



# Ahí Vele Vos...

Estrategias de Vida con PNL

**Ahí Vele Vos**

Estrategias de Vida con PNL

Edición: Primera

Año:2009

Autor: Xavier Illingworth Fourney

Email: [xavier@be-leader.com](mailto:xavier@be-leader.com)

[www.pnlenaccion.com](http://www.pnlenaccion.com)

Diseño y diagramación: Dupla Publicidad

[www.duplapublicidad.com.ec](http://www.duplapublicidad.com.ec)

ISBN: 978-9942-02-651-4

Copia Digital

Colaboración: Gabriel Leigue, Vicente Illingworth

Editado por el Autor

Todos los derechos de esta publicación han sido reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse en cualquier formato o en cualquier medio, sin autorización escrita del autor.

# Índice

---

|  |    |
|--|----|
| Sobre el Autor                                     | 5  |
| Prólogo  | 4  |
| Agradecimiento                                     | 6  |
| Dedicatoria  | 7  |
| Iniciando  | 8  |
| ¿Quién más quiere aprovechar este libro al máximo? | 13 |
| Ahí Vele Vos                                       | 17 |
| La estacionalidad del momento                      | 20 |
| La motivación para la acción                       | 28 |
| Perspectivas engañosas                             | 36 |
| Generando magia en lo que dices                    | 41 |
| Visión Holográfica                                 | 49 |
| Muchas cosas por contar                            | 55 |

## Sobre el Autor

---

### FACILITADOR



Xavier Illingworth

TRAINER OF NLP

The society of NLP (Richard Bandler)



Trayectoria profesional:

Xavier Illingworth Fourney, de nacionalidad franco-ecuatoriana es Ingeniero Electrónico especializado en automatización de empresas, ha Desarrollado estudios de especialización en Administración de empresas, training Center de San Diego California "Excelencia Gerencial y colaboración en red para la "Competitividad Global".

***Practitioner of NLP, Master Practitioner of NLP, Licensed Trainer of NLP™ certificado por el Dr. Richard Bandler (Co creador de la PNL). Design Human Engineering™ (DHE®), Gabriel Guerrero, certificado por el Dr. Richard Bandler. Patrones avanzados de Lenguaje Hipnótico, José Torres & Elizabeyh Payea (Masters Trainers of NLP). Facilitador IG (International Graduated) of JCI Junior Chamber International***

Miembro de la Federación Mundial de Jóvenes Líderes (JCI Junior Chamber International). Actualmente es considerado uno de los mejores capacitadores de Sud América para la JCI. Premio al mejor Instructor del Ecuador en el año 2005 y 2006, Y ha sido invitado a dictar seminarios en Morelia-México, Piura Perú para el seminario de formación de facilitadores, Piura, Chiclayo y Trujillo - Perú para empresas privadas y Centros de Estudios, Bogotá Colombia en temas de Negociación, entre otras.

Hoy por hoy, se desempeña como Director del área de capacitación CEBLAG Cia. Ltda., Gerente de LUMINATI. Profesor de la Universidad "San Francisco de Quito" y Gerente General, Socio - Facilitador de Be-Leader.

# Prólogo

---

El Prólogo del presente libro será escrito por cada uno de ustedes, cada comentario acerca del libro estará presente y afectará de una u otra manera a que las personas que leerán este prólogo se vean interesadas en seguir leyendo este material.

¿Qué ***si es interesante leer el libro?***

La respuesta llegará a tu mente cuando lo hayas terminado, y si es así entonces

**[¡Recomiéndalo!](#)**

## Agradecimiento

---

Si pudiera escribir el nombre de cada una de las personas que me han ayudado a ser quien soy, y gracias a esto a escribir este libro, no terminaría nunca...pero no puedo dejar de nombrar a mi familia, mi padre, mi madre, mis hermanos, cada uno, lo mejor de lo mejor.

A mi esposa Alejandra, que ha aguantado muchas locuras en mi crecimiento, a mis preciosos Valentina y Martín.

A mi amigo y socio, gracias por el empujón, siempre es necesario.

A mis mentores, mis amigos y sobre todo para todas las personas que encuentren a través de estas letras, un mejor estilo de vida.

*A todas las personas que son valientes al decidir qué hacer con sus vidas, y sobretodo aceptar la responsabilidad de hacerlo...*

## Iniciando

---

Hace dos años en un viaje con varios amigos, conversamos de cómo habíamos vivido hasta ese momento nuestras vidas, y una de las cosas que sucedió es que recordamos de cómo a través del tiempo íbamos creciendo y cambiando nuestra manera de pensar, nuestras amistades, nuestro entorno y como poco a poco ibas dirigiendo tu vida hasta nuevo escalón, tomando un nuevo rumbo y cambiando los agentes que iban incorporando nuevas estrategias de vida para ayudarte a conseguir, lo que para ese momento era importante para ti.

