe alguna variación de la disposición línea de tiempo "V" hemos descrito anteriormente. Deje que su **ángulo pasado fuera a su izquierda, y su cambio futuro para estar en una ángulo en frente de usted a su derecha**, de manera que se puede ver en el pasado y el futuro al mismo tiempo. Unas pocas personas se encuentran al reverso de esta disposición a ser más apropiado. Si le resulta difícil mover su línea de tiempo, puede dejar su línea de tiempo en su lugar y dar vuelta a su

*cuerpo* hasta que su línea de tiempo va de izquierda a derecha. Observe cuándo y dónde podría ser útil. Esta disposición le permite tener una gran cantidad de información disponible para usted a la vez. Esto puede ser muy útil en la planificación, toma de decisiones y en el mantenimiento de la consistencia durante un período de tiempo.

**Lo ideal es que podamos cada aviso cuando y dónde diferentes arreglos de línea de tiempo son útiles** para nosotros, y desarrollar la flexibilidad de adaptar nuestro sentido del tiempo para adaptarse a estas situaciones diferentes.

## Confundiendo el pasado y el futuro

Ray, un abogado que estaba asistiendo a un seminario, pidió un cambio de línea de tiempo. "Mi pasado y el futuro tanto van directamente en frente de mí, casi en la misma línea durante unas seis semanas en el pasado y en el futuro, y luego se ramifican hacia la izquierda y la derecha como una Y. Te gustaría me ayudan a resolver el pasado y el futuro mejor. a veces me confundo sobre lo que ha sucedido. también me gustaría estar más motivados ".

Resultó que arreglo línea de tiempo actual de Ray tenía una ventaja importante para él, que teníamos que preservar. "Quiero notar la

errores que he cometido para que pueda evitar que resulten de nuevo," Ray me informaron. Con su reciente derecha más allá de frente a él, Ray se dio cuenta fácilmente sus errores del pasado. A continuación, codificado esas experiencias, haciéndolos más oscuro, y luego se volcó literalmente estas fotos de cometer errores encima sobre su futura línea de tiempo. Esto fue muy fácil de hacer porque su línea de tiempo futuro inmediato estaba justo al lado de su reciente línea de tiempo pasado.

Trabajando con Ray, rápidamente nos encontramos una manera para él para solucionar su pasado y el futuro con mayor claridad, preservando al mismo tiempo su forma de darse cuenta y evitar los errores del pasado. De hecho, el nuevo arreglo que le permitió lograr este propósito positivo mucho más eficaz.

"Ray, ahora usted tiene una línea de tiempo Y. Intenta dejar que el tenedor de la Y llegado más cerca y más cerca de ti hasta que tenga una V, con su pasado de salir de su hombro izquierdo, y su futuro fuera de su

Correcto "(Ray asintió.)

"Ahora se puede marcar sus errores del pasado, de alguna manera, tal vez poniendo un borde brillante alrededor de ellos, de modo que se identifican como oportunidades de aprendizaje." A continuación le sugerí que transformar el error que quería evitar en una película de *lo que quería hacer* en su lugar, y poner esta película en su futura línea de tiempo, en lugar de los errores que deben evitarse.

"Sí, puedo hacer eso", comentó Ray después de permanecer atento durante un tiempo, "pero mis líneas de tiempo parecen querer volver juntos."

"OK, en lugar de mover lo que quiere recta a través de su pasado, y otra vez a su línea de tiempo futuro, trate de hacer de manera diferente esta vez. Nota un error del pasado, hacer una película de lo que quiere hacer en su lugar, y moverlo hacia arriba su línea de tiempo pasado, *a través de su cuerpo*, y en en su futuro, dejar que se asiente en donde sea apropiado. Cada vez que hace esto su futuro se verá mucho mejor que lo hizo, porque se está proyectando algo que *querer*

en lugar de algo que desea evitar ".

Cuando lo hizo de esa manera, la línea de tiempo de Ray se estabilizó en el nuevo arreglo V, y que estaba satisfecho con ella. Sugerí que se permitió clasificar a través de otras pasadas "oportunidades de aprendizaje", y hacen lo mismo, por lo que su futuro estaría lleno de cosas que *hacer* en lugar de las cosas que debe evitar. La mayoría de nosotros nos resulta *mucho* más fácil estar motivado cuando pensamos en lo que *hacer* quiere en vez de lo que *no hacer* querer.

pasado y el futuro de Judy también se superponen, pero por un período más largo. Su pasado y el futuro ambos fueron recto durante seis meses antes de la ramificación, el pasado hacia la izquierda, y el futuro a la derecha. Judy se quejó de que cuando se realiza un cambio, tal como mudarse a un nuevo lugar o conseguir un nuevo empleo, no se sentía realmente como si lo había hecho hasta unos seis meses habían pasado. Ella sólo había pasado por una crisis, porque su marido había tenido un romance. A pesar de que había renovado su compromiso con ella y ella lo había perdonado,

ella todavía estaba molesto y deprimido. Ella dijo: "Es siempre así, incluso cuando algo es todo salió bien, me siento deprimido durante unos seis meses, y luego estoy bien." Estaba excitada cuando se enteró de cómo se organizó la línea de tiempo, porque tenía sentido de algo que le había intrigado durante años. Cuando se separó de su pasado inmediato y futuro, se sintió mejor de inmediato cuando se ha solucionado algo, en lugar de tener que esperar seis meses. Se dio cuenta de que el pasado *estaba* De hecho el pasado.

## Dificultades de aprendizaje

Un mal organizada, invertidas, o línea de tiempo que falta a veces puede causar problemas de aprendizaje. Por ejemplo, Michele, diagnosticados como disléxicos, tenía dificultad para recordar cosas. Si se observaba una película, no podía caber el principio, en medio y al final de la película juntos. La lectura era casi imposible, ya que ella no podía recordar lo que acababa de leer. Había tenido muchas lesiones en la cabeza como un niño y adolescente, por lo que se supuso que su dislexia fue el resultado de daño cerebral. Dado que no podía hacer ningún trabajo que requiere la memoria, se convirtió en un masajista profesional.

Afortunadamente, Michele fue a ver a un practicante de PNL que sabía sobre el trabajo temporal. Después de descubrir que no tenía línea de tiempo, que fue asistido en la formación de uno, con su pasado, presente y futuro que fluye en una U de un lado a otro.

Obtener una línea de tiempo hizo una notable diferencia de Michele. Ella fue inmediatamente capaz de leer un párrafo y recordarlo, una tarea que había sido previamente incapaces de lograr. El practicante también señaló que Michele tenía una serie de memorias traumáticas entre las edades de 5 y 13, y se utilizan otros métodos de PNL para ayudarla a hacer frente a estos (Véase el capítulo

7, fobias, traumas y Abuso de métodos que puede utilizar con este). Michele descubrió que su dislexia desapareció en casi todos los contextos. La única tarea que no podía llevar a cabo después de este cambio fue escribiendo, porque ella había entrenado a sí misma para escribir con éxito mientras disléxicos. Después de obtener una línea de tiempo, Michele necesario volver a aprender mecanografía de una manera "enderezado". Lo hizo con éxito, y ahora está haciendo elaboración asistida por ordenador. Michele encontró su vida tan diferentes como consecuencia de tener una línea de tiempo que decidió volver a la escuela en la ingeniería, algo que nunca hubiera intentado cuando tenía "problemas de aprendizaje".

Llamé a Michele por su informe personal y para saber más acerca de cómo se había organizado con anterioridad tiempo. La historia de Michele confirmó lo que el practicante de PNL me había dicho, y he aprendido mucho más. En lugar de la secuencia de eventos la mayoría de nosotros tenemos, Michele describió su anterior sentido del tiempo como una "masa de algas marinas." "Era como tener hebras de algas frente a mí,

que sube del fondo del fondo del océano. Usted sabe cómo algas tiene vainas que flotan en la parte superior? En las vainas fueron mi pasado, presente y futuro ".

"¿Fueron ordenados a cabo, con el pasado en algunas vainas, y el futuro en los demás?" Yo pregunté.

"No, no fue organizado en absoluto. Ellos eran una especie de todo en un revoltijo. Fue difícil para mí recordar nada porque no estaba resuelto. Yo sólo tengo que buscar recuerdos. Nunca pude recordar las cosas que le dije a la gente, ni qué había hecho el día anterior. eso es todo completamente cambiado ahora. puedo recordar cosas. Otra cosa que es diferente es que escucho a la gente mejor ahora, y entiendo lo que dicen mejor. puedo escribir y leer, y hacer sentido de las películas ".

Mientras hablaba más con Michele, encontré que su futuro ahora se fue a su izquierda, y su pasado a su derecha. Puesto que esto es lo contrario de la forma en que la mayoría de la gente se organiza el tiempo, quería comprobar para saber si estaba bien que Michele o no. "¿Cómo se decidió a **poner el futuro en su izquierda y su pasado en su ¿Correcto?**" Yo pregunté.

"Cuando hice el cambio, sólo una especie de puse de pie y tiró de las algas en una línea. Eso es sólo la forma en que fue pasado-a la derecha, y el futuro de la izquierda."

"¿Quieres averiguar si hay una mejor disposición de línea de tiempo para usted?" Yo pregunté.

"Por supuesto", respondió ella.

Como no podía probar el ojo de Michele pistas de acceso muy bien en el teléfono, para averiguar si ella se invirtió, decidí tener Michele simplemente probar una línea de tiempo contrario, y averiguar cuál funciona mejor para ella. Di Michele instrucciones muy cuidadosos sobre la manera de experimentar con tener su futuro a su derecha, y su pasado a la izquierda. "Sólo cuenta lo que es", añadí.

"Mi futuro es más brillante ahora. Es como la luz blanca. Me gusta más, y mi pasado se siente menos como una carga. También es un poco más pequeño de lo que era antes."

"Ahora imagina pasar por la próxima semana con esta línea de tiempo, mientras que la comprobación de varias cosas. Tienes alguna objeción? ¿Quieres cambiar esta línea de tiempo de alguna manera para que sea mejor? ¿Hay situaciones en su vida donde su antigua línea de tiempo ¿trabaja mejor?"

"No tengo la respuesta a la última pregunta de inmediato", Michele respondió rápidamente. Michele también notó un lugar en su línea de tiempo pasado donde había una torcedura que quería enderezar.

"Mi cerebro le gusta esta línea de tiempo mejor", continuó Michele. "La primera vez que me dieron una línea de tiempo, me sentí como si dio a luz a un cerebro. Ahora me siento como si tuviera acceso a ella esto hace una gran diferencia. Toda mi cerebro se siente más

conectada ahora \_\_\_\_\_ Siento el cambio en mi cuerpo ahora, también. Mi derecho e izquierdo lados se sienten conectados ahora. Es como que están recibiendo la información adecuada. Siento como si mi cerebro está dentro del blanco ".

Hicimos un poco más pruebas para asegurarse de que esta nueva línea de tiempo era ecológica para Michele, y se aseguró de tener mi número de teléfono en caso de que pensaba que tenía que cambiar nada en el futuro.

Cuando he comprobado con Michele más tarde, me dijo que había hecho cambios adicionales en su línea de tiempo. Rellenando el espacio donde su antigua línea de tiempo había estado con luz blanca hizo su cómoda que su línea de tiempo no volvería allí. Con esta seguridad, se sentía cómoda permitiendo que su línea de tiempo sea mucho más flexible, y experimentó con una línea de tiempo de respaldo tofront, que le gustó aún mejor.

**La experiencia de Michele ilustra la forma en que a veces puede ser útil hacer una *serie* la línea de tiempo de los cambios.** Idealmente, nos encontramos con la flexibilidad de utilizar varios arreglos línea temporal alternativa para diferentes situaciones de nuestra vida.

Rex también había sido etiquetado con dislexia cuando son jóvenes. A pesar de que se había convertido en un éxito en muchas cosas, permaneció confundido acerca de derecha e izquierda, y que manera de convertir un grifo de agua después de notar que la línea de tiempo de Rex se invirtió, tuve experimento con Ray volteando su línea de tiempo en torno a la orientación habitual. Varios meses más tarde, dijo Ray, "me gusta mucho mi futura ampliación de línea de tiempo que el trabajo! Ahora me puedo decir fácilmente izquierda de la derecha, y sé lo que automáticamente dirección tomar un grifo"

## Una clave para la Singularidad Personal

Desde el descubrimiento de las codificaciones de línea de tiempo que hemos estado completamente fascinado por las formas en que nuestras líneas de tiempo personales influyen en nuestra personalidad. Al principio nos preguntamos si la gente era simplemente "hacer estas cosas para arriba." Sin embargo, se convirtió inmediatamente en claro que cuando alguien trató a cabo la organización del tiempo de otra persona, que, literalmente, se volvió muy diferente. El mundo parecía diferente a él, y él respondió de manera diferente. Obviamente, estos códigos de tiempo fueron subjetivamente reales e impactante. Vamos a compartir algunos ejemplos más con usted, para darle un mayor sentido de esta área emocionante.

Mark, un terapeuta, encontró por primera vez a cabo sobre líneas de tiempo a través de nuestro libro, *Cambia de opinión y guardar el cambio*. Después de leer el capítulo de línea de tiempo, se decidió a hacer el trabajo de línea de tiempo con todos sus clientes esa semana. Informó que de los cerca de 30 clientes, que fue capaz de ayudar a todos menos dos de ellos hacen cambios significativos haciendo ajustes de línea de tiempo. Varios de los clientes de Mark fueron particularmente interesantes.

Una mujer se quejó de la depresión, explicando que se sentía como

algo que sostenía su espalda. Se sintió abrumado, y no podía seguir adelante en la vida. Su futuro era una línea recta que va delante de ella, y el pasado recta atrás. Lo inusual fue que el pasado fue **alrededor de un pie directamente detrás de ella, y luego bajó y arrastrado en el suelo en el pasado.** Cuando levantó su pasado para que no se "arrastre", se sintió mucho mejor, y como si pudiera seguir adelante en la vida. Su pasado había sido literalmente "celebración de la espalda" por este arrastre. Todavía parece extraño para nosotros que un cambio tan simple en la forma de pensar de una persona puede hacer una diferencia tan profunda, pero hemos llegado a la convicción por muchos otros ejemplos.

Otro hombre había estado en muchos terapeutas conocidos. A pesar de que en general era inteligente y competente, sus problemas de personalidad habían permanecido igual. Resultó que su línea de tiempo tuvo un pasado grande y colorido que era fácilmente visible a él, a su izquierda. Su futuro, sin embargo, fue una serie de diapositivas de tamaño pequeño sello de correos, alrededor de un pie y medio de diferencia. Desde su futuro era tan impresionante, que no era muy convincente. El desarrollo de su futuro en una película más grande de eventos relacionados dio lugar a cambios importantes en su vida. Sus amigos empezaron a preguntarle qué había sucedido para hacerlo de manera diferente.

## **El valor de Líneas de tiempo inusuales**

Hemos mencionado que no hay una sola línea de tiempo mejor. Algunos arreglos de línea de tiempo inusuales funcionan muy bien para las personas, y son la base de conocimientos o habilidades únicas. Por ejemplo, el futuro de Tom fue derecho hacia fuera delante de él en un camino. Le preguntamos si siempre se centró en el futuro inmediato, pensando que era todo lo que podía ver. Tom dijo: "No, mi futuro es una serie de diapositivas transparentes, de colores. Si yo quiero pensar en algo que sucede más lejos en el futuro, sólo ampliar los toboganes más cerca de mí para que pueda ver *mediante* más fácilmente en un futuro lejano." La imagen de Tom de su futuro inmediato, literalmente, *de colores* su futuro más lejano. Esto proporcionó una continuidad que le dio una riqueza excepcional capacidad de planificar de forma secuencial.

Línea de tiempo de un hombre fue desde el suelo hasta el techo en una línea recta vertical. Cuando le **pregunté a probar una *horizontal* línea de tiempo como la mayoría de la gente tiene, que no le gustaba él** también. A pesar de que no estaba claro en las ventajas, sabía que prefería su línea de tiempo hacia arriba y hacia abajo.

Si su línea de tiempo es único, pregúntate: "¿Cuáles son los beneficios de este arreglo línea de tiempo?" Si todo el mundo tenía exactamente la misma disposición de línea de tiempo, nos tienden a tener fortalezas y debilidades similares. La variedad infinita en el tiempo de codificación proporciona una base para la diversidad de talento y singularidad personal.



## 212 CORAZÓN DE LA PRESENTE

A pesar de que hemos estado haciendo trabajo de línea de tiempo desde que empezamos a explorar vez a principios de 1984, seguimos encontrando otras formas interesantes de organización del tiempo. Le invitamos a unirse a nosotros en este descubrimiento en curso. Si desea aprender más acerca de líneas de tiempo, leer los dos primeros capítulos de nuestro libro anterior, *Cambia de opinión y guardar el cambio*.

## *La capacidad natural del cuerpo para curarse*



Varias semanas después del nacimiento de nuestro primer bebé, me encontré con un nudo dolor en mi pecho izquierdo. Al principio supuse que iba a desaparecer por sí solo, y no hicieron nada al respecto. Los

bultos continuó empeorando, y pronto fue acompañado por un parche de color rojo brillante de la piel. Una fiebre alta poco después. Finalmente me di cuenta de que necesitaba ayuda médica. Mi médico diagnosticó inmediatamente mis síntomas como una infección de pecho, y me puso en antibióticos. Dentro de las 24 horas la fiebre había desaparecido, y el bulto desapareció varios días después.

Durante los próximos años, esto se convirtió en un escenario demasiado familiar. Cuidé nuestro primer hijo durante 16 meses, y con frecuencia me encontré consiguiendo el bulto en el pecho, seguido de un parche para la piel de color rojo brillante, seguida de una fiebre alta y antibióticos. No me gusta el uso de antibióticos, ya que me gusta evitar la medicación siempre que sea posible, sin embargo, parecía necesario. Cada vez que tengo una infección, que pasó por la misma secuencia. A medida que me familiarizaba con los signos de alerta temprana, que se fue a la cama inmediatamente con una almohadilla caliente, "la esperanza" de que mi cuerpo curarse a sí mismo en esta ocasión, por lo que no tendría que recurrir una vez más a los antibióticos.

Yo estaba tratando de usar el "pensamiento positivo" para alentar a mi cuerpo para sanar por sí solo. Lo que pasó, sin embargo, era que cada vez que los síntomas

seguido empeorando. Cada vez que se mantuvo por un tiempo, esperando que mi fiebre podría curarse por sí mismo, aferrándose a mi almohadilla caliente y beber líquidos calientes. Cuando la fiebre se mantuvo en 104 o 105 durante demasiado tiempo, me preocupé y fui al médico una receta, que siempre trabajó.

