

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicio PNL

Para Descubrir

Tu Línea del Tiempo...



Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com... sean bienvenidos a este nuevo Reporte de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy veremos un Ejercicio de PNL para que puedas descubrir tu propia "Línea del Tiempo"...

Todos organizamos los eventos y experiencias vividas en el pasado... en nuestra mente, de cierta forma particular.

También percibimos el presente, e imaginamos una experiencia del futuro de acuerdo a una cierta disposición.

Aplicando la PNL puedes "alterar" el concepto de espacio y de tiempo, y esto puede ser utilizado en diversas técnicas para resolver problemas incluso en el ámbito terapéutico.

El primer paso entonces es introducirnos en este mundo mágico del tiempo y la PNL para que descubras cómo es tu propia línea del tiempo...

Te invito entonces a que iniciemos juntos este interesante camino...

Sección 1

Viajando en el Tiempo Con PNL!

Como te decía, existe un concepto “intrigante” en PNL y es la denominada **línea del tiempo o "timeline"**.

Si prestas atención verás que organizas en tu mente los recuerdos, el presente, y lo que imaginas del futuro, de una determinada y particular manera.

Porque la pregunta es...¿cómo “*sabemos*” que un recuerdo es –efectivamente– una imagen del pasado (valga la redundancia) o una imagen creada para hoy o para el futuro?

¿cómo nos damos cuenta de las diferencias?

Por ejemplo...piensa en alguna actividad , algo que hagas con regularidad.

Tiene que ser algo que recuerdes haber hecho en el pasado, haberlo hecho el día de hoy, -en el presente- y también puedes “verte” haciendo eso mismo en el futuro.

Puede ser alguna cosa simple, como cepillarte los dientes o ir al trabajo o leer un libro, o salir de compras, etc...hace una semana, hoy y dentro de una semana...

Utilizando tu mente , puedes “ir” al pasado para examinar un recuerdo y luego “ir” al futuro –haciendo una “parada en el presente”.

Con esto no has hecho otra cosa que un pequeño viaje en el tiempo...sin mover un pelo!

Es decir, puedes recordar cuando fuiste al trabajo hace una semana (el pasado)... luego te enfocas en el presente y percibes ir al trabajo hoy mismo...y finalmente te puedes imaginar haciéndolo dentro de una semana.

Ahora apliquemos un poco de PNL...seamos *curiosos* de lo que ocurre en nuestra mente y analicemos la calidad de cada imagen, en cada uno de estos tres “tiempos”:

¿Cómo son las imágenes en cada caso? ¿tienen brillo? ¿opacidad? ¿tamaño grande o pequeño? ¿cómo se ven las imágenes... ¿en dos dimensiones, en tres dimensiones?, ¿tienen movimiento, sonidos, te generan sensaciones? ¿Son en color o en blanco y negro?

Sobre todo, analiza la *ubicación* de cada imagen...

¿En que lugar “ves” la imagen del pasado?...¿la del presente?¿la del futuro?

Todas estas cualidades de una imagen, en PNL se denominan submodalidades.

Aplicando este recurso de la programación neurolingüística, puedes enfocarte, y pensar en los atributos o cualidades de la imagen; esto te permite tomar conciencia de que los recuerdos tienen una cierta estructura.

De esta forma, al examinar las particularidades de la imagen de un recuerdo, “sabemos” que ese recuerdo está en el pasado o que estamos creando en nuestra mente una imagen suya en el futuro.

Uno de los pioneros de la psicología William James, comparaba nuestros recuerdos con una hilera o “collar de perlas”, donde cada recuerdo está unido al anterior y al siguiente mediante un hilo.



¿Cómo puedes descubrir tu propia línea del tiempo aplicando PNL?

Lo veremos en la sección siguiente, con un ejercicio de pnl explicado paso a paso en el que podrás “flotar” y mirar “desde arriba” tu línea del tiempo...

Sección 2

Ejercicio PNL Para Descubrir Tu Línea del Tiempo

En esta segunda sección veremos el ejercicio de PNL paso a paso para que puedas hacer tu “**primer vuelo de prueba**” sobre la línea del tiempo.

Si te pido que señales la dirección “física” de donde proviene tu último recuerdo, ¿hacia donde señalarías?

Análogamente si te pido que señales alguna actividad en tu futuro...¿hacia donde señalarías en este caso?

¿Te sería posible señalar el lugar de donde viene la imagen que tienes del presente?

Ahora sólo es cuestión de trazar la línea...Porque si trazas una línea que va entre el recuerdo del pasado, el que tienes del presente y el que se encuentra en el futuro,...ya has descubierto tu propia línea del tiempo!

Hay personas que imaginan sus eventos del pasado detrás suyo, es decir, a sus espaldas, y el futuro, delante de ellos. El presente vendría a “atravesar” su cabeza!

Otras personas pueden concluir que su línea de tiempo es en V. Otras que el pasado viene de la izquierda, el futuro se encuentra hacia la derecha y el presente está frente a sus ojos...

Esta última descripción es coherente con los movimientos oculares en PNL: generalmente, si la persona es diestra, recuerda su pasado mirando hacia su izquierda...e imagina su futuro mirando ligeramente arriba a su derecha.

También hay personas que tienen su línea de tiempo de acuerdo a su posición geográfica en el mundo.