A lo largo de este libro quiero compartir contigo estas nuevas y cambiantes estrategias para que puedan ser de guía para ese momento en que te encuentres en tu vida. Nuevas estrategias que para ti pueden ser nuevos caminos y sobre todo nuevas maneras de ver las cosas. En varios de los capítulos o parajes que revisemos en este libro te sentirás identificado y lo tomarás como estrategia nueva de vida, sin embargo te recomiendo que en cada uno de estos temas que los veas muy aparentes a tu vida, los cuestiones y te preguntes:



¿Qué utilidad tiene para mí?

¿Qué valor podría agregar a mi vida?

¿Qué nueva estrategia podría aceptarla como válida para mí en este momento?

Y es muy importante que pienses en el tiempo, y evalúes si esa estrategia es definitivamente para ti en dicho momento, estoy seguro que dependerá de las circunstancias que estás viviendo al momento de leer el libro. Recuerda que son estrategias que me funcionaron en aquel momento, obviamente todas estas estrategias son a favor del medio ambiente y son **TOTALMENTE RECICLABES**, que significa esto, que puedes usarlas y re-utilizarlas las veces que desees para tu propio bien y de los que te rodean.

Muchas veces he deseado iniciar este trabajo pero muchas de las ocasiones me han surgido nuevas ideas que han llegado a mí como lluvia de meteoritos, que han ido lastimando mi cerebro hasta el punto de dejarlo hueco, y solo en ese momento es que puedo pensar y reenfocarme en lo que verdaderamente vale la pena, cuando vacías tu mente de toda la basura que podemos ir acumulando durante años, basura de pensamientos negativos y dañinos para tu vida, pensamientos defectuosos y alterados que hacen que tu vida sea **NORMAL**, y que aceptes que las cosas están perfectas para ti y que viviendo así, *no te ha ido mal*.

*El peor enemigo de lo extraordinario, es lo bueno*

En otras ideas que encuentres en este libro te parecerán ideas totalmente locas, y fuera de todo contexto, lo que te pido es, que si te parecen así, por favor, no las deseches, ponles más atención, precisamente a esas ya que están cambiando tu manera de pensar y están abriendo nuevas alternativas y nuevos procesos de pensamiento que te permiten Ampliar el Mapa Mental, y tener varias y nuevas alternativas de pensamientos cambiantes y revolucionarios, recuerda que debes aterrizar estos pensamientos a tu realidad, y sobretodo ponerlos en práctica para que puedas entender su funcionamiento, en este momento tengo tantas ideas y cosas que deseo proponerte y creo que lo mejor es aclararte el panorama de lo que será este libro.

Nace de todas la experiencias que he tenido en mi vida, y que he ido a acumulando a lo largo de diez años de tratar con la gente y analizar cuáles son las estrategias de vida que han adoptado y como estas estrategias han influido o no en su éxito personal y social.

Deseo contarte un poco de mi vida para que veas el porqué vale la pena leer este libro y porque puedes encontrar alternativas de vida válidas y sobretodo reales. Mi vida ha tomado varios caminos, he estudiado Ingeniería Electrónica, lo que me ha permitido entender los procesos, la matemática, lo práctico, lo preciso, *lo que funciona* o lo que no y lo más importante el loop, o el lazo que existe en la vida, todo en la vida funciona con una entrada, un proceso, una salida y una realimentación que te permite analizar, evaluar y tomar correctivos.

Luego de esto realicé estudios de administración de empresas, lo que me permitió entender el mundo desde diferente perspectiva, entender cómo funcionan los negocios, lo magnífico del marketing, las ventas, la administración, la economía y en fin, como *toda acción tiene su reacción*, he tomado innumerables seminarios de desarrollo personal, entre los que recuerdo: liderazgo, motivación, y otros un poco más esotéricos como: manejo de energía, manejo del péndulo, hipnosis clínica, hipnosis eriksoniana, relaciones personales, y he dictado seminarios en temas como: liderazgo, desarrollo personal, motivación para la acción, ventas, trabajo en equipo, lo que me permitió ser parte de una organización mundial formadora de líderes la JCI, esto me dio la oportunidad de tener contacto con muchas personas de varios países como México, Argentina, Chile, Colombia, Panamá, Perú, entre otros y entender cómo puedes definitivamente tocar vidas y alterar el curso de estas, con tus palabras...