En ese momento, había descubierto que las mujeres de mi familia tenían una historia de infecciones del pecho. Una serie de factores fisiológicos parece tener algunas mujeres más propensas a ellos. Sin embargo, quería ser más saludables, y ser capaz de recuperarse por mi cuenta. Cada vez que fui con antibióticos durante 10 días, la digestión de nuestro bebé tiene más pobre, y sus pañales tenía un aspecto extraño. Supuse que los antibióticos que recibió a través de mi leche materna eran más difíciles de su diminuto cuerpo que en la mía. Dada la reciente investigación sobre el uso excesivo de antibióticos, que esperaba que estas dosis frecuentes de antibióticos no eran buenas para la salud a largo plazo del bebé tampoco.

Cuando nació nuestro segundo hijo, pasé por la misma experiencia. De hecho, me encontré con antibióticos incluso con más frecuencia. Cuando miré a mi calendario, que era molesto para encontrar que los primeros meses que habían recibido antibióticos más días de lo que había estado fuera. En mi lucha por encontrar una manera de recuperarse de las infecciones del pecho sin drogas, utilicé casi todas las técnicas de PNL que sabía. Mientras estaba acostado en la cama enfermo, he tratado muchos de los métodos de este libro, y otros, sin éxito.

## Un nuevo descubrimiento

Por último, ya que los síntomas familiares habían puesto de nuevo y yo estaba en la cama "esperanza" como de costumbre para recuperar, he experimentado con alguna otra cosa. Mi experiencia personal ese día llevó a desarrollar un método que desde entonces ha ayudado a muchos otros a recuperar su salud con mayor rapidez.

**En primer lugar, me pregunté, "¿Cómo pienso en lo que me va a pasar?" Yo sabía que *esperado* recuperarme sin medicamentos, pero ¿qué he hecho imaginar en mi mente cuando pensaba acerca de la recuperación? Noté que me vi en la cama, mirando enfermo. Vi esto como si se tratara de una instantánea todavía de mí mismo que era en blanco y negro, pero la fotografía había atenuado un poco. Vi esta imagen a mi izquierda. "No es de extrañar que no he estado recibiendo bien", pensé para mí mismo. A pesar de que he sido *esperando* para obtener así, inconscientemente, he estado viendo *enfermedad*."**

A continuación, me pregunté, "¿Qué sé absolutamente que voy a recuperar de forma automática? ¿Qué es lo que supongo que mi cuerpo se curará por sí mismo, sin que yo hiciera nada?" La primera vez que pensé en cosas como conseguir un corte o raspadura. Si consigo un corte, sé que mi piel se cura de forma automática, en el transcurso de varios días. Una gripe o un resfriado es aún más similar a la infección de los senos, ya que afecta a todo el cuerpo más de un corte o raspadura hace. Lo sé

que si tuviera la gripe, todo lo que tiene que hacer es descansar, y mi cuerpo se recuperará por sí sola.

### **Aprovechar la capacidad de mi cuerpo se cure**

Cuando me di cuenta de lo que pensaba acerca de cómo superar la gripe, me vi en una película corta, a mi derecha. Me vi primero acostada en la cama, y se pondrá gradualmente más y más vertical y saludable. La película fue un poco como la fotografía a intervalos donde el tiempo pasa muy rápido, por lo que en cuestión de un solo segundo en mi mente, me vi pasar de acostarse enfermo para recuperar y de pie sano.

Tenía curiosidad por lo que pasaría si empecé a pensar en mis infecciones de los senos como "como la gripe." Ya habíamos estado trabajando con muchos otros métodos que implican la PNL "codificaciones del cerebro" para las creencias (Véase el capítulo 3). Tomé mi diapositiva de estar enfermo con la infección de pecho, la acercó a la ubicación de mi película de la curación automáticamente de la gripe, e hice una película similar de curación automáticamente de una **infección de pecho. lo hice *exactamente*** el mismo: el mismo tamaño, la misma coloración, la misma velocidad de movimiento, y en la misma ubicación. Mientras lo hacía, mi cuerpo inmediatamente se sentía diferente que no era así todavía, **pero me sentí como si *haría* será pronto.**

"Bloquear" el cambio, hice otro ejemplo de que ya ha sanado de forma automática a partir de una infección de la mama, y lo puse en mi pasado. Hice esta película exactamente igual que las otras **experiencias en mi pasado, y lo puse en mi línea de tiempo pasado. Ahora me sentía *mucho* mejor. Me** sentía casi seguro que me iba a recuperar sin drogas. A pesar de que sabía que solo había hecho a **esa experiencia, mi cuerpo experimentó como *real* "Desde que lo he hecho antes, por supuesto HI** poder volver a hacerlo ahora ".

Seguí mi rutina de descanso y el calor de la almohadilla, dándose cuenta de lo que pasó. Mi temperatura volvió a la normalidad, sin alcanzar el nivel 104 que había experimentado cada vez antes. El punto de nudo y rojo fue poco a poco más de un día o dos. Yo estaba muy emocionada de que tenía los antibióticos no son necesarios!

Después de eso, nunca más necesitaba usar antibióticos para las infecciones de los senos durante un año más de nuestro segundo hijo está dando el pecho, y alrededor es mes de la lactancia materna nuestro tercer hijo. El patrón de mis infecciones del pecho había sido tan frecuentes, tan clara y tan repetitivo, que no había ninguna duda en mi mente de que algo era muy diferente. Era como si mi cuerpo ahora sabía cómo revertir las infecciones del pecho de inmediato, casi antes de empezar. A partir de entonces rara vez incluso experimentado los síntomas preliminares de infección mamaria. Durante los dos años y media que me cuidó después de esto, sólo dos veces experimenté síntomas preliminares, y se fueron sin mi siempre de conseguir una fiebre alta. En un caso llegué

fiebre alta durante un viaje de vacaciones. Incluso he ordenado antibióticos, por lo que tendría en caso de que los necesitaba. Sin embargo, la fiebre volvió a bajar, en lugar de permanecer en alto la forma en que tenía previamente. Este fue un gran contraste bienvenido a mi experiencia anterior. Las cosas eran muy diferentes a mi patrón previo de infecciones graves de mama recurrente.

### **Un método para recuperar la salud:**

Dado que este método había hecho una gran diferencia para mí, empezamos a guiar a otros a través del proceso. Quisimos averiguar si el mismo método que trabajó para mí sería trabajar para otros, quizá con muchos otros tipos de problemas físicos. Dado que el método es tan rápido, no parecía haber nada que perder, sobre todo porque hemos ofrecido este método como una *adición*

la **práctica médica habitual, no como sustituto. Desde entonces, muchas personas han encontrado que es útil con una amplia gama de problemas médicos persistentes, y queremos citar varios ejemplos.** 1

## **Eric y artritis**

Eric sufría de artritis. Experimentó un dolor constante en muchas de sus articulaciones, con el peor dolor de las articulaciones de los dedos. Ya se había reducido un poco de su actividad física debido a este dolor cuando se ofreció como una persona manifestación en un seminario.

Cuando le pregunté a pensar en una enfermedad que era similar a la artritis, pero que sabía que iba a sanar de forma automática desde, pensó en un esguince en su muñeca. Cuando pensaba en una sanación esguince de muñeca, se imaginó la zona pulsante con traer sangre en nutrientes de curación. El área de la curación era más colorido, más grande y más brillante que el área circundante. Entonces le guió en su recodificación de la artritis exactamente de la misma manera que ya se había codificado la curación de un esguince de muñeca. Eric hizo su imagen de su artritis exactamente lo mismo, con todas las articulaciones afectadas pulsante, etc. Tan pronto como Eric había hecho esto, con las manos en realidad parecía más rosa desde el exterior.

Después de completar el proceso, Eric dijo, "Me gustaría que le diga lo que está pasando ahora. Uno a la vez, cada articulación se está poniendo muy caliente e intensamente dolorosa en una ráfaga, y luego todo el dolor se ha ido en esa articulación. es una buena cosa que no está sucediendo todo a la vez, o podría ser demasiado para mí ". Esta

No 1. El método presentado en este capítulo no debe considerarse un tratamiento para el propósito de aliviar cualquier enfermedad o trastorno físico, sino que pretende ser una técnica general para la promoción de la salud con respecto a la enfermedad en general. Los ejemplos se incluyen para ilustrar la experiencia personal y los informes de las personas que han utilizado el método.

proceso continuó durante la próxima semana, con una articulación tras otra experimentando esta explosión de calor y dolor intenso, entonces ningún dolor en absoluto. Después de la explosión, que las articulaciones se sentía bien, en contraste con el dolor crónico anterior de Eric.

síntomas de la artritis de Eric habían desaparecido casi por completo cuando su esposa murió en un accidente de coche. Después de la muerte de su mujer, los síntomas de Eric respondidos de inmediato. Dos semanas más tarde, Eric asistió a uno de nuestros seminarios, donde se enseñaba el proceso de resolución pena (véase el Capítulo 11). Después de resolver su dolor, se convirtió en libre de síntomas de nuevo.

## Dolor de espalda crónico de April

Abril se acercó a mí en una conferencia nacional sobre Salud y Bienestar, donde estaba presentando este método, y me preguntó si me gustaría ayudarla.

"He sentido una aproximación-evitación hacia usted todo el fin de hacer esto," dijo ella, "porque he conseguido mis esperanzas antes, y luego los había aplastado, y yo no quiero estar decepcionado de nuevo. Hay una gran cantidad envuelta en esto. he tenido dolor crónico durante años, siete cirugías, y cuatro abortos involuntarios debido a esto."

No averiguar los detalles de fondo de April entonces, debido a que sólo tenía unos 15 minutos, **por lo que es necesario actuar con rapidez. "Suena muy importante para usted *no* para desarrollar cualquier expectativas, "le aseguré," y no es realmente necesario para que esto funcione. No importa en absoluto lo que usted piensa consciente o esperas Podemos cambiar la forma en que su cerebro piensa acerca de esta codificando para la curación automática. Si funciona, funciona; si no lo hace, no lo hace. Eso sólo ocurrirá. Si esto es lo que hará que su regreso a curarse a sí mismo, que se acaba de ocurrir. No es necesario esperar nada para que se produzca la curación, por lo que sugerimos que *no* esperar nada "de los hombros de abril relajada;. Parecía aliviada de no tener que conseguir sus esperanzas.**

Tenía que hacer varios ajustes en el método para hacer que funcione con facilidad y comodidad para abril. En primer lugar que no podía encontrar nada de lo que parecía similar que se supone que cura por sí solo. Un corte o ampolla parecían tan trivial y pequeño en comparación con lo que estaba mal con su cuerpo. "He tenido la cirugía y el dolor arriba y abajo de mi espina dorsal, y en mi estómago. Hay una gran cantidad de daños", explicó.

Pregunté abril para escoger sólo una pequeña mancha en el cuerpo que quería tener curarse a sí mismo, **por lo que parecería más *me gusta* un corte. Esto funcionó para abril. Tomó el lugar de la mayoría de sus cirugías de espalda, y siguió adelante. Hemos descubierto cómo hacer que la imagen inconsciente de April de una parte de la espalda al igual que la forma en que se pensó en un corte de curación. Añadió un resplandor blanco, y lo hizo en tres dimensiones. Una vez que había hecho esto con un sitio en**

su cuerpo, tenía abril extender esta misma codificación para todas las otras zonas de su cuerpo que necesitaba curación. "Del mismo modo que si has tenido una gran cantidad de cortes en diferentes lugares, cada uno se curaría por sí mismo." Abril se sintió mucho mejor, pero algo parecía faltar, ya que ella no tenía exactamente la misma sensación sobre su espalda y el estómago de curación como lo hizo sobre un corte. Lo que finalmente trabajaba estaba teniendo su imagen de su curación corte automáticamente, moviéndolo a su área del estómago, y luego "difundir" esta imagen alrededor de todo el estómago y la zona de la espalda. Cuando se hizo esto, Abril estalló en la piel de gallina inmediata de todo su cuerpo, y con el rostro encendido. Su cuerpo estaba claramente haciendo un cambio importante. Al mirar por encima de mí, pude ver que estaba muy conmovido por la experiencia.

**Cuando pregunté abril para compensar una experiencia de *después de haber sanado* una vez antes de** algo como esto en su pasado, ella me dijo que no podía hacer ese paso debido a su dolor por los embarazos que había perdido en el pasado. Dado que tenía un tiempo limitado, me sugirió que conseguir nuestra "cinta de vídeo Resolución de Pena (Véase el Apéndice II) y utilizar ese método para ayudarla a superar su dolor y luego hacer el paso final por su cuenta. Le pedí que ponerse en contacto conmigo si ella la asistencia necesaria de completar el proceso.

Cuando me fui de vuelta con abril, una semana y media más tarde, ella dijo que sólo había estado pensando en mí escribir una nota, que me permita saber los resultados. Ella sonaba excitado. "¡Estoy tan feliz!" ella dijo. "Cuando usted trabajó conmigo, tan pronto como llegué a la piel de gallina, el dolor había desaparecido. Entonces vi la cinta de la pena, y que me ayudó con mis pérdidas. Entonces me decía a mí papá sobre el proceso de cicatrización de la matriz, y como yo le estaba contando los pasos, me puso la piel de gallina en todo de nuevo. sé que es la curación".

Me tomé el tiempo para obtener más información sobre la historia de abril también. Ella había tenido un problema de espalda congénita que fue descubierta a los 21 años. Después de experimentar el dolor crónico, que había hecho una mielografía. Ella también tenía una enfermedad degenerativa del disco, y algunos deformidad de la columna. Con los años, April había pasado por siete cirugías de espalda. Había tenido laminectomía, una fusión espinal, y tenía un estimulador de la columna dorsal implantado en su espalda. La primera cirugía en 1971 resultó en una herida que permaneció abierta durante un año y medio. "Cuando finalmente se curó, todavía tenía dolor. Sin alivio. Tenía aún más dolor que antes, debido a la cirugía más y más tejido cicatricial. Luego he intentado varios métodos para deshacerse del dolor." Uno de estos fue tener un estimulador de la columna dorsal implantado en la Universidad Johns Hopkins. El estimulador se suponía que bloquear su dolor constante, pero no funcionó, y en su lugar creó más problemas, incluyendo choques eléctricos, incómodos problemas de la vejiga, y dolor en sus músculos vaginales. El estimulador se enciende y se apaga

desde una fuente de alimentación externa, y ya que causó problemas, Abril dejado de usarlo.

"Después de eso, traté de medicamentos para 2 o 3 años más, y se hizo bastante adicto. Volví a la clínica del dolor Johns Hopkins, donde hice la biorretroalimentación, el ejercicio, y estaba en un programa de abstinencia de drogas. Un año más tarde, empecé problemas con mi estómago, y me dijeron que mi estómago se había comido por la medicación para el dolor que había tomado. yo tenía aproximadamente la mitad de mi estómago eliminado en otra operación. Entonces hubo una serie de abortos involuntarios, y me dijeron que había perdido ellos debido a mis problemas de espalda. Finalmente tuve un embarazo a término, y un niño sano, con una segunda venida a lo largo de más adelante.

"Desde hace varios años no tenía dolor crónico sólo a veces, cuando hice cosas más vigorosas como cortar el césped. Entonces desarrollado dolor crónico de espalda de nuevo. Me dije que iba a intentar un enfoque diferente esta vez, por lo que era sincronización perfecta que llegó. lo que no está funcionando para mí, y yo soy capaz de soportar que por cuidar de mí mismo mejor. fue una liberación emocional para mí, y muy reconfortante. me di cuenta de una diferencia inmediata en el dolor nivel. se fue de inmediato cuando tuve esos piel de gallina. lo bueno de la obra que hicimos es que me siento que tengo cierto control y algunas herramientas ahora ".

## **Cáncer de piel de Peter**

Cuando Peter asistió a un seminario donde enseñaba este patrón de auto-sanación, que tenía un cáncer de piel en la nariz que había comenzado unos dos meses antes. Se trataba de un octavo de pulgada de diámetro, y en crecimiento. Había tenido dos crecimientos cancerosos anteriores, la primera en 1983, por lo que fue una experiencia familiar para él. Cuando llegó primero, él pensó que era un lunar divertido. Ya que picaba, se hizo más grande, y "se sintió hormigueo y espeluznante en el interior," Pedro tuvo que hacerse ver por su médico, quien diagnosticó como cáncer. El médico le dijo que sus opciones eran la extirpación quirúrgica, o una crema de cortisona. Se recomienda probar primero la crema de cortisona, y si eso no funciona, el uso de la cirugía. Durante un período de alrededor de 6 meses, la crema causó la mancha cancerosa para convertirse curada. Peter utiliza este mismo método con una segunda lunar canceroso más tarde.

Cuando Pedro se una tercera crecimiento canceroso, esta vez en la nariz, se puso la misma sensación "feo" que tuvo con los otros y planea usar el medicamento antes de deshacerse de él. Sin embargo, resultó que Peter no tenía necesidad de que la medicina este momento. Se sentó en la audiencia, mientras que demostró el patrón de auto-sanación con otra persona. En lugar de simplemente observar la demostración, Pedro siguió las instrucciones para sí mismo y, a continuación, no pensó más en él. "No esperaba nada", me dijo más tarde.

Aproximadamente dos semanas después de que el seminario, la esposa de Pedro fue el primero en darse cuenta



que su cáncer de piel había cambiado. "Ella me puso de lado y dijo: 'Está a punto de caerse!'" Explicó Peter. "Le dije: 'Déjalo,' y se cayó dos noches más tarde! Ahora que se ha ido!"

Le pregunté a Peter cómo él había visualizado su cáncer durante el seminario. "Me lo imaginaba como muy caliente. Pensé en una tirita sobre ella, sosteniendo el calor."

## **SIDA de Ted**

Ted, un hombre en uno de nuestros seminarios, había sido diagnosticado como haber Aidsrelated (ARC). Ted no aceptó esto como una sentencia de muerte, y él comenzó a buscar maneras de mejorar su salud y la vida. Con su fuerte motivación para superar el SIDA, utilizó todos los métodos que pudo encontrar para que le ayuden en su proceso de recuperación. Él utilizó muchos de los métodos de este libro, y otros, para disminuir el estrés en su vida, y para crear un estado de integridad y bienestar personal. Su enfoque tenía sentido para nosotros, y le animó en sus esfuerzos.