Hay personas que –por ejemplo- vivieron su infancia en Latinoamérica (piensan y asocian el pasado, de acuerdo con ese lugar geográfico)...

Hoy viven y perciben su presente en Europa porque viven allí...y “ven” su futuro en otro lugar del mundo.

Para comenzar con este ejercicio de la programación neurolingüística, te sugiero que traces una línea imaginaria sobre el suelo.

Confía en tu inconsciente y camina siguiendo la línea desde donde imaginas tu pasado, hasta donde sientes que se encuentra tu futuro...

Hay un pequeño problema y es el de estar en una habitación pequeña. No te preocupes, en este caso, podemos iniciar el “vuelo temporal”.

Este ejercicio de PNL te mostrará cómo puedes visualizar tu línea del tiempo simplemente “elevándote” o “flotando hacia arriba” desde tu punto de partida, cualquiera sea este.

Tienes que hacerlo relajadamente para obtener una imagen bien clara de la línea temporal extendiéndose del pasado al futuro...mientras la observas desde las alturas!

¿Qué necesitas para practicar este Ejercicio?

- * Un sitio tranquilo, una habitación en la que no haya interrupciones.
- * Invertir aproximadamente, unos 15 minutos de tiempo.
- * Estar lo más relajado posible...

Vayamos al ejercicio paso a paso...

Paso 1- Piensa en alguna cosa que te haya ocurrido recientemente...alguna experiencia vivida hace poco tiempo(por ejemplo unos días atrás)

Paso 2-Ahora respira profundamente y relájate tanto como sea posible...

Paso 3-Imagina que empiezas a elevarte sobre tu presente inmediato...te vas elevando lentamente...más allá de las nubes,hasta alcanzar la estratósfera...
¿puedes sentir como flotas? :)

Paso 4- Ahora imagina tu línea del tiempo allá...muy abajo como una cinta o un collar de perlas estirado...*y puedes verte a tí mismo* en esta cinta o collar...

Paso 5- Muy bien...ahora flota libremente siguiendo el curso de tu línea del tiempo....hasta que estés justo sobre la experiencia reciente (la que pensaste en el Paso 1 de este ejercicio de PNL).

¿Que percibiste?¿Pudiste ver claramente tu línea del tiempo?.Saca tus conclusiones...

Con este ejercicio te harás consciente de tu particular línea del tiempo y será mucho más fácil realizar otros ejercicios de la PNL.

Como decía antes,observa que aplicando ciertas técnicas y ejercicios de la PNL puedes trascender el espacio y el tiempo a partir de tu mente...

Con la PNL vas descubriendo tus propios recursos internos ,muy útiles para cambiar y mejorar tu realidad....

El objetivo es tener más opciones para mejorar desde el punto de vista personal e incluso profesional.

Espero hayas disfrutado de este “vuelo inicial”, ya que este procedimiento podrás aplicarlo en varios ejercicios muy interesantes!.

¿Quieres seguir “volando” con la PNL y mejorar tu calidad de vida?

En nuestro curso de PNL a distancia aprenderás poderosas técnicas de la PNL para que puedas experimentar cambios y mejoras en tu vida cotidiana...

Todo explicado paso a paso desde cero...y desde la comodidad de tu hogar!

Un gran abrazo y grandes éxitos!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

>>> Curso PNL Desde Cero <<<

**Descubre cómo puedes Aprender PNL Desde Cero...
desde la comodidad de tu hogar, manejando tus propios tiempos...**

**Comienza HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento,
conociendo y aplicando los recursos de la PNL .**

**Nuestro Curso incluye SECRETOS PRACTICOS
para que funcionen sus Poderosas Técnicas...**

**En aspectos tales como Autoestima, Creencias, Motivación,
Comunicación, Metas...y mucho ,pero mucho más!**

**Si eres de los que quieren cambiar ,mejorar,si deseas comenzar a
disfrutar una nueva vida,a sentirte con mayor poder personal...**

TOMA ACCIÓN !

**Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia
haciendo Click Aquí:**

[>>>Contenido,Programa del Curso PNL Desde Cero<<<](#)

Consideraciones Legales

AVISO LEGAL: La información presentada aquí representa el punto de vista del autor en la fecha de publicación. El autor se reserva el derecho de modificar o alterar esta información con base en nuevos conocimientos y condiciones. Esta publicación es meramente informativa y no constituye contrato ni prueba del mismo. Ni el autor ni ninguno de los editores asumen responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización es puramente accidental. Este ebook ha sido diseñado para proveer información con respecto a los temas que se tratan aquí. Es distribuido con el entendimiento de que el autor y cualquier persona que haya contribuido en él no están comprometidos a proveer asesoría psicológica, psiquiátrica o de cualquier índole ni ningún consejo profesional. El editor no está comprometido a prestar servicios de ningún tipo, aclarando que la información aquí expuesta tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los lectores. De todas maneras, no hace representaciones o dan garantías ya que la totalidad o exactitud de esta fuente, y/o su aplicabilidad, es concerniente a cada circunstancia específica. No se acepta responsabilidad de ningún tipo por cualquier tipo de pérdidas o daños ocasionados o alegados de ser causados directa o indirectamente por usar la información provista.