Hasta que un día llego a mí la PNL Programación Neurolingüística, y comenzó a alterar mis sistemas de percepción hasta el punto que me hizo entender toda mi existencia desde un punto de vista totalmente diferente al que estaba acostumbrado, el tener nuevas alternativas, nuevos caminos, le dio a mi vida nuevas visiones realistas de lo que podía llegar a ser mi vida en el corto plazo y de ahí que todas las estrategias han ido cambiando, en muchos casos alterándose, perfeccionándose, estirándose, confrontándose, entendiéndose...Y así poco a poco disfrutar más la vida y hacer que más personas lo hagan también.

A lo largo de este libro me conocerás un poco más ya que te hablaré de mis propias estrategias de vida, y de las personas que han afectado mi vida de

Ahí Vele Vos

manera positiva y también negativa, total, quién decide lo que es bueno y lo que es malo.

Si quieres saber más sobre Programación Neurolingüística te recomiendo que visites:

[www.pnlenaccion.com](http://www.pnlenaccion.com)

Bueno en fin es hora comenzar este nuevo viaje lleno de ideas, y alternativas que estoy seguro podrán ayudarte a cumplir el objetivo que te planteas para tu vida.

Antes de comenzar solo quiero proponerte un nuevo modelo de pensamiento acerca de este trabajo, el mismo es para COMPARTIRLO y no solo para ti, aunque si deseas que sea así, está bien, solo que recuerda esto...

*El conocimiento es como el agua, si ésta fluye con libertad, se mantiene fresca y genera vida, pero si por el contrario ésta, se estanca, no se mantiene fresca (se pudre) y sin embargo sigue generando vida, pero de otro tipo, como: parásitos, algas, renacuajos, que son útiles en su momento, pero depende de ti que tipo de vida quieres generar...*

## ¿Quién más quiere aprovechar este libro al máximo?

---

Y ¿cómo puedes leer este libro para sacarle el mayor provecho?. Antes de comenzar la lectura de este libro déjame recomendarte un ejercicio rápido pero que definitivamente te ayudará a entender más fácilmente y sobretodo disfrutarás de mejor manera el contenido del mismo.....Listo.....empecemos...

Te voy a pedir (solo por esta vez) que tomes dos o tres respiraciones profundas....ojo es mejor que te encuentres en un sitio tranquilo en el que te guste estar, de preferencias sin muchas alteraciones auditivas, como ruidos molestos, o personas molestos (jijiji), observa, que es esto únicamente te lo pido al inicio del proceso, luego podrás realizarlo en cualquier lugar, incluso si tienes a muchas personas alrededor.....de hecho ellos serán fuente de tu aprendizaje....retornemos entonces.

Ahí Vele Vos

Por favor toma dos o tres respiraciones profundas....qué esperas, ¡HAZLO!....

Muy bien...Conscientemente, piensa en lo que estás realizando y concéntrate en la manera en que respiras, poco a poco y lentamente empieza a relajar los músculos de tu cuerpo desde la cabeza, bajando por los hombros, el pecho, el estomago, pasando por las piernas y llegando hasta los pies, como si descendieras por una resbaladera y procura que con cada respiración ir relajando los músculos de estas áreas...respira...y aaaahhhhhh exhala, realizando este tipo de respiración empiezas a sentirte más relajado y en conexión contigo mismo, eso es, lo estás haciendo

muuuuuyyyy biiiiieeeeeennnn....aaahhhhh.

Te preguntarás para que estoy haciendo esto....la verdad es que no tengo ni idea pero, ¿acaso no te sientes mejor...? Recuerda que en este libro revisaremos solo ideas y estrategias totalmente funcionales y efectivas...y lo más importante probadas. Ok, retornemos a nuestra respiración, una vez que estés relajado(a), quiero que por favor te hagas la siguientes preguntas....

¿Cuál es mi objetivo personal de leer este libro?

¿Qué es lo que busco en este libro?

¿Qué quiero obtener de este libro, luego de leer el título del mismo?

¿Soy capaz de entretenerme leyendo este libro?

Y deja que a tu mente responda estas preguntas, y luego de esto, por favor lee las siguientes frases:

“Yo .....(TU nombre) me auto autorizo a disfrutar de este libro, a obtener las mejores ideas que me ayuden a mejorar mi vida, y las mejores estrategias que harán de mi vida una experiencia extraordinaria.

Yo .....(TU nombre) me auto autorizo a ser mejor persona, a disfrutar de mi vida y a entender que todo sucede por una razón positiva.

Yo .....(TU nombre) me auto autorizo a comprender que siempre existe más de una manera de realizar las cosas, y siempre las buscaré.

Yo .....(TU nombre) me auto autorizo a ser una persona de bien y a utilizar el material de este libro para mi beneficio personal y para compartirlo con las personas que puedo influir de una u otra manera.