Cuando trabajamos con una persona en situación de Ted, que sólo están dispuestos a prometer que podemos mejorar la calidad de su vida, no podemos prolongarlo. Sin embargo, hay muchos ejemplos de personas que han tenido éxito en alguna manera librarse de la enfermedad "terminal", y parece probable que los cambios psicológicos juegan un papel importante. excelente libro de Bernie Siegel, *Amor, Medicina y Milagros*, ( 1 ) es una impresionante colección de casos exitosos, así como resúmenes de evidencia científica preliminar sobre algunos de los vínculos psicológicos-fisiológicos que hacen que esto sea posible.

no es saludable, si una persona es completamente tratar con el SIDA u otra enfermedad grave, que puede ser capaz de manejar estar tenso, nervioso, enojado, y "fuera de balance" en una variedad de maneras. Sin embargo, si una persona quiere recuperarse de una enfermedad grave, es una oportunidad para asegurarse de que nuestra vida personal está en orden, para que nuestro cuerpo tiene el máximo de recursos disponibles para la curación. Ted hizo uso de muchos métodos de PNL para hacer esto.

Además, Ted utiliza el método de este capítulo para codificar el SIDA como la gripe. Él quería que su cuerpo para responder al SIDA como algo de lo que se recuperaría automáticamente. Ninguno de nosotros sabía si esto era posible o no, pero tenía poco que perder y mucho que ganar.

Alrededor de un año después, Ted mismo había repetido la prueba de que el virus del SIDA. Que dio positivo a la prueba de anticuerpos, pero negativa a la prueba para detectar la presencia del virus! No podían cultivar el virus de su sangre. La interpretación de Ted era que su cuerpo había adquirido inmunidad a causa del SIDA. Ahora tenía anticuerpos contra el virus del SIDA (desde que dio positivo a la prueba de anticuerpos) como lo haría desde una gripe de la que hemos recuperado. sin embargo, el

virus en sí no estaba. "Mis médicos no lo crea, por lo que tuvieron conmigo a realizar la prueba en otro laboratorio," Ted nos escribió. "Esas pruebas salieron de la misma, pero que todavía no creen que era posible. Fm ahora objeto de una intensa curiosidad médica."

### **Un artículo reciente en *Ciencia* (2) informa que los investigadores han descubierto**

que Ted no está solo. Cuatro de cada 1.000 hombres en un estudio a largo plazo de Johns Hopkins muestran el mismo patrón que sugiere fuertemente la recuperación del virus.

No sabemos exactamente lo que sucedió fisiológicamente para Ted que cambió la forma en que sus pruebas de laboratorio salieron, y no podemos estar seguros de que esos cambios están relacionados con el cambio de trabajo que hizo. Sin embargo, Ted es claramente saludable y libre de síntomas en este momento

## **De recuperación automática para usted**

Todo el mundo tiene momentos de sus vidas en el que les gustaría ser capaz de curar más rápidamente de alguna lesión o enfermedad. Usted puede ser capaz de atraer a su propia capacidad de curar a través del método descrito en este capítulo.

**Ciertamente, este método se *no* estimular *todo* para sanar. Sin embargo, sólo se necesita una** pequeña inversión de tiempo, y no requiere que aceptar cualquier creencia o cambios de estilo de vida exóticas. Con nada que perder y mucho que ganar, creemos que vale la pena hacerlo. Si no tiene éxito haciéndolo usted mismo, usted podría considerar buscar ayuda de alguien capacitado específicamente en este método PNL.

Con frecuencia la gente inicialmente pasan por alto algo para usar para tratar a cabo este **proceso, porque primero *asumir* no se puede curar. Si usted tiene algo que usted asume que no se** puede curar, puede ser particularmente apropiado utilizar para este proceso. Dado que definitivamente no cree que la enfermedad o lesión es algo que puede curarse por sí misma, pensando de manera diferente podría hacer una gran diferencia. Un hombre en un seminario me dijo: "Oh, yo no puedo hacer este proceso en mi artritis, debido a que no se puede cambiar." Entonces se **dio cuenta de que había sido *pensando* de su artritis como algo que sólo podría empeorar, y se puso** muy interesado en saber lo que sucedería si utiliza este proceso para cambiar su pensamiento inconsciente.

La gente ha reportado buenos resultados del uso de este proceso con una amplia variedad de problemas. Que ya ha leído varios ejemplos de cómo este proceso ha ayudado a la gente se involucra la capacidad de su cuerpo para sanar. Nuestra gama de ejemplos se amplía cada año a medida que exploramos lo que es posible con este método. Por supuesto, el más grave de la enfermedad, mayor es el posible beneficio

## Utilizar los recursos médicos

Asegúrese de que está recibiendo la atención médica adecuada para cualquier dificultad física. **Cuando estoy enfermo, quiero obtener *todas* la información disponible para mí de lo que está pasando.** Para algunas cosas, una solución médica simple puede ser más ventajoso que intentar hacer algo en su mente. Para algunos otros problemas, la profesión médica tiene poco que ofrecer, pero las drogas peligrosas y los procedimientos quirúrgicos, con poca seguridad de que éstos tendrán éxito. En esos casos, no tienes nada que perder y mucho que ganar al probar otros enfoques, siempre y cuando no se oponen a las soluciones médicas. He utilizado este enfoque con mi infección de pecho, sabiendo que si no he tenido resultados dentro de un cierto período de tiempo, me gustaría utilizar antibióticos. Incluso cuando alguien se decide en una solución médica "tradicional", como la cirugía, lo más probable es que la utilización de este método puede ayudarles a sanar más rápidamente de la intervención quirúrgica.

### El libro de Bernie Siegel, *Amor, Medicina y Milagros*, ( 1), ofrece muchas

consejos acerca de formar una sociedad respetuosa y beneficiosa con su médico. Siempre pido un montón de preguntas para que pueda beneficiarse de la experiencia de mi médico. Me pregunto: "¿Qué se sabe acerca de esta enfermedad?" "¿Qué tan exactas son las pruebas?" "¿Qué tipo de tratamiento se recomiendan?" "¿Cuáles son los beneficios y riesgos del tratamiento?" "¿Cuáles son los beneficios y riesgos si yo no uso ese tratamiento?" Si el problema es algo bastante grave, es posible que quiera una segunda opinión de otro médico.

Pienso en mi médico como consultor importante que tiene el conocimiento y la formación sobre enfermedades físicas en profundidad. También recuerdo que mi cuerpo me pertenece, y reconocer que el conocimiento cambia con el tiempo médicas. Al menos algunos de lo que se acepta como verdad hoy día serán sustituidas por nuevas y mejores entendimientos de cómo crear y mantener la salud. Steve fue diagnosticado médicamente como tener una hemorragia por úlcera péptica en

1956. *Todo se le dijo que hacer a continuación, ahora se ha encontrado para hacer las úlceras ¡peor!* Recientemente se ha descubierto que las úlceras son causadas por una bacteria, y con frecuencia se pueden tratar con éxito con antibióticos. Nuestros médicos están haciendo lo mejor que pueden con lo que se conoce hoy en día. Podemos tomar nuestras propias decisiones mejores dados esta entrada y lo que sabemos acerca de nosotros mismos y nuestros cuerpos. Somos más respetuoso de los médicos, si no esperamos que era Dios y saber todo. Cuando he tomado decisiones que eran diferentes de consejo de mi médico, he sido totalmente dispuesto a asumir la responsabilidad de las consecuencias de mis decisiones. Norman Cousins dos libros (3,4) proporcionan un excelente modelo para la participación inteligente en su propio tratamiento y curación.

## Esquema de recuperación automática

Este método le guiará a través de un proceso que va a enseñar a su cerebro la forma de "código" una lesión o enfermedad para la curación automática. Aunque, por supuesto, no hay garantías de que esto va a producir la curación, muchas personas han reportado un progreso fenomenal hacia la salud. Todavía no entendemos completamente el mecanismo fisiológico por el cual este proceso estimula una respuesta de curación de muchas personas. Parece hacerlo mediante la creación de mensajes inconscientes de curación que su cuerpo reacciona a las 24 horas del día. Estos mensajes no son algunas "sugerencias subliminales" genéricos u otros métodos de cambio de masa, pero son mensajes **adaptados específicamente a la forma *tu* cerebro funciona**. Tener estos mensajes en su lugar parece ser uno de los elementos clave que permite a algunas personas experimentar notables recuperaciones de enfermedades "sin esperanza", cuando muchas otras personas con la misma enfermedad no lo hicieron.

**Paso 1. Identificar lo que quiere curarse de forma automática.** Esto puede ser una enfermedad o lesión.

**Paso 2. Establecer sus pruebas personales de cómo van a saber cuando se está curando o se haya curado.** Pregúntese: "Después de esto se ha curado, lo que será diferente en mi experiencia?" "¿Qué señales te tengo que ésta es la curación?" "¿Qué va a verse o sentirse diferente después de esto se ha curado?"

**Paso 3. Encontrar una experiencia personal de auto-curación automática.** Piensa en algo similar a la enfermedad o lesión que desea corregir, que conoce su cuerpo *automáticamente se cura por sí sola*. Escoja algo que sabe que curar, no importa lo que haces, algo que no se puede evitar la curación. Algunos ejemplos comunes son cortes, raspaduras, ampollas, esguinces, un resfriado o la gripe. La mayoría de nosotros hemos experimentado estos, y sabemos que sólo se curan de forma automática. Pensar en algo que *tú* considerar similar a lo que quiere curarse de forma automática.

**Paso 4. Piense en su experiencia automática de auto-sanación como si estuviera sucediendo ahora.** "Así que si había un corte (o lo que sea que eligió en el paso 3) *ahora mismo*, que se sabe que se curaría de forma automática, ¿verdad?" Observe cómo se imagina el corte *si tuviera ahora, sabiendo que va a curarse por sí misma*.

**Paso 5. Identificar sus diferencias de codificación entre su experiencia automática de autocuración (del paso 4) y su enfermedad o lesión (del paso 1).** Cómo *ver* cada uno de éstos, y en qué se diferencian?

Para empezar, notando *dónde* tú los ves. Cuando se piensa en su enfermedad

que no ha sanado, ¿qué ves en tu mente, y de dónde lo ves? ¿Es justo delante de usted? Es en su cuerpo? Es que a un lado?

Hacer estas mismas preguntas sobre su experiencia automática de autocuración (del paso 4). Cuando se piensa en lo que sería como si tuviera un corte en este momento (o lo que sea que eligió), **¿dónde te ves? La mayoría de la gente lo ve en una *diferente* ubicación.**

**Cómo se ve una de estas dos experiencias *en tu cuerpo* mientras que el otro está en frente de usted en el espacio?** Por ejemplo, es posible que vea un corte de curación

***a la derecha en la mano, mientras se ve la lesión que no ha sanado como si se tratara de SL foto de sí mismo hacia fuera delante de usted.***

Ahora comprobar que no existen otras diferencias de codificación. Tenga en cuenta si uno está en color y otra en blanco y negro. Es un tobogán y la otra una película? Es uno más grande o más cerca que el otro? Estás mirando por la forma en su mente uno identifica como algo que se cura de forma automática, y el otro como algo que no lo hará

En su experiencia de auto-sanación, hay una manera en la que el área de la curación ***se ve diferente que el área alrededor de ella?*** Para muchas personas, el área de curación es más grande, más colorido, vibrante, brillante, o de alguna manera ***marcado para la curación.*** Es importante darse cuenta de esto, porque esta es la forma en que su cerebro sabe que esta área de su cuerpo merece una atención especial.

Es posible que desee escribir la forma en que representa su experiencia de curación automática, para asegurarse de que recuerde.

**Paso 6. Ahora que su experiencia "cicatrizar" como su experiencia automática de auto-sanación.** Ahora se va a codificar su lesión o enfermedad de la misma manera que su cerebro ya códigos cosas para la auto-curación automática. Esto significa que harán de su experiencia de "cicatrizar" ***me gusta***

su experiencia automática de auto-sanación. Se le imaginando su lesión o enfermedad utilizando los códigos de su cerebro reconoce el sentido de que algo va a sanar por sí solo. Utilice la información que obtuvo de paso 5 para hacer esto.

**Si su experiencia sin cicatrizar había un tobogán de *enfermedad*, o una película de *empeorando*, primero dejar que el cambio en una imagen de *cada vez mejor solo* como el que ya tiene para su experiencia automática de auto-sanación.**

A continuación, pasar a su experiencia "con anterioridad que no han sanado" en la ubicación de la experiencia automática de auto-sanación: Así es como.

Si ve que su experiencia de curación automática en su cuerpo en el lugar apropiado, entonces consulte a su experiencia "cicatrizar" en su cuerpo en cualquier lugar es adecuado para ello. En otras palabras, si ve que su curación de corte en la mano, y quiere que su columna vertebral para sanar, imaginar su sanidad columna vertebral, como si se podía ver allí mismo donde se encuentra en su espalda.

Sin embargo, si su ver su sanidad corte en una foto de sí mismo en

delante de usted, a continuación, ver su sanidad columna vertebral en un cuadro similar de sí mismo hacia **fuera delante de usted en la misma ubicación. Algunas personas han tanto, lo consideran la curación en su cuerpo, y en una imagen de su cuerpo por delante de ellos.**

Ahora que su imagen como su experiencia automática de auto-sanación en todos los demás aspectos. Si su experiencia de curación tiene un brillo alrededor de él o está lleno de color, hacer que su experiencia sin cicatrizar esa manera, también. De esta manera tu mente / cuerpo ahora responderá a su lesión / enfermedad como algo que está especialmente marcado para curar de forma automática.

**Paso 7: Prueba para asegurarse de que su lesión o enfermedad se codifica para la auto-sanación automática. Echar otro vistazo a su experiencia de auto-reparación automática y cómo se *ahora* ver su lesión / enfermedad. ¿Son lo mismo? Si no, observe lo que sigue siendo diferente y hacer que la lesión / enfermedad la misma que la auto-curación automática.**

Cuando la experiencia sin cicatrizar se codifica para la curación, muchas personas notan cambios significativos e inmediatos en cómo se sienten acerca de la lesión / enfermedad. Esta es una señal de que un cambio con éxito se ha hecho a nivel fisiológico. ¿Su imagen de su lesión o enfermedad parece tan real y convincente ahora como su experiencia automática de auto-sanación? Si no es así, mirar de nuevo a las diferencias y hacer que las dos experiencias de la misma.

**Mientras que la mayoría de la gente encuentra que la forma en que *ver* la lesión que marca la diferencia, también se puede comprobar lo que *oír* dentro o dígame a sí mismo. Si usted tiene una voz o sonido que va con su experiencia de auto-reparación, asegúrese de crear una voz similar, procedente del mismo lugar, para la enfermedad / lesión que se desea curar.**

**Paso 8: Busque la línea de tiempo pasado. Constituyen otro ejemplo de la curación automática y colocarlo en su línea de tiempo pasado.** Encontrará información sobre cómo encontrar su línea de tiempo en el capítulo anterior. Un experto de NLP por lo general puede ayudar a encontrar su línea de tiempo en unos pocos minutos.

Constituyen otro ejemplo de su cuerpo *habiendo ya recuperado de este tipo de lesión o enfermedad una vez antes*, y luego se coloca en su pasado. Asegúrate de hacer este nuevo "compuesto por" la memoria, al igual que todos sus otros recuerdos del pasado, por lo que parece subjetivamente tan real para ti. Dado que la mayoría de nuestras creencias sobre lo que es real y lo posible se basan en lo que creemos que ha sucedido en el pasado, este paso aumenta considerablemente el poder y el impacto de este método.

Para muchas personas, los ocho pasos anteriores son todo lo que se necesita para permitir que se produzca la curación por sí mismo. Los pasos 1 a 8 reorientar su cuerpo hacia la curación, tanto a nivel consciente lo inconsciente y profundos. Sin embargo, a menudo dos pasos adicionales son útiles, ya veces son necesarias. Ahí esta

nada que perder y mucho que ganar por tomarse el tiempo para ir a través de estos pasos adicionales. Después de describir los pasos de troquel, voy a presentar algunos ejemplos que ilustran su importancia.

**Paso 9: Crear la ecología personal: comprobar si hay objeciones internas a la curación. Cierra tu ojos y gire hacia el interior. Pregúntese: "¿Hay alguna parte de mí que tiene ninguna objeción a mi *la curación de forma automática*?"**

Si la respuesta es "No", que haya terminado con este paso.

Si la respuesta es "Sí", los métodos descritos en el capítulo 8 puede ayudar a encontrar maneras de satisfacer las objeciones internas permitiendo al mismo tiempo que su cuerpo se cure. Aprender a cuidadosamente y con precisión "leer" sus propias señales internas es una habilidad de valor fenomenal en cada área de su vida.

Objeciones por lo general se deben a que una parte de usted reconoce que si simplemente tienes así, se perdería algo que es importante para usted. Una enfermedad en particular, o una serie de enfermedades, pueden lograr algo útil e importante en nuestras vidas. Algunas teorías psicológicas han hablado de esto como "ganancia secundaria". Esto tiende a ser una forma despectiva de pensar en algo que en realidad es de gran valor para nosotros, y es bien vale la pena preservar. Una enfermedad o lesión puede ocasionar la inyección de amor y atención de los demás, unas vacaciones de trabajo u otras responsabilidades, la oportunidad de ponerse al día en la escritura de cartas, o cualquier número de otros resultados que valgan la pena. Cuando este es el caso, es importante identificar otras maneras de lograr estos resultados positivos, por lo que la enfermedad o lesión ya no es necesaria.

Compruebe con especial cuidado para las objeciones si: 1) que tiene una enfermedad grave; 2) usted ha tenido una enfermedad desde hace mucho tiempo y ha necesitado hacer muchos ajustes de estilo de vida debido a esta enfermedad; o 3) su enfermedad afecta de manera significativa la vida de los demás a su alrededor.

**Paso 10: Acceso su sabiduría interior la manera de apoyar la curación.**

Gire hacia adentro y pregunte a su inconsciente, "¿Hay algo más que pueda hacer para mantener a mi auto-curación automática?" Esperar a que sean cuales sean las imágenes, sentimientos o pensamientos vienen a la mente. Es increíble lo maravilloso consejo que podemos ofrecer nosotros mismos, si nos preguntamos y escuchamos. A veces es incluso el mismo consejo que hemos recibido de otros. Sin embargo, cuando estamos recibiendo de nosotros mismos, por lo general confiamos en que cada vez *querer* para seguirlo.

En particular, la verificación de *cambios de estilo de vida para apoyar la curación*. Cuando sus hábitos personales están en orden, su cuerpo tiene una mejor oportunidad de curarse a sí mismo. Pregunta "¿Mi ser interior tiene sugerencias acerca de mi dieta, descanso, ejercicio, hábitos de trabajo, etc.?" A veces, el "protocolo sugerido típica" para las personas con una enfermedad en particular no será el adecuado para usted. Su interior, menos consciente, a menudo auto saber esto antes de que su mente consciente es consciente de ello.