Aaaaahhhh, luego de realizar esto comienza con una lectura exploratoria, primero revisa solo los títulos, luego revisa los títulos y los subtítulos, luego los subtítulos, los títulos y las citas, y solo luego de haber hecho esto comienza a leer por donde quieras....por el lugar que más te llame la atención, si lo lees por primera vez quizás sea una buena alternativa leerlo en forma secuencial, desde el inicio hasta el final, o porque no, empezar a cambiar las estrategias de vida que tienes, y comenzar por retarte a ti mismo....comienza por el lugar que más te llame la atención, lo que si te recomiendo es que leas todo el material, ya que no sabes en que página podrás encontrar esa estrategia que estabas buscando....sin más disfruta de este libro que es hecho para ti, para que lo uses, lo re-utilices, lo escribas, lo compartas (regala un nuevo, recuerda que tiene tus apuntes), lo disfrutes, y sobre todo lo practiques...



## Ahí Vele Vos...

---

¿Qué significa el título del libro?, Ahí vele vos, voy a intentar conectarte con el sentimiento que genera esta expresión. En mi país ésta, es una expresión común para expresar varias cosas, una de estas y de hecho la original de donde salió la idea del título hace varios años es la siguiente; en aquel momento reunidos con amigos, y hablando de cosas intrascendentes, como es "casi" normal entre amigos, comentamos de que la semana anterior a esa fecha, uno de ellos estuvo reunido a su vez, con su novia, que también era nuestra amiga, y decidió presentarlo a sus padres. Para que el proceso sea más fácil, decidió llevar a varios de sus amigos a su casa, a supuestamente ver el futbol y aprovechar esta oportunidad para presentar su novio a sus padres.... "Cuántas veces hemos estado ese momento crucial para nosotros..., así que ya puedes **tomar esta estrategia**". Bueno en si la noche avanzó y cuando ya terminaron de ver el partido de futbol y por suerte había ganado el equipo favorito, y aprovechando de esa buena energía que provoca ese momento,

*"Te has dado cuenta de la energía que puedes obtener de los momentos felices"*

En fin como te comentaba todo transcurría sin mayor inconveniente, todos estaban felices y aprovechando esta buena energía, mi amiga presentó a su novio con su madre... ¿Qué pasó en la mente de la mamá?, realmente nunca sabremos, pero en nuestro grupo de amigos y en son de broma comentamos que la madre al estar frente a esa encrucijada, sin saber que decir y si su comentario podría afectar a su hija, lo mejor que pudo expresar es:

Mmmm, Ahí vele vos...

Expresando de esta manera a ella *puedes hacer con tu vida, LO QUE QUIERAS*. De esta forma ella deslindaba toda responsabilidad, sin decir y expresar lo que realmente pensaba de la situación y de mi amigo. Y todo el peso de la decisión caía sobre mi amiga. Obviamente esto fue motivo de risa, bueno de hecho motivo de muchas risas y por mucho tiempo (jajajaja)...Ahora mis amigos se encuentran felizmente casados y recordamos con mucha alegría aquellos momentos "Te has dado cuenta que puedes recordar buenos momentos al igual que malos momentos, *¿Qué escoges recordar?*"

De esta manera escogí el nombre de este libro hace varios años, y no me decidía a escribirlo hasta sentir realmente El MOMENTO para hacerlo, y como puedes verlo ese momento llegó y lo estoy disfrutando al máximo, como lo *vas a ser TU* a lo largo del libro, y de esta manera dejo la responsabilidad de los hechos y de tu vida, sobre

ti, ya que el único que puede decidir cómo vivirla, si disfrutarla ó sufrirla, eres TU, obviamente que te entregaré estrategias de vida, te entregaré nuevos argumentos, nuevos caminos, pero al final quien decide eres TU, así que te propongo "déjate llevar por este emocionante viaje en el que exploraremos tu vida, como las has vivido hasta este momento, como quieres vivirla en el presente y como la quieres para tu futuro"

"Lo mejor del pasado es....que ya paso".

Richard Bandler

Lo único que existe es el presente, el aquí y el Ahora

El futuro no existe, se lo fabrica con cada una de tus acciones en el presente

Disfruta del libro, y si no,

# Ahí Vele Vos...

## La estacionalidad del momento

---

En una conferencia que estaba dictando en la ciudad de México frente a casi un centenar de jóvenes, estuve hablando entre otras cosas, que cuando estamos frente a un cliente, tenemos tres etapas para una presentación:

La primera etapa es *cuando nos preparamos*, diseñamos cada instante de la presentación, nos preparamos para solucionar cualquier detalle que se pueda presentar, jugamos con nuestra mente imaginando como será ese momento, preparamos todas la posibles preguntas que nos podría hacer el cliente, nos documentamos, investigamos, estudiamos, y por fin tenemos lista la presentación, y ***Estamos listos para lo que venga.***

La segunda etapa es el *momento de enfrentarnos*, lo que se llama el momento de la verdad, en ese instante que estamos frente al cliente, antes de continuar quisiera que imagines esta escena: eres el vendedor de una empresa multinacional, tienes sobre ti todo el peso

ya que eres el "mejor" vendedor y por esta razón que encargan la cuenta más grande de la empresa y debes ofrecerles un producto nuevo, que maneja obviamente millones de dólares, si tú eres el mejor vendedor es obvio que tú te prepares para la cita, sin embargo al ser un nuevo producto no conoces de todos los beneficios y contras del nuevo producto, y por exigencia de la empresa debes presentarte con este cliente de ¡Urgencia! (si has escuchado alguna vez esta expresión), una vez allí, en "el momento de la verdad", frente a los clientes, presentas esta nueva alternativa y con todas las herramientas que tienes en ti, por ser el mejor vendedor de la empresa, tu presentación es un éxito total, sin embargo dentro de tus clientes está el inventor del producto, obviamente tu no lo sabes, y te hace una pregunta acerca del producto en mención, tú no tienes ni idea de lo que se trata, y tomas la alternativa de sacar todas tus herramientas y argumentos de ventas para tratar de responder esa pregunta, pero no lo puedes hacer, ya que no posees la respuesta precisa y correcta...De esta manera quedas mal frente al cliente, por no ser honesto contigo mismo y con los clientes y decir que no conocías sobre el producto y pero que podías consultarlo.....de esta manera quisiera que recuerdes que en el "momento de la verdad".

*No importa cuánto sabes, si no cuánto te acuerdas*

Y si piensas que no tienes más alternativas, *siempre existe otra manera de hacer las cosas.*

Y por último la tercera etapa, es aquella presentación que vamos inventando, revisando, cuestionándonos y recordando...huy porqué no le dije esto, pero porqué no me acorde de aquello, pero si estaba claro, porqué no le dije esto de acá, soy un tonto nunca me acuerdo de las cosas, y así sucesivamente...

Bueno pues te invito a que luego de esta lectura, medites acerca de tu vida, y ¿en qué tipo de presentación quieres estar?

Deseas pasarte la vida preparándote, investigando todo lo que te podría pasar, preparando las posibles soluciones a situaciones que todavía no vives, pensando en los posibles agentes que afecten tu vida, quizás pensando incluso en las posibles enfermedades que te pueden llegar, quizás pensando y preparándote para lo que te pueda deparar la naturaleza, y en fin preparándote para lo que pueda ser....

O quieres vivir el día a día, contando con lo que ya tienes, jugando el juego de la vida con las herramientas que posees en este momento, con la vida tal y cual ha sido para ti, con sufrimientos, son alegrías, con quizá esa discusión que tanto te molesta y te hace sufrir, con todos los éxitos que has alcanzado, con ese divorcio que tanto te afecta, con esa decepción que te está matando.....

Para ser sincero con esta realidad es la que cuentas, y para ser más sincero solo cuentas con estas herramientas: tú cerebro, tú físico (sea cual sea), tus ideas, tus pensamientos, tú energía, tú pasión, tú motivación, tú entrega, tú compromiso, tú empuje, tú alegría, tú satisfacción, tú éxito....Si realmente cuentas con esto y de esta manera puedes salir adelante, siendo sincero contigo mismo, conociendo tus limitaciones y sin ocultarlas, disminuirlas o eliminarlas...¡Si! así es, solo al conocerte a ti mismo es la única manera que podrás enfrentarte y hacer lo que creas correcto con tú vida, ya que solo contarás con "el momento de la verdad".

### *Viviendo el aquí y el AHORA*

O quizás quisieras vivir tú vida en el tercer tipo, soñando en lo que podría ser, o peor aún en que hubiera sido si.....Te doy una terrible noticia,

### *Nunca lo Sabrás...*

Que hubiera sido si no me casaba, si hubiera estudiado leyes en vez de ingeniería, si me hubiera ido del país cuando lo pude hacer, si hubiera hecho caso a mi padre, si no le hubiera levantado la mano a mi esposa, si no hubiera dicho que si, si no hubiera dicho que no, si no

Ahí Vele Vos

hubiera crecido en barrio pobre, si no hubiera tenido tanto dinero, etc.  
(recuerda algunas de tus...que hubiera sido si?)

Así que si NUNCA LO SABRAS, la mejor alternativa es vivir con las herramientas que tienes ahora, y partir desde este momento a diseñar lo que quieres para tu vida....

“Lo que pasa por tu mente, pasa por tu vida...”