Para cualquier enfermedad grave, es útil hacer este paso sobre una base diaria o semanalmente hasta que la curación es completa. Algunos días se puede obtener ningún consejo, o simplemente "seguir haciendo lo que ya está haciendo." Otros días obtendrá aportación importante de su ser interior.

Este paso le ofrece una manera suave para asegurarse de que sus hábitos personales compatibles con la curación. Si va a comer una dieta pobre, no dormir lo suficiente, o el exceso de trabajo, su auto-curación será mucho más difícil. Si usted tiene un corte, no frotar la suciedad en ella y esperar que se cure. Lo mantiene limpio y cuidar de él, poniendo en un vendaje. De la misma manera, tomando en especial el buen cuidado de sí mismo permite a cualquier lesión o enfermedad a curar más rápidamente. A veces, la utilización de este método ayuda a crear motivación para desarrollar hábitos personales que apoyan el proceso de curación. Usted puede encontrarse queriendo ser más sensibles a sus necesidades físicas, ahora que sabe que su cuerpo se orienta hacia la curación.

También puede desarrollar formas cada vez mejores para responder a las dificultades de la vida de manera que experimenta el ingenio en vez de estrés. Por ejemplo, sólo tiene que tomar cinco minutos para cerrar los ojos y relajarse varias veces al día puede permitir que se produzca la curación con mayor facilidad. **Incluso cuando las circunstancias son difíciles, cambiando la forma de *responder* a situaciones de estrés** pueden reducir de manera significativa. Muchos de los métodos de este libro será útil para esto.

## **La enfermedad puede lograr Personal deseos y necesidades:**

Cuando le pregunté a Earl para hacer su enfermedad parece a la autocuración automática, frunció el ceño y dijo: "Cuando trato de hacer esto, todo mi cuerpo se siente rígido y escucho un fuerte 'No'"

Cuando exploramos la objeción de Earl, descubrió que enfermar era la única manera que conocía para tratar de conocer a algunos de sus deseos y necesidades. Había sido entrenado como un niño que para ser una buena persona, es importante "hacer por los demás." Como resultado, conde nunca se sentía bien en decir "No" a otros o simplemente hacer algo por sí mismo. Earl se vio caer enfermo con frecuencia, ya través de este proceso aprendió que la enfermedad era una forma eficaz de decir "No" Una forma de describir la situación de Earl es que se encontró en el conflicto entre el deseo de satisfacer sus propias necesidades y el deseo de complacer a los demás. En primer lugar he usado el método de resolución de conflictos presentados en el capítulo 13. Luego utiliza el proceso de la abstención de seis pasos descritos en el capítulo 8 le ayudará a tener otras opciones para satisfacer sus propias necesidades personales,

Sally, que asistió a uno de nuestros seminarios, había estado enfermo la mayor parte de su vida. Ella había pensado en esto como un "problema de salud" que no podía hacer nada



acerca de. Cuando una parte de ella se opuso a su curación, se enteró de que se enfermar era una manera para que su cuerpo para decirle a reducir la velocidad. Sally sintió la necesidad de ser muy activa y ocupada, y ser "Organízate con eficacia", por lo que ella no había prestado atención a las señales corporales como estar cansado. Era como si su cuerpo sabía que no iba a responder y realmente descansar hasta que ella se enfermó. Una vez a Sally se dio cuenta de la necesidad de responder a estas "señales de alerta temprana" de su cuerpo, ella ya no se enfermó muy a menudo.

## El "deseo de muerte"

Algunos expertos en la enfermedad y la curación hablan de un "deseo de muerte". Esta es la idea de **que algunas personas *querer* a morir y este "deseo" crea enfermedad terminal. Este tipo de pensamiento no** es muy útil en la creación de soluciones para las personas. Incluso cuando la gente tiene partes de sí mismos que "quiero morir", la muerte nunca es un fin en sí mismo. Por lo general quieren morir porque **están cansados de una lucha, y la muerte es la única cosa que promete fin a la misma. Ellos *De Verdad* querer** una mejor manera de vivir, pero han renunciado a encontrar él.

Carol me dijo que había pasado por muchas cirugías para una variedad de problemas. Ella continuó teniendo muchas enfermedades, y pasó gran parte de su tiempo en los hospitales. Su piel era blanco pastoso, y se veía muy enfermo. Haciendo Seis Abstenerse Paso con Carol (capítulo 8), aprendimos que una parte de ella en verdad quería que muriera. Le pregunté a la parte lo que su propósito era positivo. La parte dijo: "Quiero la paz para ella." La muerte era la única forma en que esta parte había conocido para obtener la paz. Seis Abstenerse Paso me permitió ayudarla en la búsqueda de otras opciones para experimentar la paz que no requería que se muriera.

## Enfermarse a preservar las buenas relaciones

A veces la enfermedad cumple una función positiva en nuestras relaciones con los demás. Los niños pueden aprender que la enfermedad es una forma segura de conseguir el amor y el afecto de mamá y papá. El amor y el afecto es muy importante, especialmente para los niños pequeños, y la mayoría de la gente va a hacer lo que ellos perciben como sea necesario para conseguirlo.

Esto no quiere decir que sea buena para retirar el amor y el afecto cuando su hijo está enfermo. Sin embargo, si usted tiene un niño que se enferma con frecuencia, es posible que desee asegurarse de que **usted está ofreciendo *extra* el amor y el afecto cuando su niño está *bien* Asegúrese de que su hijo puede** experimentar conexiones positivas con usted cuando ambos estén muy saludable. También puede asegurarse de que otros niños en su familia así obtener un montón de nutrir.

De vez en cuando los niños reciben el mensaje de que "Usted tiene que conseguir enfermo para conseguir el amor por aquí" mediante la observación de los demás. Si usted nota que ***tú* aprendido**

a partir de sus propias experiencias pasadas para usar enfermar como una manera de conseguir el amor y la atención, que ha aprendido algo importante. Al darse cuenta de los efectos positivos es el primer paso para encontrar otras opciones. Nunca decimos a la gente a renunciar a este método, sino que asistimos a cada **persona entre otras cosas, la búsqueda de formas más satisfactorias para obtener el amor y el afecto.**

**Es fácil pensar en estos ejemplos como *negativo*. Algunas personas piensan, "No debería desear conseguir el amor y la atención de esta manera," y simplemente tratan de deshacerse de su comportamiento. Otros piensan que es un insulto a pensar que están recibiendo el amor y la atención de esta manera, y negarlo. Es importante tener en cuenta que estos son en realidad partes muy positivos y útiles de nosotros mismos. Tener formas de experimentar el amor, o maneras de cuidar de nosotros mismos, son cosas que todos nosotros queremos. Es sólo una cuestión de encontrar *mejor* maneras de conseguir estas experiencias importantes.**

## Las objeciones que la superficie tarde

No importa lo cuidadosamente que se solicita objeciones, a veces sólo surgen después. Dos semanas después de trabajar con Jennie, llamó diciendo que había empeorado. Después de nuestro trabajo conjunto que había dejado de tomar su Tylenol, pensando que ya no es necesario, pero entonces había experimentado más y más dolor. Finalmente regresó en un programa intensivo de Tylenol (uno cada cuatro horas) para combatir el dolor, y ella todavía no era capaz de levantar las cosas que podía anteriormente. Sus síntomas habían empeorado definitivamente.

Le dije a Jennie, "Cuando esto sucede, por lo general es porque una parte interna se opone a su conseguir así. Ya que usted ha tenido una respuesta tan dramática, claramente esto es una parte poderosa de que esterilla también le puede curar, pero eso no es apropiada todavía."

Yo hice algunas preguntas para averiguar lo que las objeciones que podría tener para la curación. La información vino derramando. "Siempre he sentido que no soy lo suficientemente bueno. No soy tan bueno como mi hermana. Mi madre siempre me dijo que cuando yo estaba creciendo, y era verdad. Mi hermana tenía 18 meses mayor que yo, por lo que podía hacer todo antes de que pude. mi hermana tiene la artritis ahora, y es muy deformada y en un montón de dolor. tengo la EM, pero mis síntomas no eran tan malas como mi hermana. yo pensé, 'no hacer merecen tener mejor de lo que tiene '. Esto suena extraño, pero me sentía culpable por no tener más dolor que ella. No le he dicho esto a nadie, porque no podía enfrentarse a él. Era alrededor de un año después de eso que empezó a padecer artritis."

**Esto sonaba como una creencia muy importante que tratar. Cuando le pregunté cómo lo sabía *ahora* que no era lo suficientemente bueno, dijo Jennie, "Acabo de oír voces diciendo: 'Usted no es lo suficientemente bueno. No eres lo suficientemente bueno!'"**

Le dije: "Para un niño pequeño, la creencia de que formó hace mucho sentido. De hecho, es una medida de su inteligencia que se haya podido darse cuenta de que

su hermana de 18 meses de más edad era de hecho más capaz. Por supuesto que fue más allá de la capacidad del niño para saber que esto se debía a que era mayor. Así que me gustaría que vuelvas allí con ese entendimiento. Viéndolo de esa manera, ¿qué se siente?"

"Todavía escucho, 'Usted no es lo suficientemente bueno.'"

"Está bien. Entonces lo que me gustaría que hagas es volver y conseguir una experiencia muy diferente. Usted creció como un segundo hijo, y su madre no sabía cómo ayudar a entender que la experiencia de estar siempre detrás de su mayor hermana en & *positivo* camino.

"¡Eso es un eufemismo!" dijo Jennie.

"Ahora me gustaría que usted tenga la experiencia de crecer como el niño de más edad. Tendrá la oportunidad de descubrir los puntos de vista de un niño mayor, ya que será de 18 meses mayor que su hermana. Puede dejarse ir camino de regreso a poco de nacer como estás creciendo, a los 18 meses hay un bebé recién nacido... a su hermana menor Observe lo que es crecer de esta manera, siempre ser capaz de hacer lo primero se puede caminar en primer lugar, Exposición primero, el primer corte, ejecute en primer lugar, y hacer todo lo primero. Parte de esta experiencia se puede notar consciente y su inconsciente puede proporcionar una riqueza y profundidad a esta experiencia que usted no tiene tiempo para conscientemente pista.

"No puedo hacerlo", dijo. "Me siento confundido." "¿Cuál es su objeción a hacerlo?" Yo pregunté.

"Es como que iba a perder mi auto. Perdería toda mi forma de darle sentido a las cosas."

Esta era una señal de que Jennie obtendría una nueva perspectiva muy útil cuando se fue a través de este proceso, pero que tenía que encontrar una manera para que ella haga de forma segura. "Está bien. Y eso es importante que puede tomar su forma de darle sentido a las cosas ahora, y lo puso en un estante, o mantenerlo en reserva en algún lugar por lo que está protegido y seguro. A continuación, puede tomar de nuevo cuando estamos con este hecho, si usted quiere ".

"DE ACUERDO." Esto satisfizo Jennie.

"Y ahora puede ser un bebé y crecer de esta manera. Note lo que las diferentes perspectivas y creencias acerca de sí mismo que se forman a medida que crecen de esta manera.

"Todavía no puedo hacerlo. Yo sólo veo en el cuerpo de mi hermana mayor, y ella en mi cuerpo. No puedo hacerlo como yo."

**Pensé que la experiencia de Jennie sería mucho más potente si ella hizo esto como *su*, así que exploraba lo que haría que esto sea posible. "OK, así que en lugar de hacer eso, se puede dejar que su hermana sea su edad, y en lugar de llevarle a su lugar, es sólo que tiene 18 meses mayor. Naciste**

por delante de ella en el tiempo." Este simple cambio hizo posible para que ella siga las instrucciones. Una **parte importante de la PNL es encontrar una manera de *adaptar* un proceso para que cada individuo puede hacerlo fácilmente, con seguridad y de manera útil.**

Jennie salió de esto con un conjunto muy diferente de creencias y perspectivas. "Sé que puedo hacer las cosas. Es como, 'puedo hacerlo'", dijo.

"Y ahora se puede encontrar todo lo que es valioso de su antiguo punto de vista, y agrega que en, porque hay algunos entendimientos importantes que los segundos hijos a aprender. Y se puede mantener a los de una manera que amplifican y fortalecer su sentido de su propia capacidad. ... Ahora piensa de sí mismo. ¿Es tan bueno como todos los demás?"

"Sí." dijo con calma.

"¿Usted se merece tener las cosas?" Le pregunté esto porque Jennie había dicho previamente **que no lo hizo *merecer* tener mejor que su hermana.**

"No sé. Todavía no sé si merezco cosas."

Le expliqué que puede ser sólo una cuestión de reconocer que es bastante difícil de decidir quién merece lo que en este mundo. En lo personal, creo que es imposible de determinar. Un montón de personas trabajan duro y son buenas personas, pero ellos viven en países del tercer mundo donde no reciben mucho para eso. Otros tienen un montón, pero de acuerdo a mis valores no "merecen" o hacer un buen uso de ella. En cuanto a mí, creo que averiguar quién merece lo que es irrelevante. Dado que mis metas y los resultados también incluyen otras personas, entre más consigo mis objetivos, más que otros también se benefician. Por ejemplo, quiero ser mejor y mejor en hacer PNL. Cuanto más me sale esto, más que otros también se beneficiarán. Así que no es realmente una cuestión de lo que merezco, es simplemente encontrar maneras de conseguir más de lo que yo quiero,

Esto tenía sentido a Jennie. Estaba lista para eliminar la palabra "merecer", de su lenguaje interior.

Probé más para asegurarse de que ella se sentía bien como persona, por lo que estaba bien para recuperarse. Esto pareció ser atendidos.

"¿Tiene alguna otra objeción?" Yo pregunté. "Revisar el interior." Jennie hizo. "Si consigo así, voy a tener que dar algunas cosas. Tengo una pegatina que dice que soy minusválido, y algunos días me siento mejor que otros días. Recuerdo un día en que se ve bastante bueno, y tengo de mi coche y alguien dijo, 'no te ves minusválidos. Yo como que pensé, 'Será mejor que se vean peor.' Intelectualmente sé que no necesito ser peor, pero esa es la idea que me vino a la mente ".

Jennie reconoce que estos pensamientos eran un poco extraño. Sin embargo, muchos de nosotros hacemos decisiones similares por razones similares. A veces nos aferramos a los síntomas o malos sentimientos porque una parte de nosotros piensa que estaríamos perdiendo

algo si está mejor que nunca. Afortunadamente, Jennie tuvo la sabiduría para reconocer estas preocupaciones "locas", por lo que podríamos tratar con ellos.

Ya como Jennie estaba hablando, que estaba empezando a resolver su propia experiencia diferente. Con lo que las viejas creencias en la conciencia nos permite reexaminar ellos. A veces nos damos cuenta de que estas creencias simplemente no encajan para nosotros más. En otras ocasiones, se necesita más para cambiar una creencia, al igual que con la próxima objeción de Jennie:

"Y yo no quiero perder dinero. Estoy recibiendo manutención de los hijos debido a mi discapacidad. Si tuviera que ponerse bien, podría perder la manutención de los hijos durante todo el año, ya que sería capaz. Me gusta la seguridad de contar con el apoyo, y es importante para mi hijo ".

"Entonces, ¿cuánto te va?" "\$ 200 al mes."

"Y usted perdería esto si estaban sanos?" "Bueno, yo podría."

"Así que es \$ 200 al mes. Es posible pedir a la parte de ti que quiere la seguridad de tener el apoyo que pensar si realmente sería posible perder eso, o si desea ser en realidad **Más asegure estar sano. Debido a que en realidad no se podrán perder ese dinero hasta que eran capaces de hacer Más dinero, y estar más seguro de ser capaz de hacerlo por sí solo** ".

"OK. Sí. Eso tiene sentido."

"¿También tiene sentido a esa parte de tí? ¿Le gusta esta idea parte?" Quería asegurarse de **que estaba satisfaciendo emocional/lógica, no sólo la forma de su mente consciente del pensamiento.**

"Sí", el tono de voz de Jennie que me haga saber que está totalmente de acuerdo.

"Cualquier otro objeciones?"

"Bueno, yo también estoy recibiendo una pensión de invalidez de \$ 12.000 al año a causa de la EM. Cuando llegué en la discapacidad, me dijeron que realmente no tienen suficientes síntomas para tener derecho a la pensión, sin embargo, pero teniendo en cuenta el curso típico de MS, que se llevaría a cabo y dar a mí. así que también contribuyó a mi artritis conseguir por lo que tendría más síntomas y merecen la pensión. también estaba en un trabajo que odiaba, y fue muy bueno para obtener la pensión y no tiene que trabajar. Es bueno tener el dinero. Y si fuera así, no sé si debería quedarse con el dinero."

"¿Y usted perderá sus beneficios?"

"Bueno, no. Esa es la parte ridícula. Yo en realidad no. Una vez que usted tiene derecho a los beneficios, que ellos tienen para la vida. Si hago más dinero, sin embargo, mi discapacidad se reduciría en un tercio de la cantidad hago . Así que si hago \$ 9.000 mi discapacidad se reduciría en \$ 3.000 ".

"Así se podrían obtener a *mantener* dos tercios de todo lo que hacen." Me reorientado la atención de Jennie de lo que lo haría *ganancia*, en lugar de lo que iba a perder.

"Sí."

"Así que asegúrese de que parte de que entiende que si usted consigue así que usted puede hacer *Más* dinero. Si es bueno tener el dinero de su cheque de discapacidad, que será aún más agradable tener más dinero, ¿no es así?" Ofrecí cada una de estas nuevas formas de pensar acerca de las cosas en broma, a la **espera de su respuesta para saber si sería sea útil para Jennie. siempre escuché una completa respuesta que** me lo haría saber que estaba satisfaciendo su lógica emocional. Por lo general es bastante fácil de "convencer" a la mente consciente de alguien, pero por lo general eso no es convincente que necesita.

"Sí" (risas)

"Y yo sugiero tomar su tiempo en pensar en qué hacer con su pensión. Tienes un montón de opciones. No sé lo que va a trabajar para usted, pero si yo estuviera en su situación, creo que me tome mi tiempo la exploración de lo que quería hacer para ganar dinero, y cómo iba a obtener las habilidades. **yo mismo sugieren dar un montón de tiempo después siendo así antes de terminar ordenando todo eso** fuera Puesto que has sido inhabilitado durante mucho tiempo, creo que es justo para tomar el tiempo con eso para asegurarse de que está muy saludable. Se puede pensar en ello de una manera que funcione para usted. Si yo fuera usted podría considerar hacer varias cosas. Podría mantener el dinero de la pensión, y cuando tuviera más dinero de lo que necesitaba, lo utilizan para algún tipo de caridad a mí mismo, tal vez para ayudar a alguien que lo necesite ser más autosuficiente. O podría finalmente decidir que no lo necesitaba porque ya estaba *mucho* mejor económicamente, y dar de nuevo.

"¿Y tiene el sentido que le da lo que eres ahora, youTI ser capaz de encontrar una manera más satisfactoria de ganarse la vida de lo que estaba haciendo antes?"

"Oh sí."

Jennie le gusta la idea de tener opciones y tener tiempo para hacerlas. Ella no estaba cerrada a tener que hacer nada.

"Cualquier otra objeción?" Yo pregunté.

"Bueno, esto es estúpido, pero yo quería ganar con mi ex marido por tener una discapacidad, he ganado;. Me dio la manutención de los hijos Se tomó una larga batalla legal y una gran cantidad de dinero para ganarlo, pero he ganado. ".

"Así que se podría pedir a la parte de ti que quiere ganar, '¿Cómo va a ganar *mejor* al ser totalmente recuperado? '¿Qué vas a ganar que es incluso *más importante* cuando estás bien?' Porque, entonces estará ganando algo mucho más importante que lo que ganó antes ".

"Es verdad." Aunque no pude ver su cara a través del teléfono, la voz de Jennie estaba sonriendo.

"Y hace que una parte de esa idea?" "Sí."

"Haz el interior, '¿Hay alguna objeción a mi curación restantes automáticamente?'"

"Me siento en paz. Se siente todo está bien."

"Grande y que sin duda han demostrado que una parte de usted sabe cómo afecta su salud rápidamente. Si puede empeorar rápidamente, también puede mejorar rápidamente. Esa parte tiene claro cómo hacer que esto suceda."

Jennie rió

"Y no sé si nos hemos hecho cargo de *todas* las objeciones ahora, o si uno o dos más vendrán con el tiempo. Si surge alguna otra objeción, su inconsciente puede ser que desee tener una mejor manera de señalar usted y obtener su atención de lo peor, haciendo que todo el cuerpo. Su inconsciente podría seleccionar una articulación pequeña para darle una pequeña punzada-lo suficiente como para llamar su atención para que sabrá tomar algún tiempo para volverse hacia adentro y descubrir lo que la objeción es, y encontrar una manera de satisfacer i t"

En las próximas semanas se dio cuenta de Jennie otra objeción. Su enfermedad le había dado una forma de escapar al control de su ex marido. Estaba muy contento de haber dado cuenta de esto, porque ella reconoció como un patrón familiar. Su hijo adolescente-envejecido ya había estado utilizando la enfermedad como una manera de evitar ser controlado por otra persona. Al darse cuenta de este patrón permitió Jennie para ofrecer a su hijo otras maneras de mantener el control de su propia vida.

Jennie no espera que la curación completa a ser inmediato, pero ella se considera **en el camino a la vez mejor física y el bienestar emocional.**

Aunque gran parte de mi interacción con Jennie puede parecer simple conversación, se demuestra el uso cuidadoso del lenguaje que puede hacer que la creencia cambia posible.

## Los punteros adicionales

Si el proceso de curación se produce más fácil y completamente en un período de tiempo, puede ser útil para identificar una serie de marcadores que le permitirá saber la curación progresa **adecuadamente. no *asumir* que debido a que es una enfermedad grave que necesariamente va a tardar mucho tiempo en sanar. Sugiero que permite a su cuerpo para tomar todo el tiempo que necesita para sanar por completo y en profundidad. No es necesario para empujar su cuerpo, y no hay necesidad de celebrar de nuevo, tampoco. Su *sabiduría interior por lo general sabe qué horario es mejor para su cicatrización sea más completa y plena***

## Observe los resultados y actuar en consecuencia

Ahora que ha codificado su enfermedad para la curación automática, y comprobado cuidadosamente para alguna objeción a la curación, puede simplemente dejar que su cuerpo haga lo que sabe hacer. Puede experimentar resultados positivos de inmediato o con el tiempo.

De vez en cuando (raramente) alguien experimenta un empeoramiento de los síntomas inmediatamente después de la utilización de este método. Si cualquier empeoramiento se produjera, se sugiere inmediatamente considerando si la ayuda médica sería útil. Cuando hice esto con mi infección mamaria, descansé y observaba la respuesta de mi cuerpo con **cuidado. Si mi fiebre había vuelto peligrosamente alta, estaba preparado para conseguir de inmediato una prescripción de antibióticos y seguirlo sabía que podía confiar en esto como un método de respaldo.** Sin embargo, desde mi fiebre sólo se subió un poco, y luego volvió a la normalidad, que no necesitaba a depender de la ayuda médica.

Si la enfermedad de una persona ha estado en un estado estable, y de repente empeora después de usar este proceso de auto-sanación, esto es a menudo debido a una objeción a la sanación interior que no se trata adecuadamente en el paso 9, al igual que con Jennie. También es posible que esto es sólo el curso natural de la enfermedad. Por ejemplo, la gripe por lo general empeora antes de mejorar.

A veces hay cambio es evidente por un tiempo. Puede ser que su cuerpo se está curando de manera adecuada y sólo necesita más tiempo para que esto se haga perceptible. Algunas personas y algunas enfermedades se han curado muy rápidamente después de usar este método, mientras que otros han tomado más tiempo. Es importante dejar que su cuerpo a sanar de la manera que le resulte más apropiado para usted. A veces es útil para entrar y preguntar a su ser interior, "¿Qué va a ser el primer signo de mi curación?" para que pueda tener un marcador a lo largo del camino.

Otra posibilidad es que algún paso del proceso que hay que hacer más a fondo con el fin de conseguir el cambio fisiológico de curación. Puede probar otra vez por la comprobación *¿Cómo se imagina su lesión o enfermedad ahora. ¿Se imagina que de la misma manera que usted se imagina su experiencia automática de auto-sanación? ¿Tiene el mismo sentimiento positivo al respecto? También puedes ver que tienes un ejemplo de **después de haber sanado** en su pasado.*

Otra posibilidad es que este método no es el más adecuado para hacer una diferencia para esta enfermedad en particular. En este momento no tenemos idea de lo mucho que podemos lograr cambiando nuestra forma de pensar. Una nueva investigación en esta área emerge cada año, a medida que descubrimos que más es posible. Sin embargo, probablemente hay algunas cosas que así nunca encuentran una manera de curar. Por ejemplo, si la pierna de alguien que ha sido amputada, luego, no esperaba este proceso



hacer crecer un nuevo pierna! Recomendamos estar abierto a la curación, pero no insistir en ella.

Si usted nota una mejora bastante rapidez, puede felicitarse por su capacidad natural para sanar, y la sabiduría de su cuerpo. Este es también un tiempo para asegurarse de que *continuar* con los hábitos de vida que apoyen su sanación continua, y prevenir la recurrencia de esta lesión o enfermedad.

### Cómo utilizar información de su médico:

Los médicos tienen directrices profesionales que especifica que deben advertir a los pacientes de todas las cosas malas que podrían suceder a ellos, y la probable evolución de su enfermedad. Sin embargo, es importante notar la diferencia entre información y opinión. Si un médico dice "Cuatro de cada cinco personas con esta enfermedad mueren en dos meses," que es una estadística; eso es **información**. Sin embargo, si un médico dice " *Tú morirá en dos meses* ", que es una **opinión**.

No hay ninguna razón que no puede ser que la quinta persona que vive más tiempo o se ponga bien! Si su médico predice que usted no conseguirá así, o que tiene sólo seis meses de vida, que es un tiempo para ser muy escéptico.

Incluso el *camino* su médico presenta información puede hacer una diferencia importante. Si su médico le dice, "Y cuando *tú* tome esta medicina, *Vas a* probablemente se sentirá mal del estómago en unos diez minutos," el médico está hablando acerca de estos acontecimientos desagradables como si *pasará a tú*. Cuando se escucha, la mayoría de nosotros visualizar de forma automática, se siente, (ya veces el olor) que esto ocurra a nosotros, como una manera de entender lo que dice el médico. Al imaginar que esto ocurra a nosotros mismos, hacen que sea mucho más probable que va a suceder. Los médicos que han pasado por nuestros entrenamientos ahora hablan de efectos secundarios desagradables como algo que *podría* pasar a "una persona" en lugar de algo que sucederá *para ti*.

Puede beneficiarse de los conocimientos de su médico imaginando deliberadamente los posibles efectos secundarios negativos en *alguien más*. Veo una "persona genérico" tener náuseas por delante de mí. Ahora puedo entender mi médico sin necesidad de programar a mí mismo para tener el problema.

### afirmaciones

Muchas personas abogan por la repetición de afirmaciones positivas con el fin de mejorar la salud. Sin embargo, hacer declaraciones simples como "Las cosas están mejor y mejor" por lo general no hacer mucho bien, porque es sólo una superposición que no transforma la experiencia subyacente. Al igual que "silbar en la oscuridad", que no llega a los fundamentos de la experiencia. cubriendo más

una experiencia desagradable con una experiencia positiva puede enterrar la desagradable experiencia más profunda.

**En cambio, con la PNL, que directamente *transformar* la experiencia negativa en algo positivo. A veces, la búsqueda de los efectos positivos de la experiencia negativa hace que esto sea más fácil. Cuando hacemos esto *transformación en algo positivo*, se adhiere. Ya no hay ninguna necesidad de repetir constantemente afirmaciones positivas para nosotros mismos.**

Además, la mayoría de las "afirmaciones" son demasiado generales. A fin de que las sugerencias sean útiles, tienen que estar conectados específicamente a su experiencia, tales como los siguientes ejemplos:

"Sabendo que la ligera sensación de hormigueo que se siente es parte de un proceso natural de curación puede permitir que se vuelven más y más cómodo y relajado. Esto es una señal de que su cuerpo sigue un proceso que permitirá tener una mejor salud."

"La hinchazón y palpitante significa que su cuerpo está enviando a la sangre en el corte, llevando nutrientes de curación y llevar pañuelo dañado y escombros, para que pueda sanar más rápido."

"Que la fiebre alta es la forma de su cuerpo de hacer los ajustes apropiados para combatir la infección y curar esta enfermedad."

"Dar mi cuerpo el tiempo para sanar bien ahora le ayudará a alcanzar mis otros resultados y objetivos. Descansando por completo ahora me ayudará a darle más energía después."

Muchas personas se sienten las sensaciones de la enfermedad y comienzan a preocuparse de las consecuencias desastrosas, haciendo que la tensión muscular y todos los otros elementos de estrés. Mediante la vinculación de los síntomas específicos y sensaciones con un resultado positivo, la persona puede relajarse y permitir la máxima oportunidad para la curación natural que se produzca.

Cualquier autosugestión también se debe ajustar para adaptarse a las preferencias de la persona. Cada uno de nosotros tiene ciertas palabras o frases que respondamos positivamente a todo, y otras palabras o frases que responder con molestias o incredulidad. Autosugestiones pueden ser corregido cuidadosamente para maximizar su impacto positivo.

tono de voz es aún más importante que las palabras que se dicen. Trata de decir a sí mismo algo así como, "Me estoy poniendo más saludable" en una voz aguda y chillona que se eleva al final de la declaración, y la cuenta de qué tipo de impacto que tiene! El tono de la voz y el ritmo tiene que ser congruente y convincente para usted.

## La autocuración y Cirugía

Cuando la cirugía parece ser una buena elección, aún puede utilizar el auto

método de curación a prepararse para ella y para recuperarse de ella. Algunas personas temen la cirugía porque piensan en él como un "ataque" vicioso sobre su cuerpo. Al transformar estas imágenes en algo más positivo, tales como una reparación muy útil y necesaria de algo que ha sido dañada por el que puede reunir todas sus respuestas hacia un resultado positivo

También puede utilizar las declaraciones positivas para ayudar a su rápida recuperación de los procedimientos quirúrgicos, o para otros tipos de curación. Un amigo nuestro, que recientemente fue programado para una histerectomía, preguntó qué podía hacer para promover una rápida curación después de la cirugía. Le sugerí que crear imágenes en su mente de la curación, y decir cosas a sí misma presupone la curación.

Dado que la investigación ha demostrado que las personas no responden a lo que oyen aunque aparentemente inconsciente bajo anestesia, también sugirió que ella tiene a alguien con ella en la sala de operaciones para asegurarse de que el cirujano, anestesista, y otros estaban diciendo cosas positivas sobre ella o a ella durante la operación. Le dije cómo algunos de nuestros alumnos han sido anestesistas que utilizaron estos métodos con sus pacientes, hacer declaraciones positivas de curación ya que sus pacientes fueron entrando y saliendo de la anestesia. Se informó a nosotros que los otros miembros del personal del hospital comenzaron a comentar que "sus" pacientes eran diferentes: tenían menos reacciones adversas y curaron más rápidamente.

Nuestro amigo fue un paso más allá y se reunió con su anestesista antes de tiempo, pidiéndole a hacer sugerencias de curación a ella mientras se iba bajo. Él estaba interesado en la experimentación y se alegró de acomodarse. Nuestro amigo se recuperó de su histerectomía en un tiempo récord, sorprendiendo al personal médico tanto con la velocidad de su recuperación y su completa falta de dolor.

### **Si la auto-sanación funciona, ¿quiere decir que soy culpable por haber estado enfermo? Debería sentirme culpable?**

**Las personas con frecuencia confunden *porque* con *cura*. Ellos piensan erróneamente que si podemos curar a nosotros mismos cambiando nuestra forma de pensar, eso significa que nuestro pensamiento *causado* la enfermedad. No tan. Si un niño se cae de un árbol y se pone una pierna rota, no fijamos la pierna rota al poner al niño en el árbol. Que obviamente sería inútil. El médico puede decidir utilizar un yeso para corregir el problema, algo totalmente sin relación a la causa. Ser capaz de curar algo con nuestra mente, no significa que lo causó con nuestra mente, no más que yeso del niño *causado* la pierna rota.**

**La culpa y la culpa mismos hacemos *no* ayudarnos a recuperar y sanar más rápidamente.** Haciendo lo que podemos para apoyar la curación, y la observación de la respuesta de nuestro cuerpo por lo general lo hace la recuperación de la ayuda. El método en este capítulo nos ofrece

algo nuevo y poderoso que podemos utilizar para ayudar a nuestra propia curación, no importa cuál sea la causa.

La mayoría de las enfermedades, probablemente, tienen múltiples causas. Una persona puede tener una heredada genéticamente "predisposición" a la enfermedad. Los factores ambientales como los contaminantes, aditivos o lesiones y enfermedades pasadas pueden haber contribuido. El estrés resultante de una vida difícil puede o no puede haber contribuido. Si hemos codificado nuestra enfermedad de empeoramiento en lugar de curación, que también puede ser un factor contribuyente.

## **Ganando el "cómo-a" para la curación**

Lo importante es hacer todo lo posible para que su enfermedad codificado para que su **cuerpo se cura de forma automática y sin intervención. Si tomo *mi* forma de pensar de la curación, y** le dará una fantasía guiada, que puede o no ser convincente en su caso. Pero si me tomo el tiempo para averiguar cómo

***tú* pensar en curación, *será* trabajo para ti. Y cuando está codificado en el cerebro que la curación va a** suceder, que el impacto continuará todo el tiempo. No es necesario reservar un tiempo para afirmaciones, o meditar, porque esa es la forma de pensar en ello todo el tiempo.

Hace poco estaba en un seminario impartido por un autor bien conocido que anima a la gente a sanar sus vidas, por lo que sus cuerpos serán entonces sanar. Fue un consejo maravilloso y muy motivador para escuchar. Yo estaba sentado en medio de una gran habitación llena de gente que tenía una amplia gama de enfermedades potencialmente mortales. Todos estaban escuchando con atención, con la esperanza de encontrar algo que podrían utilizar para recuperarse. Alguien de la audiencia, finalmente se puso de pie y dijo: "Ha sido muy útil para mí oírte hablar acerca de aprender a amarse a sí mismo, y renunciar a viejos resentimientos, y así sucesivamente. Pero lo que realmente **necesita saber *cómo* para hacer eso.**" El orador no tenía nada que ofrecer. Continuó leyendo cartas de personas que decían cosas como 'yo aprendimos a amar a mí mismo ya otros, y ahora estoy haciendo bien'.

No es una de las personas en ese seminario tiene el "cómo-a" que la mujer tenía suficiente sentido común para pedir. Se enteraron de nada específico acerca ***cómo* aprender a amarse a sí mismos, o cómo aprender a amar a los demás. Ahí es donde la PNL** ofrece algo que ningún otro campo ha proporcionado todavía: métodos específicos para poner en **práctica este tipo de buenos consejos. Este libro incluye muchos *formas* para hacer esto mejor.**

## **Investigación ahora es compatible cuerpo de la mente influir**

En los últimos años, los investigadores en el nuevo campo de psychoneuroimmunol- gía han hecho descubrimientos que han comenzado a aclarar cómo nuestro pensamiento influye en nuestra salud y bienestar. Ya nos hemos referido a algunos de

esta investigación al final del capítulo 5. Si bien el pensamiento médico anterior era que la mente y el cuerpo estaban separados, ahora se sabe que nuestro sistema nervioso central (el asiento del pensamiento, la memoria y la emoción) se comunica directamente y de manera rutinaria con nuestro sistema inmune y nuestro sistema endocrino a través de una familia de neurotransmisores y bioquímicos. Estos investigadores están empezando con cuidado para trazar cómo nuestro estado de impactos mente nuestro estado de salud en el nivel molecular. Un artículo reciente (5) se resumen algunos de estos resultados de la investigación.

Ya en 1964, un estudio demostró una relación entre el conflicto emocional y la aparición y el curso de la artritis reumatoide. Emocionalmente mujeres sanas en este estudio se mantuvieron libres de la enfermedad, incluso cuando tenían una predisposición genética para ello.

hilos nerviosos, más recientemente, otros investigadores han identificado que corren de nuestro sistema nervioso central a dos órganos principales de la inmunológico System- el timo y el bazo. Otra investigación revela que ciertas células cerebrales se comunican directamente con las células del sistema inmune a través de neuropéptidos, y que otras células del cerebro responde al estado del sistema inmunológico.

Otro estudio midió el impacto del estrés en el sistema inmunológico de los estudiantes de medicina. Justo antes y durante la semana de exámenes estos estudiantes experimentaron una disminución significativa en el funcionamiento del sistema inmunológico.

Cada vez más se está haciendo conocido acerca de los mecanismos fisiológicos que conectan nuestros pensamientos, emociones, y la condición física. Mientras que la investigación sigue llegando en los mecanismos fisiológicos de la conexión mente / cuerpo, el campo de la PNL se está moviendo rápidamente **hacia adelante para identificar exactamente qué tipo de *pensamiento subjetivo* tiene un impacto útil sobre** nuestros cuerpos.