Aley Dey

Comienza a escoger los pensamientos que colocas en tu mente y comienza a utilizarlos a tu favor, en este momento te propongo un descanso...hagamos algo para divertirnos...OK?

Es mucho mejor si puedes cerrar tus ojos, pero no este momento, cuando hagas el ejercicio, si no, no sabrás que hacer....así que despierta y sigue.

Quiero que pienses en la persona que más te molesta en este momento en tu vida, que cuando pienses en esa persona se te erice la piel, que sientas que uuuugggrrrr, te molesta tanto que de hecho ya no quieres seguir pesando en esa persona, (seguro que te estarás



preguntando, porqué hago esto si hasta aquí te estaba gustando mucho el libro, recuerda todo *tiene su intención positiva*).

La persona que estas pensando y no te agrada puede ser cualquier persona, puede ser quizá tu suegra(o), tu esposa(o), tu amante(s), tu profesor(a), en fin cualquier persona que escojas para el ejercicio.

No escojas tanto ya que puedes hacer este ejercicio las veces que desees y con quien desees (puedes usarlo con tus hijos para ciertos profesores...)...lo vas a disfrutar....OK, empecemos...bueno de hecho ya vas en la mitad del ejercicio, pero en fin, te voy a pedir que pienses en esa persona un momento más, y quiero que recuerdes que sensación te trae el pensar en esa persona, si cuando piensas en esa persona la puedes ver claramente en tu mente, identifica que tamaño tiene, si en tu mente la puedes ver cerca o lejos, que ropa trae puesta(o), si puedes escuchar o no su voz o cualquier sonido que venga de esta persona (riza, lloro, queja, etc), identifica de donde proviene estos sonidos, están lejos o cerca de ti, en donde se localizan, hacia donde van.....muy bien lo estás haciendo muuuy bieeen...

Ahora viene lo bueno...te voy a pedir que realices ciertos ajustes en tu mente, porque si has sido capaz de imaginar todo lo que has imaginado, percibo que puedes adicionar ciertas cosas a los pensamientos que tienes en tu mente en ese momento acerca de esta

persona, pues bien, empecemos en orden de importancia, por favor lee los pasos siguientes y a penas termines de leerlos, realiza la actividad, sin trampas....solo hazlo!!!!

### Primer paso.

Imagínate a esa persona con orejas de dumbo (elefante), tan grande como puedas...

jijiji y recién comenzamos.

### Segundo paso.

Imagina a esa persona hablando como el pato Donald, (jajaja no lo entiendo) juega con el tono de la voz, la velocidad de la voz, alza y baja el volumen a tu gusto.

### Tercer paso.

Vístelo del personaje que desees, puede ser de Papa Noel, de Mike Mouse, de Ada Madrina, de Pinocho, en fin de lo que desees, no seas mal pensado, buen eso también podemos aceptar, jajaja.

### Cuarto Paso.

Disfruta de los ajustes que acabas de realizar.

Bueno y ahora para finalizar, te voy a pedir que nuevamente pienses en esa persona, uuuppppssss...

¿Qué pasó, que ya no sientes lo mismo?

No puede ser....haz un esfuerzo, piensa en esa persona por favor, recuerda te molesta muchísimo. ¿Qué significa que no sientes lo mismo?, o sea que ¿ya no te molesta de la misma manera?, o sea que ¿ya no trae feos recuerdos?...guuuuauuu, lo hiciste muy bien...

Recuerda nuestras estrategias en favor del medio ambiente...son totalmente RECICLABES Y RE-UTILIZABLES.

PD. Si no te funciona intenta, otra cosa, quizás otro personaje, quizá comienza con una persona que no te moleste tanto y luego cuando seas especialista, intentas con los más difíciles....¡diviértete!

Bueno ahora si, por favor deja de reírte y continuemos con lo que realmente importa...Tus Estrategias de Vida... ya que las cosas serias se las deben hacer de esta manera, serias. (mmmmhhhh)

## La motivación para la acción

---

Este es el título que escogí para una conferencia que mi amigo Ronnie LLontop me invito a dictar en Perú, en su congreso de secretarias, había aproximadamente trescientas mujeres, todas ellas secretarias, ya te imaginas como me encontraba yo, totalmente emocionado por tal magno evento, definitivamente -no por otra cosa-, en fin, cuando llevamos aproximadamente dos horas de seminario, les comente que en otro de mis seminarios una persona se levantó y me manifestó que las cosas que yo decía, acerca de un mejor vivir; de cómo, cambiando tus pensamientos podías mejorar tu vida; de cómo lograr mejores resultados, y todo esto de superación personal, entonces como te manifestaba esta persona se levantó y me dijo:

“Xavier no creo que todas estas cosas funcionen, son puro patrañas que no te llevan a ningún lado, solo a confundirte y desenfocarte de lo que realmente quieres”

En ese momento recordé algo:

“Tanto si crees que puedes hacer algo, como si crees que no puedes hacerlo...tienes la razón”

Henry Ford

Así desde el momento que piensas que las cosas no funcionan en tu vida, pues nunca van a funcionar.