## **Apoyo a la Investigación para la sabiduría interior:**

En otro estudio, Robert Ader demostró que el sistema inmunológico puede actuar como un órgano sensorial inconsciente, la recopilación de información que ayuda a nuestros cuerpos regulan a sí mismos. Las ratas con sistemas inmunes hiperactivas se les dio agua azucarada junto con un producto químico que es desagradable, ya que produce náuseas, pero que también suprime el sistema inmune. La mayoría de las ratas no va a beber esta mezcla debido a la náusea. Estas ratas, sin embargo, continuaron beber el agua. Ader, comentó: "Los animales saben que es 'bueno' para ellos las señales generadas por el sistema inmune están siendo leídos por el sistema nervioso central" (5).

---

Este tipo de investigación está empezando a sentar las bases de lo que muchos ya han experimentado a través de los métodos descritos en este capítulo. A menudo tenemos formas de saber lo que es bueno para nosotros que nuestros sistemas sensoriales lessconscious como nuestro sistema inmunológico recopilan información

sobre Podemos llegar a ser consciente de esta sabiduría girando hacia adentro y asistir con más atención a los mensajes sutiles de nuestro cuerpo está enviando continuamente.

A medida que estos investigadores ofrecen la base científica para la comprensión de cómo nuestro pensamiento afecta a nuestra salud, el método de auto-curación automática le da una forma específica a utilizar sus pensamientos para influir positivamente en su salud.

### **referencias**

1. *Amor, Medicina y Milagros*, por Bernie Siegel.
2. "La pérdida de anticuerpos del SIDA," por Deborah M. Barnes. *Ciencia*, 10 de junio de 1988 p. 1407.
3. *Anatomía de una enfermedad*, por Norman Cousins.
4. *El corazón curativo*, por Norman Cousins.
5. "Un emociones Código Molecular Enlaces, Mente y Salud", Stephen S. Hall, *Smithsonian*, Julio de 1989, pp. 62-71.

# 21

## *Saber lo que usted Querer*



Los capítulos anteriores de este libro están llenas de ejemplos de personas que fueron capaces de conseguir más de lo que quisieran con PNL. *Saber lo que quiere es* igualmente importante. Aún más importante es estar seguro de que usted quiere algo que vale la pena tener, por lo que usted está satisfecho cuando realmente lo consigue. Puede que le resulte muy útil para ir a través de la serie de preguntas a continuación para ayudar a sí mismo en el desarrollo de objetivos personales o "resultados" que vale la pena tener, y que se ajuste con la persona que desea ser.

### **Paso 1. Seleccione un gol.**

En primer lugar, se pregunta, *¿Qué quiero?* Escoja una meta o deseo. Si se piensa en varios objetivos, que son similares de alguna manera? Por ejemplo, si usted quiere ser capaz de motivarse para limpiar su casa, para obtener sus informes realicen a tiempo, y para terminar una tarea, todos éstos están relacionados con estar *motivado*. Si se piensa en varias metas que no son iguales, elegir cualquiera de ellos para empezar.

PNL ha descubierto que la *camino* se piensa en su objetivo hace una gran diferencia. Se puede pensar en el mismo objetivo de una manera que hace que sea *fácil* para lograr, o de una manera que hace que sea casi imposible. Las siguientes preguntas son para asegurarse de que usted está pensando en su objetivo de manera que harán más fácil su realización.

**Checkpoint A.** *Asegúrese de que su objetivo se expresa en términos de lo que usted desea, no lo que no quiere* Por ejemplo, si mi objetivo es "Quiero que mi hijo para dejar de lloriquear", o "Quiero dejar de sentirse mal cuando mis planes cambian," o "No quiero comer tanto entre las comidas," Estoy pensando de lo que *no hacer* querer.

Usted puede fácilmente convertir esto en lo que *sí quiero en cambio*, "Quiero que mi hijo a pedir lo que quiere en un tono de voz agradable." "Cuando mis planes cambian, yo quiero sentir desafiado-como si tuviera la oportunidad. "Quiero comer sólo verduras entre las comidas y comer una comida completa y equilibrada tres veces al día."

Quando la gente piensa acerca de lo que *no hacer* quieren, o lo que quieren evitar, que a menudo producen en sus vidas, ya que es donde se centran sus mentes. Cambiar su pensamiento a lo que *hacer* queremos es un cambio simple que puede hacer una gran diferencia.

**Punto de control B.** *Asegúrese de que su objetivo se afirma de manera que se puede obtener por sí mismo, no importa lo que hacen los demás.* Si sus objetivos requieren otras personas para hacer cambios, incluso si esos cambios sería una buena idea, se coloca *tú* en una posición más vulnerable e indefensa. Usted no será capaz de conseguir lo que quiere menos que pueda conseguir *otro* la gente a cambiar su comportamiento. Mientras que todos queremos cosas de otras personas, es importante que *somos capaces de conseguir nuestros objetivos primarios nosotros mismos, no importa lo que hacen los demás.*

Esto puede parecer imposible al principio, así que vamos a ir a través de varios ejemplos. Se puede hacer gran diferencia en la experiencia de nuestras propias capacidades y fuerza. Digamos que mi objetivo es "yo quiero que mi marido para dejar de criticarme." Ya que esto requiere mi marido a cambiar, no es algo dentro de mi control. Teniendo esto como una meta importante me pone en una posición vulnerable.

"¿Qué puedo hacer yo / tienen / experiencia que me dará lo que quiero, no importa lo que mi marido?" Tal vez yo quiero tener un sentido de mi propio valor, incluso cuando mi marido me critica. Tal vez quiero sentir ingeniosos cuando mi marido me critica, y ser capaz de resolver qué partes de su crítica / estar de acuerdo y qué partes no estoy de acuerdo con. (Véase el capítulo 6) Esto me pone en una posición más poderosa, porque puedo conseguir lo que quiero, aunque mi marido sigue criticarme.

Ahora vamos a tomar otro ejemplo. Digamos que mi problema es, "Mi novia rompió conmigo y yo quiero de vuelta." Dado que no tengo control sobre si ella regresa, puedo preguntarme "¿Qué sería tener su espalda hacer por mí?" Tal vez mi relación con ella era el mejor que he tenido. Se llevó a cabo mi sentido del humor, me ha gustado tener la conexión cálida a otra persona, y me sentí más la pena.



Ahora tengo una lista de objetivos que *son* bajo mi propio control. Puedo encontrar otras maneras de desarrollar mi sentido del humor. Puedo mejorar en el desarrollo de conexiones calientes con las personas en mi vida, y no puedo encontrar maneras de sentir que vale la pena. Puedo hacer todas estas cosas si mi novia regresa o no.

## Paso 2. Conocer la evidencia de su meta.

*"¿Cómo va a saber cuando se haya logrado su objetivo?" Sams la gente no tiene forma de saber si se han alcanzado sus objetivos. Esto significa que nunca llegan a sentirse satisfecho por lograr algo. Además, no tienen formas de medir si su comportamiento del día a día se está más cerca o más lejos de su objetivo. Por ejemplo, mi objetivo podría ser: "Quiero tener más éxito." Si no tengo ninguna prueba de lo que significa "éxito", me permite trabajar de tener éxito de toda la vida e incluso lograr mucho, sin sentir ninguna satisfacción. Se puede definir el éxito como conseguir a alguien sonreír, conseguir un trabajo, o cualquier otra cosa específica.*

**Control.** *¿La evidencia se relaciona estrechamente a la meta? Asegúrese de que su evidencia le proporciona una buena retroalimentación, realista acerca de si usted está alcanzando su objetivo. Digamos que mi objetivo es ser un buen maestro, y mi evidencia de la efectividad es que me siento bien al final del día. El sentirse bien al final del día es agradable, pero no necesariamente tiene nada que ver con ser un maestro eficaz. Mejor evidencia es que puedo observar los estudiantes de mi clase haciendo mucho mejor en una variedad de tareas que lo hicieron cuando empezaron.*

Tomemos otro ejemplo. Digamos que mi objetivo es ser un padre eficaz, y siento que soy un buen padre cuando mis hijos me dicen que estoy haciendo un buen trabajo. Una vez más, esto está lejos de las mejores pruebas de que yo use. Si yo quiero que mis hijos me dicen que soy grande, soy probable que sea demasiado indulgente como padre, y no se hacen cargo de una manera que sería mejor para mis hijos en el largo plazo. Una vez más, una mejor evidencia es para ver y escuchar para su progreso y desarrollo.

## Paso 3. Seleccionar dónde, cuándo y con quien desea su meta.

Es muy importante pensar en cuando lo hace y no quiere que su meta. Por ejemplo, si su objetivo es "tener confianza", ¿quiere tener la confianza *¿todo el tiempo?* ¿Quieres tener confianza en volar un avión si usted ha tenido ningún entrenamiento de vuelo? Es probable que no quiere tener confianza en la cuerda floja 100 pies por encima del suelo a menos que realmente puede hacerlo. Dónde, cuándo y con quién *hacer* quieres sentir

¿confidente? Tal vez usted quiere tener la confianza sólo cuando se tiene las habilidades y formación para **que la confianza sea apropiado. Cuando tú *no hacer* ya tienen habilidades, es posible que desee una *diferente* sintiendo**, como "precaución", "curiosidad" o "saber que puedo usar mis errores para mejorar mi habilidad".

Será mucho más fácil para usted para lograr su objetivo si usted es muy cuidadoso acerca de decidir dónde y cuándo es apropiado. Cuando una persona trata de tener confianza sin tener ninguna habilidad, por lo general no tienen éxito.

**Control. Se específico. " ¿Qué va a ver, oír o sentir que le permitirá saber que es hora de tener su meta?"** Por ejemplo, "Cuando veo a mi marido hacer X, quiero sentir compasión."

#### **Paso 4. compruebe si hay obstáculos.**

*"Lo que hace que deje de tener ya su meta deseada?"* Quizás nada lo detiene. Si es así, puede ir a la derecha con el paso 5. Sin embargo, a veces Otro de los objetivos en conflicto con el objetivo que se desea **alcanzar. Cuando esto es así, es importante encontrar una manera de llegar *ambos* metas. Por lo general, dos** metas que parecen en conflicto realmente pueden apoyarse mutuamente. Si no es así, que por lo general se pueden programar para que no entren en conflicto Consulte los capítulos 8 y 13 para los métodos que pueden ayudar a resolver el conflicto

#### **Paso 5. Encuentre los recursos existentes.**

*"¿Qué recursos tiene ya que le ayudará a alcanzar su objetivo?"* Si su objetivo es tener un sentido de autoestima, sabiendo cuando ***ya* sentirse de esa manera le puede dar una gran cantidad de información sobre la forma de lograrlo.** Si su objetivo es ser capaz de hablar en público, qué partes de ese objetivo puede que ya lo hacen? Puede probablemente ya hablar, ponerse de pie, y mira hacia el público, etc. Al darse cuenta de lo mucho que ya se puede hacer proporciona un sentido positivo de la realización y una base sólida para el aprendizaje de las habilidades adicionales que necesita.

#### **Paso 6. recursos adicionales.**

*"¿Qué otros recursos o habilidades se necesitan con el fin de alcanzar su meta?"* Saber qué partes ya se puede hacer hace más fácil a cero en las partes que usted necesita aprender. Tal vez usted necesita para acceder a una sensación de confianza cuando estás siendo observado hablar en público. Tal vez usted necesita una manera de mantener un registro de un esquema de lo que va a hacer, o maneras de responder a la audiencia más cálida.

#### **Paso 7. Haga un plan.**

*"¿Cómo se va a llegar a su meta?" "¿Qué va a ser su primera*

*¿paso?" Algunos objetivos simples se pueden conseguir de inmediato, pero más a menudo se necesitará una serie de pasos, y algún tiempo, para alcanzarlos.*

**Checkpoint A.** Asegúrese de que el primer paso es específica y alcanzable. Si su objetivo es "Quiero pesar 125 libras", se pregunta, "¿Qué va a ser mi primer paso hacia el logro de esto? ¿Qué puedo hacer yo ahora que me llevará en esa dirección, y qué retroalimentación acudirá a mí me nuevo hacia mi meta?" A esto le llamamos "fragmentar hacia abajo." Si su objetivo es abrumador, "fragmentación" hasta llegar a un primer paso puede hacer que sea manejable o incluso fácil.

**Punto de control B.** Es posible que haya encontrado que acaba de pasar por este proceso selfquestioning ha ayudado a concentrarse en exactamente lo que necesita hacer para alcanzar una meta que vale la pena por sí mismo. Parte de su plan puede ser utilizando algunos de los métodos de este libro para ayudarle a alcanzar su meta. Sin embargo, si usted ha pasado por todos los pasos anteriores, pero todavía se encuentra muy por debajo de su objetivo, la siguiente sección puede ser útil e importante para usted.

## ¿Qué quieres realmente?

A veces tomamos objetivos que están casi seguros *no* a suceder. Por ejemplo, algunas personas tienen el objetivo de no cometer ningún error. A otros les gustaría que todos en el mundo para complementar ellos o amarlos. Algunos *tener* siendo la más favorable en algún deporte o la persona más rica del mundo.

Incluso si es posible lograr estos objetivos, la fatiga y el sacrificio pueden hacer que no vale la pena alcanzar. Muchas personas encuentran que si lo hacen lograr este tipo de objetivos, *todavía* no se satisfacen, el objetivo que perseguían no era lo que *De Verdad* querido. Sabiendo lo que *De Verdad* queremos puede ayudarnos a tener mucha más flexibilidad para obtener con mayor facilidad.

Si empezamos por recoger "metas poco realistas" como estos, no necesitamos a abandonarlos. En cambio, podemos descubrir el "objetivo de la meta." Podemos hacernos la siguiente pregunta importante, "*¿Qué va a conseguir esta meta para mí?"*

Esto puede llevar a tener objetivos más básicos y que valen la pena, y para moverse hacia ellos de manera más directa.

Por ejemplo, el objetivo de Frank era para ganar la aceptación de los demás. Se sentía un fuerte deseo de esto y no había tenido mucho éxito en conseguirlo. La mayoría de nosotros queremos tener buenas relaciones con los demás. Sin embargo, Frank quería ganar aceptación *así que eso* A continuación, podría sentirse bien consigo mismo. Estaba concentrado en el objetivo de "lograr la aceptación." El objetivo de este objetivo era "sentir bien conmigo mismo." Frank no se había dado cuenta de que sentirse bien consigo mismo es realmente un objetivo separado. De hecho, es mucho *más fácil* ganar

la aceptación de los demás por *comenzando* con sentirse bien consigo mismo. Al cambiar los goles de "ganar la aceptación de los demás" a "darse cuenta de mi propio valor," cambiamos a algo más asequible y más vale la pena.

Algunas estrellas gente famosa película, etc., pasan por el gran esfuerzo (y el compromiso personal a veces) con la fama porque piensan que va a conseguir lo que quieren. Sin embargo, las estrellas de cine parecen ser uno de los grupos más infeliz de personas en nuestra cultura. La fama no consiguió lo que ellos *De Verdad* querido. Por lo general, cuando las personas se ven obligados a ganar grandes sumas de dinero, el poder, la fama, etc., tiene que ver con *creyendo* que si conseguimos estas cosas, entonces vamos a sentir que vale la pena, o un ser querido, o alguna otra cosa muy básica. Cuando identificamos este objetivo básico, podemos encontrar la manera de tenerlo que son más directo, sin pasar por el esfuerzo de lograr otra meta que no puede ser realmente relevante.

Si su objetivo es conseguir un determinado puesto de trabajo, esto podría ser una manera para que usted pueda lograr muchos objetivos personales. Si lo desea, este trabajo porque a encontrar el trabajo agradable, o podría ser una manera para que usted pueda lograr algo que vale la pena. Este trabajo podría darle independencia financiera, o le permiten estar cerca de un cierto tipo de personas. Su "objetivo de la meta" para este trabajo podría ser para aprender continuamente más, o para ser creativo. Muchos *diferente* tipos de trabajos pueden proporcionar goce, realización, independencia financiera, el aprendizaje, la creatividad, o lo que sea *tu* objetivo de la meta.

Por ejemplo, digamos que usted quiere ser una estrella del baloncesto profesional, pero que está a sólo 4'8" altura. Esto es un serio obstáculo práctico para tener éxito en el baloncesto. Sin embargo, cuando se pregunta "¿Qué es hacer un jugador profesional de baloncesto para mí?" usted puede darse cuenta de que lo que realmente quiere es tener un trabajo donde los demás te respetan, y usted puede hacer dinero. Hay literalmente miles de puestos de trabajo que le traerá dinero y respeto, sin embargo, no requieren que se encuentre siete pies de altura. Cuando se enfoca en lo que *De Verdad* quiere, usted tiene muchas más posibilidades de éxito.

Puede ser aún más útil para ir un paso más allá. Si quieres dinero y respeto, puede volver a preguntarse: "¿Qué van a hacer dinero y respeto hacia mí eso es positivo?" "¿Qué hago *De Verdad* quieren por tener dinero y respeto?" La mayoría de la gente quiere al menos lo suficiente para disfrutar de una vida cómoda. La mayoría de nosotros también queremos ser respetados. Sin embargo, cuando los objetivos tales como el dinero y el éxito consumen la vida de alguien, por lo general es debido a que una persona piensa que dinero y el éxito son maneras de conseguir algo más esencial. por preguntarnos, "¿Qué va a conseguir que hacer por mí?" a menudo nos encontramos con que es algo así como ser amada, sintiendo pena o bien, sentirse seguro, o la supervivencia. objetivos esenciales o los resultados como estos son lo suficientemente importantes que son la pena ir más directamente.

A veces es necesario preguntar "¿Y qué sería eso realmente hacer por mí?" varias veces antes de llegar a una meta central. Por ejemplo, conseguir un trabajo en particular podría ser una manera de tener éxito. Tener éxito podría ser una manera de ganarse el respeto de los demás. Si vamos un paso más allá, el "objetivo" de ganar el respeto de otros podría ser para sentirse bien como persona.

Conseguir un trabajo podría ser una manera de evitar tomar cualquier responsabilidad. "Sólo quiero hacer lo que me dicen." El propósito positivo de esto, o el "objetivo de este objetivo" podría ser la de "sentirse seguro." "Si no tengo que tomar ninguna decisión, me siento seguro".

Una vez que sabemos el objetivo fundamental de la seguridad o de sentirse bien como persona, tenemos mucha más flexibilidad en el logro de la meta. Puede ser que vamos a ser realmente más seguro si hacemos algunas decisiones. Puede ser que nos podemos sentir bien con nosotros mismos con mayor **facilidad *sin tratando de ganar el respeto de los demás en primer lugar. Cuando sabemos lo que De Verdad desea,*** estamos mucho más probable que lo tenga. Tomar una de sus metas ahora, y te preguntas, " *¿Qué va a tener esta vida o conseguir para mí que es positivo?*" Tómese el tiempo para bajar a lo que es realmente importante para usted.

## Sesiones individuales y Talleres

Si todavía se siente atrapado después de explorar lo que realmente desea, es posible que desee considerar consultar a alguien bien entrenado en PNL para ayudar a descubrir lo que quiere y cómo lograrlo a veces puede ser mucho más fácil de lograr nuestros objetivos o resultados personales con la ayuda de alguien con más experiencia en estos métodos. Mientras que algunos de nuestros lectores han escrito para decirnos de los cambios que han hecho valiosas por sí mismas, a otros les resulta mucho más fácil de experimentar personalmente los resultados cuando están siendo guiados por otra persona. Esto puede suceder en un seminario, en un ambiente de asistencia del entrenador y otros participantes, oa través de sesiones privadas. Cada uno responde de manera algo diferente, y parte de la PNL utilizando con habilidad es ser sensible a esas diferencias y tratar con ellos. Hay muchas sutilezas a hacer bien la PNL,

Si está pensando en un taller o en el trabajo privado para obtener más beneficios para sí mismo, nos gustaría sugerir algunas pautas para que usted obtenga el máximo rendimiento de su inversión de tiempo y dinero. El campo de la PNL tiene actualmente no existen normas universales o procedimientos de concesión de licencias, y la calidad varía considerablemente de una persona a otra, y de un centro a otro. Aquí hay algunas maneras que usted puede recopilar información antes de invertir:

## cliente trabajo

### 1. ¿Tiene su terapeuta o cambio de agente de pasar mucho tiempo

**la recopilación de información acerca de lo que ha ido mal en el pasado?** Mientras que algunos de esto puede ser útil, dedicando mucho tiempo a la recopilación de información acerca de lo que salió mal rara vez se llevan a soluciones. Lo que conduce a soluciones es averiguar cómo usted o de otras **personas resolver dificultades similares. practicantes de PNL efectivos pasarán mucho más tiempo** reuniendo información acerca de sus metas positivas y sus habilidades personales y recursos.

### 2. ¿Se están moviendo hacia su meta o resultado? Algunos objetivos se logran típicamente en una

sola sesión por profesionales de la PNL, mientras que otros toman más tiempo. Incluso con objetivos que tomen más tiempo, los clientes suelen experimentar

**algunos** movimiento en la dirección deseada dentro de las dos o tres primeras sesiones. Si no lo hace, puede ser hora de trabajar con otro agente terapeuta o cambio. Incluso si se está trabajando con un experto en la materia, que pueden faltar algo, o su objetivo pueden estar fuera de su área de especialización. Al notar el movimiento hacia sus metas es el criterio más importante para su uso.

### 3. ¿Su terapeuta o agente de cambio le dan las etiquetas que le dice

**lo que está mal con usted, en lugar de gastar tiempo ayudando a conseguir lo que quiere?** Esta es una señal de que otra persona puede ser una mejor inversión para usted. etiquetas de diagnóstico no son soluciones; por lo general proporcionan poco o ningún sentido para usted o el médico a saber qué hacer para ayudarle a obtener lo que quiere

### 4. Hacer una distinción entre sentirse bien o sentirse comprendido

**por el terapeuta, y si usted está recibiendo los cambios que desea en su vida.** Lo ideal es que se puede tener tanto en un consejero. Sin embargo, algunas personas cálidas y maravillosas no tienen las habilidades **para ayudarle a obtener los resultados que desea. Si usted tiene un terapeuta maravilloso, pero tú no está** recibiendo los cambios deseados, le recomendamos que pruebe otra persona.

## seminarios

Si usted está interesado en un seminario o taller, he aquí algunas breves recomendaciones para ayudarle a seleccionar la formación que le ofrece el máximo.

### 1. Obtener experiencia personal del entrenador. Esto puede ocurrir a través de asistir a una

vista previa gratuita, o por medio de una cinta de vídeo o de audio. Confiar en su experiencia de primera mano más de folleto cita, refrendos, títulos o grados.

### 2. Staying Power. ¿El entrenador tiene un buen historial de seminarios repetidas durante un

período de tiempo? Los que tienen tanto la integridad personal y la capacidad (en lugar de flash y carisma) se pueden obtener resultados que satisfagan las personas mayores **hora.**

**3. Información frente a las manifestaciones.** En una buena formación, obtendrá vivo *demonstraciones* de los métodos que se enseñan, no sólo palabras que describe métodos o resultados.

4. Ejercicios. Después de demostrar, el entrenador no le proporcionan ejercicios cuidadosamente diseñados que le permiten de inmediato *práctica* ¿nuevas habilidades? La observación y la *práctica* son lo que hará que las nuevas habilidades de una parte de *tú*

5. Evidencia. Cómo se aprende cómo *saber* si lo que ha aprendido está trabajando? Un buen entrenador le enseñará cuáles son las señales no verbales para ver y escuchar a.

**6. Integridad Personal.** ¿Actúa entrenador en formas que sean congruentes con lo que se enseña? Estas son algunas de las cualidades *nosotros* buscar en los formadores:

a. Un entrenador eficaz presuponer que cualquier persona puede aprender- **sus** cuestión de encontrar una manera para que cada persona aprenda más fácilmente. Si **una** entrenador actúa como un "gurú" que quiere usted alarde publicitario, cuidado con los participantes aprenden generalmente menos de este tipo de formación (a pesar de que están impresionados veces más!).

segundo. Un buen entrenador va a respetar y honrar a las preguntas y objeciones de los participantes.

do. Un buen entrenador será seguir a través de cualquier promesa que hace a Participantes.

re. Los capacitadores eficientes pueden admitir fácilmente errores y darán la bienvenida sugerencias para mejorar el entrenamiento.

**7. Habilidad.** Esto puede ser difícil de detectar antes de pasar por un montón de formación de PNL, pero es muy importante Algunas comprobaciones son: ¿Puede el entrenador **demonstrar** la obtención de resultados? Vos si **observar** los cambios no verbales en el cliente de demostración? ¿Se da cuenta de su propia mejora de habilidades, o hace el entrenador solo *decir* "Su inconsciente lo está consiguiendo "o" Usted se siente confundido *ahora*, pero seis meses a partir de ahora se dará cuenta de la diferencia." Insista en los resultados observables.

**8. sentido del humor.** La única y mejor ayuda para el aprendizaje es un sentido del humor, la **clase que es infecciosa, reír con otros o en la condición humana, no a costa de nadie.** Si encuentra un entrenador que tiene esta junto con las otras cualidades que hemos enumerado, has encontrado a alguien que es probable que esté satisfecho con.

Estas recomendaciones del seminario se condensan a partir de un artículo más completo "Guía del Consumidor a una buena formación", que está disponible gratuitamente en nuestra oficina. Usted puede obtener una copia mediante el envío de un sobre con su dirección y estampilla a: PNL Integral, 2897 Valmont Road, Boulder, CO 80301.

# epílogo



En este libro hemos presentado muchos ejemplos de cambio personal rápido para demostrar a usted lo que es posible con los patrones de PNL y comprensión. También hemos descrito

algunos de los métodos que utilizamos para reunir información y hacer cambios, y algunos de los entendimientos que nos guían en el uso de esos métodos. Esperamos haber sido capaces de dar una idea de la amplitud y profundidad completa que la PNL representa. En contraste con algunos "nuevos enfoques" que son apenas un solo truco, o una bolsa de trucos, PNL ofrece un conjunto sistemático de conceptos y métodos para entender y cambiar la experiencia humana. Es el comienzo de una verdadera ciencia de la mente.

A menudo podemos hacer frente a la mayor parte de los problemas descritos aquí tan pronto como hemos indicado, una vez que hemos identificado cómo funciona el problema. Sin embargo, la identificación de la estructura de una dificultad también lleva algún tiempo. Además, la obtención de un resultado individual puede requerir varios de los tipos de cambios que se ilustran en los casos que hemos presentado.

Un problema "single", tales como el sobrepeso puede implicar la necesidad de que alguno o todos de los siguientes: una mejor imagen de sí mismo, el Naturalmente Slender Comer Estrategia, aprender formas efectivas para motivar y decidir, resolver una respuesta fóbica a abuso infantil, o el aprendizaje mejores habilidades sociales o de afrontamiento. Una sola intervención exitosa de la especie ha demostrado aquí a menudo solamente resolver parte de un problema de configuración.

**Además de conocer *qué* para hacer el *camino* hacemos es igualmente importante. Las** instrucciones que dan a la gente no sólo puede leerse en un tono monótono. Nuestros gestos no verbales, la congruencia, tono de voz, tempo, etc., son componentes esenciales si esas palabras son para crear una experiencia convincente que conduce al cambio. Un artista puede tener una magnífica imagen en su mente y saber exactamente lo que se necesitan colores para crear el efecto deseado, pero también necesita las habilidades para ser capaz de poner las pinturas al lienzo.



De la misma manera, un violín es un instrumento muy simple, pero requiere práctica y habilidad considerable para obtener un sonido claro, dulce fuera de él. Si usted está interesado en aprender cómo hacer este tipo de trabajo con la gente, esperamos que te das cuenta de que es tan difícil de aprender a hacer PNL bien de un libro, ya que sería aprender a tocar un violín de esa manera. En cualquiera de los casos, "práctico" práctica y la orientación de alguien experto realiza una tremenda diferencia. Un buen profesor de violín le puede mostrar cómo en cuestión de segundos para ajustar la posición del violín para mejorar el sonido, algo que podría tardar años en descubrir por su cuenta. Las descripciones de casos en este libro, como una partitura musical, son sólo esquemas o resúmenes de lo que puede lograrse. El hacer real de que a menudo requiere práctica y habilidad que no puede ser transmitido con palabras considerable.

También hemos notado que por lo general podemos obtener resultados más rápidamente con las personas que han asistido a algunos de nuestros seminarios. Estas personas tienen mucha experiencia fondo que podemos utilizar rápidamente para ayudarles a alcanzar sus objetivos, y tienen menos creencias limitantes para ponerse en su camino. A medida que más y aprender más sobre cómo funcionan sus propias mentes, tienen habilidades y más recursos mentales disponibles para resolver problemas y realizar los cambios deseados.

También hay ocasiones momentos en que todo intentamos no funciona. Esto es cierto en todos los campos del conocimiento, incluyendo aquellos con historias mucho más largos que la PNL. Cuando los métodos existentes no funcionan, esto marca el borde de crecimiento del campo, en el que necesitamos para crear nuevos conocimientos y nuevas intervenciones. Hemos utilizado estas ocasiones para estimular el desarrollo de nuevos métodos. Hay tanto que podemos hacer ahora que no podíamos hacer hace un año; en el momento en este libro llegue a sus manos aún más serán posibles.

Para terminar, nos gustaría señalar algo que los casos de este libro demuestran una **y otra vez. La gente se vuelve más capaz y más humano por *añadiendo* percepciones** alternativas, respuestas, comportamientos y formas de pensar, no restando o inhibir ellos.

Durante miles de años, las sociedades han utilizado desaprobación, castigos, cárceles, y otras formas de coacción para evitar un comportamiento que no les gustaba mediante la reducción de las opciones disponibles para las personas. La coacción significa siempre un fracaso para enseñar eficazmente a las personas mejores alternativas. A veces que el fracaso es a su vez una señal de que algunos de los objetivos de una sociedad no son adecuadas para ser humanos, y se podría cambiar. Sin embargo, si los objetivos de una sociedad son apropiadas, tiene que haber algo que falta en la educación y socialización si la gente tiene que ser forzada a tener un comportamiento deseable. Mediante la enseñanza de opciones y alternativas eficaces adicionales (y la forma de pensar en más opciones a la hora

que se quede sin ellos) la gente puede tener más y más agradable y satisfactoria vida. Cuando las personas tienen opciones, que no necesitan ser controlados, debido a que tienen formas eficaces para conseguir lo que quieren sin controlar o hacer daño a otros.

**Los métodos ilustrados aquí todo *añadir* a nuestras habilidades y capacidades internas.** Este sentido interno ampliado de nosotros mismos también nos hace más sensibles, ingenioso, sensible y creativo en nuestras relaciones con los demás.

Muchos expertos estatales que usamos sólo un pequeño porcentaje de nuestro cerebro, las estimaciones por lo general van del 5% al 15%. Aunque las personas no pueden utilizar la mayoría de sus **cerebros, ese no es el problema principal. El principal problema está en *cómo* utilizamos cualquier fracción de** nuestro cerebro hacemos uso. No importa cómo se piensa en ello, la mente es verdaderamente una frontera inexplorada, llena de recursos valiosos que son ahora apenas se utilizan. Puede utilizar PNL para hacer un mejor uso de más de su mente, y obtener mucho más de lo que quiere en su vida.

Algunos de aquellos que están usando PNL son las personas que ya poseen muchas habilidades y que tienen un sentido positivo de su propio valor. Estas personas están utilizando PNL para ganar aún más. Otros vienen de orígenes más dolorosos, y están utilizando el corazón de PNL para cambiar sus vidas en una dirección positiva. Una mujer escribió a nosotros un poco más de un año después de su primer entrenamiento con nosotros:

"Cuando llegué a su entrenamiento de cabecera, que tenía muy poca esperanza queda en la vida. Yo ya no podía lidiar con el dolor y estaba listo para renunciar. Fui a través de transformación importante, muy rápida, y finalmente fue capaz de construir una fundación de mi propia fuerza. tomé cada formación de PNL podría este último año y han crecido tanto que a veces me siento abrumado. he visto cambios dramáticos en la vida de mis clientes, y ahora sé que puedo hacer una diferencia en este mundo. El trabajo que representa ha cambiado mi vida y me ha dado tanto. "Gracias y bendiga por tocar mi vida.

Nos sentimos bendecidos de manera similar con la PNL, y en ser capaz de transmitir esta bendición para los demás. PNL ha abierto las puertas para nosotros que ni siquiera sabíamos que estábamos allí. Y cuando se topan con una situación que todavía no sabemos cómo tratar con, comprensiones y habilidades de PNL proporcionan una base firme para el descubrimiento de nuevas soluciones.

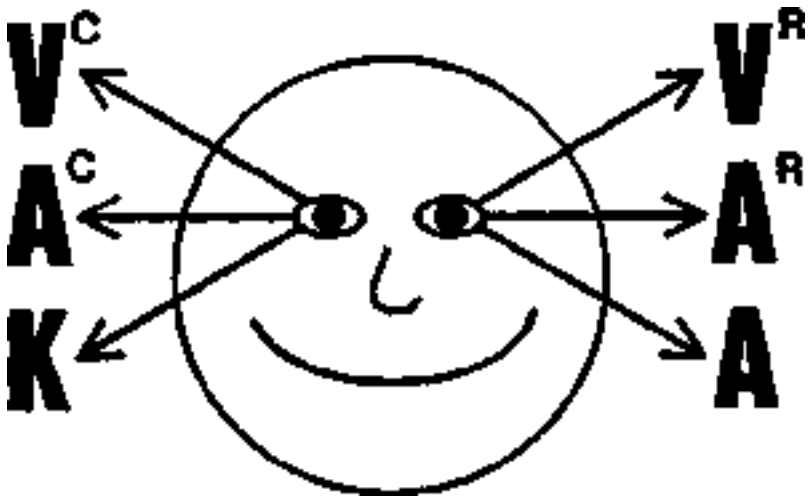
Esperamos que este libro ha abierto un par de puertas en su mente acerca de lo que es posible que usted tiene en su vida, y cómo lograrlo. Le deseamos lo mejor en su viaje.

## Apéndice I

### *Ojo pistas de acceso*

Mientras que la mayoría de la gente agrupan la totalidad de su procesamiento de la información interna juntos y lo llaman "pensamiento", Richard Bandler y John Grinder han señalado que puede ser muy útil dividir a pensar en las diferentes modalidades sensoriales en que se produce. Al momento de procesar la información internamente, podemos hacerlo de forma visual (visión), auditivamente (audiencia), cinestésica (sentimiento), olfativamente (olor), o gustatorily (sabor). A medida que lea la palabra "circo", es posible saber lo que significa al ver imágenes de pistas de circo, elefantes, o artistas de trapecio; por el oír la música de carnaval; sintiendo los duros asientos, o el niño en su regazo, o por sentirse emocionados; o por el olfato y el gusto palomitas de maíz o algodón de azúcar. El significado de una palabra se puede percibir en cualquiera, o cualquier combinación, de estos cinco canales sensoriales.

Bandler y Grinder han observado que las personas se mueven sus ojos en direcciones sistemáticas, dependiendo del tipo de pensamiento que están haciendo. Estos movimientos se llaman ojo pistas de acceso. El gráfico (abajo a la izquierda) indica el tipo de procesamiento de la mayoría de la gente hace cuando se mueve sus ojos en una dirección particular. Un pequeño porcentaje de individuos (aproximadamente 5%) son "invertida", es decir, se mueven los ojos de una imagen especular de esta tabla en.



La gráfica es más fácil de usar si simplemente se superpone sobre la cara de alguien, de manera que a medida que la ve mirando en una dirección particular, se puede visualizar la etiqueta para esa señal de acceso ocular.

**V<sub>r</sub> Visual recordados: viendo imágenes de las cosas antes vistos, en el**

forma en que se había visto antes. Ejemplos de preguntas que habitualmente provocan este tipo de procesamiento incluyen: "¿De qué color son los ojos de tu madre?" "¿Cómo es tu abrigo como?"

**V<sub>do</sub> Visual construida: ver imágenes de las cosas nunca antes vistas, o ver las cosas de manera diferente de lo que se había visto antes.** Las preguntas que normalmente provocan este tipo de procesamiento incluyen: "¿Cómo sería un hipopótamo de color naranja con manchas de color púrpura parece?"

**UNA<sub>r</sub> Auditivo recordado: recordando sonidos escuchados antes.** Preguntas que normalmente provocan este tipo de procesamiento incluyen: "¿Cuál es el sonido de la alarma de su reloj?"

**UNA<sub>do</sub> Auditory construida: audiencia no suena oído antes.** Preguntas que tienden a provocar este tipo de procesamiento incluyen: "¿Cómo sería el sonido de palmas convirtiéndose en el canto de los pájaros como sonido?" "¿Cómo sería tu voz suene como una octava más baja?"