Todo empieza por lo que ponemos en nuestra mente, y quisiera que pienses en algo. Todo en la vida ha sido creado dos veces. Por favor levanta tu mirada e inspecciona que hay a tu alrededor.

Así es, para crear la mesa, el escritorio, la silla, la puerta, la cama, el piso, etc, tenía que primero, crearse en la mente de alguien para luego crearlo en el plano físico.

De esta manera toma nuevamente cuerpo y fuerza la frase:

“Lo que pasa por tu mente, pasa por tu vida”

Aley Dey

Si puedes entonces tener la capacidad de crear, que de hecho si la posees, puedes crear primero como quieres tú vida en tú mente, y luego crearla en el plano físico.

Hablemos un poco entonces de lo que pasa el día a día, en la vida nos miden por resultados, si no obtenemos resultados tenemos problemas, pero que pasa si los resultados están ligados directamente con nuestro comportamiento de tal manera, que si nos comportamos bien, tenemos buenos resultados, si nos comportamos mal tenemos, malos resultados.

Para comprender esto de mejor manera, solo recuerda la época de adolescente, o cuando tu madre te decía, no hagas eso porque si lo haces te va a ir mal, y parecía magia, porque realmente sucedía, y luego venía la frase infaltable, "Te lo dije...", así que lo que deberíamos saber los padres es que la palabra crea, y definitivamente estamos marcando y reprogramando la vida de nuestros hijos, declarando sentencias obligatorias a cumplirse, así que mucho cuidado con eso.

Regresando a nuestro comportamiento, es definitivo que si nos comportamos bien, es más probable que tengamos buenos resultados y si nos comportamos, mal tendremos malos resultados.

Y lo que me interesa compartir contigo es que nuestro comportamiento está totalmente ligado a nuestro estado de ánimo, de tal manera que si nuestro estado de ánimo es el indicado, muy probablemente afectamos nuestro comportamiento y por ende nuestros resultados, provocando una reacción en cadena.

Pero la pregunta es ¿cómo poder escoger y reprogramarnos para cambiar nuestro estado de ánimo a nuestra voluntad?, si soy capaz de transmitirte este conocimiento, *¿tú serás capaz de adoptarlo?*

Nuestro estado de ánimo está muy ligado a dos variables. Seguro que estás listo para saber cuáles son estas variables, ojo que al momento de enterarte cuales son las variables, tendrás en ti el poder de cambiar tu estado de ánimo, tú comportamiento y tus resultados, solo imagínate el potencial que esto encierra. Poder cambiar definitivamente tu vida, con estrategias claras y precisas, solo imagínate...

¿Qué podrías hacer con esto?.

Pues bien las dos cosas (entre otras) que rigen y afectan directamente tu estado de ánimo son...

“Tus creencias”

“Tu fisonomía”

***Tus creencias.*** La representación interna de tus pensamientos, cómo está programada la información en tu cerebro y como la estas interpretando, esto no es material para conversar en éste momento sin embargo de esto hablaremos más adelante, lo único que quiero puntualizar ahora, es que tu estado de ánimo, analizándolo como resultado de lo que colocas en tu mente es directamente proporcional a la información que estas programando en tu cerebro todo el día, por ejemplo, si tienes una canción que te gusta mucho y la misma te trae recuerdos de una relación amorosa pasada, que lamentablemente terminó y que finalizó en malos términos, significa que al acordarte de esta relación traes a tu mente recuerdos negativos, lo que produce un resultado en tu cuerpo de depresión, en este momento sería excelente si tu tan solo tarareas esa canción especial, tú me entiendes... solo hazlo...

Taraatra, tatata, tata..ta. raraarra,ta..ta..ta... muy bien la tienes, ahora siente que pasó en tu cuerpo, como inmediatamente regresan a tu memoria aquellos momentos y como se están manifestando en tu cuerpo, si fueron muy felices empezará a sentir una sensación de paz y felicidad, pero si fueron tormentosos sentirás un cosquilleo y muy probablemente incluso unas lágrimas correrán por tus mejillas, es así de poderoso y es así como funcionamos.

De tal manera que tienes el poder de reprogramar todo el día tu cerebro, colocando solo situaciones positivas en tus pensamientos, para modificar de esta manera tu estado de ánimo.



Sobre las creencias es exactamente lo mismo, sin embargo las analizaremos en un capítulo independiente, por su poder de influencia en cada uno de nosotros.