**UNA<sub>re</sub> auditivo digital: Hablando con uno mismo.** Preguntas que tienden a provocar este tipo de procesamiento incluyen: "¿Se puede decir algo a sí mismo que a menudo dice a sí mismo?" "Recitar el Juramento a la Bandera internamente." K

Cinestésica: emociones sentimiento, sensaciones táctiles (sentido del tacto), o sentimientos de propiocepción (sensación de movimiento muscular). Preguntas para provocar este tipo de procesamiento incluyen: "¿Qué se siente ser feliz?" "¿Cuál es la sensación de tocar un cono de pino?" "¿Qué se siente al correr?"

Ojo pistas de acceso se presentan con más detalle en *Ranas en príncipes y soluciones* (véase la bibliografía seleccionada).

## Apéndice II

### ***Cintas de audio y cintas de vídeo***

Para una experiencia más completa de algunos de los métodos en este libro, elegir nuestras cintas y videos.

#### *cintas de audio*

#### **"La introducción de la PNL," por Connirae Andreas.**

A, ejemplo lleno de introducción abajo-a-tierra para NLP en su forma actual. La experiencia de cómo sus pensamientos crean su vida, y algunas maneras rápidas y eficaces para cambiarlos. Cuenta con una completa demostración de un método generativo para el cambio de hábitos en el deseo de llegar a ser más de la persona que desea ser (el patrón del chasquido). (67 min., \$ 9.95) Ver los capítulos 17 y 18.

#### **"Uso del cerebro," por Richard Bandler.**

La experiencia del genio de Richard Bandler, co-creador de la PNL. En una cinta que es a su vez por el buen humor, sensible y estimulante, Richard le guía a través de ejercicios para aumentar su expresividad, ver el lado absurdo de un problema, aprender la gente cae dentro y fuera del amor, comprender a los demás y mucho más. Estas son las selecciones de la mejor de las cintas de video de formación PNL Integral Bandler. Un complemento útil / suplemento del libro. (60 min., \$ 9.95)

#### **La "Decisión Destructor" por Steve Andreas.**

"Decisión Destructor" de Richard Bandler le permite crear sólidas recursos convincentes sonalmente, y los pone en su pasado antes de que los necesita, por lo que las experiencias de problemas posteriores se vuelven a evaluar de una manera positiva. (75 min., \$ 16) Véase el capítulo 4.

#### *Las cintas de video*

#### **La resolución de duelo.**

Connirae Andreas guía a un hombre que había perdido recientemente a un hijo pequeño y otros seres queridos en los años anteriores a la resolución pacífica y lleno de recursos. Desarrollado por los Andreases por cualquier pérdida; una persona (divorcio, separación o muerte), un trabajo, un objeto valioso, etc. (57 min., \$ 50) Véase el capítulo 11.

#### **La abstención de seis pasos.**

Un patrón de gran alcance para el acceso y la organización de los recursos inconscientes de una persona para cambiar los hábitos no deseados, sentimientos y comportamientos. Connirae Andreas demuestra con una mujer que quería dejar de fumar. (71 min . \$ 65) Véase el capítulo 8.

**La eliminación de las respuestas alérgicas: reconversión de su sistema inmunológico.**

Tim Hallbom y Suzi Smith demuestran con los clientes que aprenden a eliminar sus respuestas alérgicas a los alimentos (trigo y leche), los gatos y los productos químicos de cuarto oscuro. (55 min., \$ 50) Véase el capítulo 5.

**Una estrategia para responder a las críticas.**

Aprender un patrón desarrollado por los Andreases que le permite tomar la retroalimentación cómodamente sin enojarse o sentirse mal. Demostrado por Steve Andreas en una formación integral PNL. (40 min., \$ 50) Véase el capítulo 6.

**El patrón del chasquido.**

Un rápido y potente de intervención para el cambio de hábitos y sentimientos. Steve demuestra mediante la eliminación de hábito onicofagia de un cliente. Connirae demuestra con la respuesta de otra mujer de la cólera cuando su hija usa un tono particular de la voz. (71 min., 65 \$) Ver los capítulos 17 y 18.

**La fobia rápido / Trauma Cure.**

Steve Andreas ayuda a un cliente a eliminar una intensa 20 años fobia a las abejas, en 7 minutos. También incluye una entrevista de seguimiento de 15 minutos con un veterano de Vietnam que "el trastorno de estrés postraumático" (TEPT) se alivia por completo en una sesión con este método. (42 min., \$ 50) Véase el capítulo 7.

**ORDEN** estas cintas mediante el envío de un cheque o giro postal a la PNL Integral (ver dirección abajo). Visa y Mastercard. 15% de descuento para los pedidos de tres o más cintas de vídeo. Todas las órdenes se envían UPS dentro de los EE.UU. Añadir \$ 2.50 para las 2 primeras cintas y \$ 1.00 para cada artículo adicional. Todos los pedidos del extranjero serán enviados por correo aéreo; llame para los precios. Todos los precios de cintas de vídeo enumeradas son para formato de los Estados Unidos (NTSC). Las cintas de vídeo en PAL y SECAM son \$ 25 más que el precio que aparece para cada cinta. Todos los títulos también están disponibles en *WU-matic* formato (NTSC, PAL, SECAM) por orden especial. Por favor especificar el formato y el sistema. Los pedidos no especificados serán enviados NTSC-VHS. Por favor, haga el pago en dólares estadounidenses girados contra un banco estadounidense.



**NLP Comprehensive**  
2897 Valmont Rd.  
Boulder, CO 80301  
1-800-233-1-NLP

**Una gama más amplia de los recursos de la PNL** está disponible de NLP Comprehensive. Llamar o escribir para su catálogo completo de cintas de vídeo y cintas de audio, incluyendo aquellos que ofrecen PNL co-desarrolladores Richard Bandler, John Grinder, Leslie Cameron- Bandler y David Gordon.

## Apéndice III

### ***Cursos de formación y certificación***

¿Quieres más por sí mismo sus relaciones o su trabajo? ¿Estás listo para aprender más sobre cómo hacer que esto suceda por sí mismo? Siempre ha habido personas que han sido capaces de lograr lo que otros sólo sueñan, que han aprendido a utilizar sus habilidades de una manera excepcional. Lo novedoso de la PNL es la capacidad de estudiar sistemáticamente la excelencia humana en formas que hacen que sea fácilmente disponible para los demás.

Nuestro objetivo es encontrar y comunicarse con los demás, las formas que la gente puede utilizar para manifestar el potencial que sienten adentro para fomentar nuestro crecimiento como seres humanos y desarrollar una vida mejor y más satisfactoria. NLP Comprehensive lleva a cabo seminarios personales y profesionales sobre temas que van desde el desarrollo personal y la crianza de los hijos a mejorar la salud y el tratamiento de las adicciones y codependencia. También ofrecemos toda la gama de programas de certificación de PNL: Practitioner, Master Practitioner y Trainer. Estamos comprometidos a ofrecer a los entrenamientos de PNL de más alta calidad disponible, la actualización constante de ellos ya que esta tecnología innovadora humano sigue desarrollándose. Para una lista actualizada de seminarios, escriba o llame a:



#### **NLP Comprehensive**

2897 Valmont carretera

Boulder, CO 80301 (303)

442 a 1102

Cuando la gente se introducen primero en Programación Neuro-Lingüística y comienzan a aprender las técnicas, que con frecuencia se vuelven cautos y preocupados por los posibles usos y abusos de este conocimiento. Reconocemos plenamente el gran poder de la información presentada en este libro, y de todo corazón recomendamos que seas Gende y prudente, ya que aprender y aplicar estas técnicas, para protegerse a sí mismo ya quienes le rodean.

Connirae y Steve Andreas continúan su investigación en la aplicación de la PNL a los problemas y dificultades que aquejan a las personas de todos los ámbitos de la vida. También diseñan y supervisan los entrenamientos de certificación integral de PNL. Ellos aceptan un número limitado de contratos de discurso.

## ***Bibliografía seleccionada***

### **Andreas, Steve; y Andreas, Connirae. Cambia de opinión y guardar el cambio. 1987**

La secuela *Usando su cerebro-para un cambio* Líneas de tiempo y características de lenguaje de tiempo: las personas mentalmente arco y el código verbalmente su pasado, presente y futuro y la forma de utilizarlos para producir rápidamente un cambio profundo. También incluye métodos para la eliminación de las compulsiones, una estrategia para responder a las críticas, la alineación de los valores con los que desea ser "pasando por encima del umbral" por lo que nunca hace algo nuevo, y cómo adaptar las intervenciones. (Papel \$ 8,50)

### **Bandler, Richard. Usando su cerebro-para un cambio. 1985**

Una introducción a la PNL ingenioso Submodalidades por el reconocido PNL co-desarrollador que exploró primero de ellos. Incluye cómo aliviar las fobias y traumas, positivamente motivarse, aumentar su comprensión, cambie creencias fundamentales, y girar en un hábito en un deseo de llegar a ser más de lo que quiere ser. (Papel \$ 7,50)

### **Bandler, Richard; y Grinder, John. Ranas en príncipes. 1979**

creadores de la PNL PNL haciendo mientras enseña sus principios y patrones fundamentales. Incluye cómo construir una buena relación, reconocer patrones de pensamiento de las señales no verbales, la transferencia de sentimientos con recursos de una parte de su vida a otra, y un método para convertir las limitaciones en soluciones. Una introducción inmediata y bien redondeado a la PNL, creado a partir de seminarios en vivo. (Papel \$ 7,50)

### **Bandler, Richard; y Grinder, John. Absteniéndose: Programación Neuro-linguistic y la transformación de significado. mil novecientos ochenta y dos**

Cambiar el significado de un evento o comportamiento es una poderosa manera de crear nuevas opciones. Se incluyen en este libro son el significado, contexto y avanzaron seis Abstenerse Paso, así como abstenerse para parejas, familias, organizaciones y personas con adicciones. También incluye una sección sobre la negociación de conflictos tanto a nivel interno, entre las parejas y dentro de los grupos. (Papel \$ 8,50)

### **Cameron-Bandler, Leslie. Soluciones. 1985**

Este libro sobre la mejora de las relaciones, el sexo y la intimidad es también un manual sistemático de los fundamentos de la PNL. Incluye establecer una buena relación, los resultados de la recopilación de información de calidad, consiguiendo así formados, técnicas de cambio de PNL, utilizando la metáfora terapéuticamente, que cae dentro y fuera del amor, y la reevaluación de las relaciones. (Papel \$ 11,95)



**Amoladora, John; y Bandler, Richard. Trance-formaciones: la programación neurolingüística y la estructura de la hipnosis. 1981**

Discusiones, demostraciones y ejercicios de construir su experiencia de las habilidades de la hipnosis Ericksoniana y la hipnoterapia. Aprender a utilizar los procesos de pensamiento naturales que subyacen en todas las técnicas hipnóticas, y cómo aplicar las técnicas de PNL en estados de trance. Incluye dos métodos básicos y avanzados de inducción, así como la auto-hipnosis. (Papel \$ 8,50)

Todos mueren libros anteriores, así como otros títulos de PNL, se puede solicitar a:



Gente común y Prensa  
BoxF Moab, UT  
84532 (801)  
259-7578

40% de descuento en pedidos de 10 o más libros (cualquier combinación de títulos).

## Índice

abandono 24

Abuso 33,61,63-71,116-117

La recuperación del abuso / Trauma

Outline 70

Afirmaciones 236

220-221 SIDA

Las respuestas alérgicas 37-45,127-128 Ansiedad

61

Artritis Asma

216-217 41

Adjunto 24-27 La memoria

auditiva 11,12

El dolor de espalda 217-219

**Bandler, Richard 31, 61,84,137,166,  
168181**

picadura de abeja

respuesta alérgica 37-41

Phobia 55-60

creencias 6,19-20,32-33,107

Cambiando conversacional-ver

sentimientos cuerpo, recuperando

128 programas cerebro "cambio" conversacional

véase "Estrategias"

Infección de mama 213-216,222

**Brodsky, Greg 73**

**Cameron-Bandler, Leslie 176 Cáncer,**

la piel 219-220 codependencia

20-27,140

Sara 20-23

La liberación de codependencia 25-27 ver

"vergüenza" Compulsión 132-137 confianza 6

Conflicto

Resolver internos 132-139 niños

90-92 Cambio conversacional

Betty 4-6 Claire 97-104 Jennie

229-234 104-109 Roxanne Sara

20-23 Parejas 14-19,83,182-183

Equilibrio entre 16

**Primos, Norman 222 La creatividad**

81,168-171,174 Crítica 46-54,83

En respuesta a, esquema 48-53

deseo de muerte 228 La toma de decisiones

165,166-176

Claves para una buena 174-176

Decisión Destructor 28-36 de

Dependencia 14 merecedores

103-104,107

**Dilts, Robert 40 La**

disociación

método Alergia, ch. 5 método

Crítica, ch. 6 Fobia / cura el trauma,

cap. 7 Divorcio abuso de drogas

104-109 140 189 208 210 dislexia

Ecología, personal 67-68,81-82,197-

198199226

procedimiento de pruebas 244

Futuro, ver "líneas de tiempo"

*Gaudette, Nancy* 13 Objetivos

de 242-248

*Gregory, Peter* 1 I

El dolor Resolución 110-120

Codificación de la pérdida

117-118 Pregrieving 118-120

116-117 Con el abuso

*Amoladora, John* La culpa 61,84,137

150-151,238-239

véase "vergüenza" y "Normas"

hábitos 182

*Hallbom, Tim* 40

Curación 138-139,213-241

Autorreparación Esquema 223-227

Audiencia, recuperando 34-36

sistema inmunológico 38-45

Impresión de investigación 42-45

29-30 experiencias Ser interior

véase "Inconsciente"

soldados japoneses 72-73

*Jackson, junio* 13

lengua de

Comportamiento auto vs. 92-93 Temporal vs.

93-94 patrones de lenguaje Permanentes

consulte "Cambio de conversación"

discapacidades de aprendizaje 10,208-210

*Locke, Stephen* 43 Pérdida,

consulte "Grief" Amor

14-19,82,139

Coincidencia 88-90

*McDonald, Robert* 24,26

Los recursos médicos, que utilizan 222 236 Memoria

Memoria recodificación 64-67 203-204 mejorar la

motivación 11,125,155-165,205-206

estilos ineficaces 161-164

Naflbiting 182

Naturalmente Slender estrategia de alimentación

121-131 Pasos para

123,128-129

Resultados objeciones

229-234,245

véase "propósito positivo"

Acompasar y liderar 88-90

pánico 178 Crianza

85-95,138,182

Acceso a la sabiduría de Crianza

Esquema 85-87

Parts, interior 75

véase "La abstención, en seis etapas," y

Piezas "resolución de conflictos", la

integración 132-139 Pasado, ver "líneas de

tiempo" Posiciones perceptivas: Mismo, Otros,

Observador 85-88

Fobia 55-63,118

Transcripción 55-60 cura

rápida fobia 53

Esquema 62 Fonética 11,12 propósito  
positivo (intención) 42,73,

1 (55,122,132-139,226,227, 228-229

Con los niños 90-92 ver "Abstenerse, en seis  
etapas" trastorno de estrés postraumático

(TEPT) 61-63

presuposiciones 96

ver "cambio conversacional"

Pseudo-74-75 endometriosis

Elevar, para conseguir una Rapport

97-104, 88-90 Abstenerse no verbal, el

contexto 96

Replanteo, de seis pasos 72-84,227-228

Cuándo utilizar 78

Proceso de 78-82

Relaciones

Ann y Bob 14-19

Investigación 44-45,239-240

seguridad 69147187188

*Satir, Virginia* 84 La

ganancia secundaria

véase "propósito positivo"

Autoconcepto 15-20,145-146,178-180 auto-imagen

182,186-187 La autoestima 92-95,147 selección

Seminario 248-250 La respuesta sexual 31,83

vergüenza 140-150

La codificación para 141

Proceso de resolución de esquema 148-150 Shield

141.145 timidez 76-78 Los efectos secundarios 236

*Siegel, Bernie* 43220222 *Smith,*

*Suzi* 40

Fumar 83.182

Spelling susto 8-13

Etapa 1-7

Normas 142-144,146,151-154

Estrategias

véase "Spelling", "Crítica", "Natu-

Slender rally de Comer ",

"motivación" y "Decisión".

Submodalidades 2,17-18,29-30, 111,

118,141,145,178,185,192-

193,200-205,224-225

cirugía 237

Patrón del chasquido 61,177-183,184-188

Terapeuta Pautas de selección 248-249

tridimensionalidad 185-186 Líneas de tiempo,  
personal 65-67,113,144,

191-212,225 encontrar el suyo

192-194 Futuro, Construyendo Futuro

194-195, 199-202 Cambio Pasado, Pasado

Cambiar 202-204, 203-204 Recordar pasado

y futuro Confusión 206-208 204-205 Presente

reversiones 195-199,209-210

trauma 28,31,61,118

64-68,75-82,133,214 inconsciente,

223226234240

169 valores

consulte "Normas"

Patrones verbales

consulte la sección "Cambio de

conversación" Veteranos 53 Violencia 189-190

Visualización

Creativa (construido) 8,9,11

Recordado 9,11 Visual Squash

132-139

La pérdida de peso 42,121-122,131,134,

171-174,182 ver "Comer

Naturalmente Slender

Estrategia" Directrices para la selección

del taller 248-

250

*Zuverink, Mary Ellen* 116

# *Sobre los autores*



Connirae y Steve Andreas han estado estudiando y Teach-ing Programación Neurolingüística desde 1977, y han sido certificados PNL Formadores desde 1980. Se han editado cuatro de los libros más leídos por los co-creadores de la PNL, Richard Bandler y John Amoladora: *Ranas en príncipes, trance formaciones, ING estribillo, y Usando su cerebro-para un cambio* Ellos son autores del libro PNL avanzada *Cambia de opinión y guardar el cambio*, así como la integral *Manual de Entrenamiento Profesional PNL y Manual de PNL Entrenando* ambos de los cuales se aplica la tecnología de la PNL a la enseñanza de la PNL. Fundadores de la PNL Integral, se han producido más de 50 cintas de vídeo de formación de PNL y PNL cintas de audio por los co-desarrolladores y otros, además de su propio trabajo.

Durante los últimos diez años Steve y Connirae han dedicado su vida profesional a la información PNL más alta calidad a través de seminarios, libros, artículos, videos y cintas de audio. Activa en el desarrollo de nuevos patrones de cambio de PNL, que continúan estudiando los procesos mentales de las personas que tienen habilidades excepcionales, con el fin de aate modelos adicionales de la excelencia humana.

Connirae y Steve viven con sus tres hijos pequeños en las estribaciones de las Montañas Rocosas, cerca de Boulder, Colorado.