***Tu fisonomía.*** Como te sientas, como te paras, como caminas, está afectando directamente tu estado de ánimo, si colocas tú cuerpo en posición vertical, la espalda recta la cabeza erguida, muy probablemente tú cerebro está enviando a tú cuerpo la orden de sentirse bien y viceversa, pero si por el contrario el tú cabeza esta baja, tú piernas cruzadas, tú espalada encorvada, tú cara tiene una cara de pocos amigos o como decía uno de mis mentores:

“Cara de tamarindo, seco”

José Torres

Tú cuerpo está enviando la información de malestar, de tristeza, de soledad. Pero como todo lo que estamos haciendo ahora es probado, hagamos un ejercicio.

Para el mismo necesitamos estar frente a un espejo. Ok, piensa ahora en un evento que te sucedió en tu vida, que realmente la pasaste pésimo, te sentiste mal, solo piensa en ese momento, piensa en las personas que estuvieron contigo o si estabas solo(a)...regálate unos

segundos para hacerlo, luego de esto congela tu expresión y mírate al espejo....¿Qué ves?

Y ahora para cambiar un poco el estado de ánimo, piensa por favor en algo que te sucedió que realmente la pasaste muy bien, puede ser una fiesta, puede ser el haber estado con esa persona ideal, el compartir con tu familia algún momento específico, cualquier cosa que te haya hecho sentir bien, incluso que te hizo reír mucho, que de hecho ya lo estas sintiendo...¡Ok! congela nuevamente tu expresión y mírate al espejo... ¿Qué ves?

Encontraste alguna diferencia entre las dos partes del ejercicio, ahora pregúntate ¿Con qué parte me quedo?, con la feliz o con la triste, nuevamente llegó el *momento de decidir*.

Pues bien entonces luego de haber analizado esto, el revisar como conseguir la motivación necesaria y continua para que las cosas funcionen mejor en tú vida, es mucho más sencillo, empieza por decidir qué quieres tener en tu vida, y que porcentaje de tiempo quieres dedicar a pensamientos positivos, pensamientos de grandeza, pensamientos de libertad, pensamientos de motivación extenuante, y a que me refiero con este término, a que tu nivel de motivación puede llegar a un límite impuesto obviamente por ti, pero una vez que legues ahí, responde a la pregunta:

*¿Cuánta felicidad soy capaz de aguantar?*

Y si decides que más, entonces acuérdate de cosas más divertidas, más emocionantes, más retadoras, más excitantes, aaaahhhhhh.

Imagina las posibilidades...

## Perspectivas engañosas

---

En un comercial de televisión que de hecho lo revisé en internet, estaba un anciano que era ciego, pidiendo caridad en la calle, pasaban las personas y tan solo lo veían con indiferencia y uno que otro le entregaba una moneda y de muy mala manera, como si les molestara hacerlo, pero que sin embargo era como que debían hacerlo, -que se yo quizá- para alivianar el peso que llevaban encima, y de esta manera transcurría el día sin mayor inconveniente, ERA SIMPLEMENTE UN DIA NORMAL, de repente sucedió algo como en los cuentos de hadas, ¿si recuerdas cuando te contaba un cuento tu papá, o tu mamá, antes de dormir?, y cuando iba a suceder algo magnífico decía....

Y de repente...nuestra mente se preparaba para algo extraordinario y nuestro cuerpo incluso sentía algo diferente, y no quiero decir en este momento que *lo sientas*, sin embargo sería muy bueno que lo hagas porque lo que viene fue mágico, frente al anciano ciego, llegó un joven muy apuesto (como el del cuento), y por su facha y su postura se podría interpretar que era muy exitoso, vestía zapatos muy

modernos y finos, traje muy fino y unas gafas a la moda, en fin cuando estuvo cerca al anciano lo vió, observo el cartel, que decía "soy una persona ciega...me dan una moneda por amor a dios", obviamente era escrito por alguien más...(Y ¿por qué no pudo ser escrito por él mismo?), estaba escrito con letra desalineada y sobre un cartón viejo y dañado. El joven al ver este cartel, pensó por un momento, mientras tanto el anciano se acerco a él arrastrándose, toco sus finos zapatos y por un momento se emocionó al pensar que aquel joven adinerando le iba a mejorar definitivamente el día, al darle la mejor propina que haya recibido en aquel día, le sonrió y solo esperaba escuchar el sonido de un par de monedas que caigan en su tarro de lata que estaba cerca de él...y de repente (prepárate de nuevo con la misma sensación...) tomó el cartel en sus manos, sacó su pluma de marca de su camisa y comenzó a escribir al reverso del cartón, escribiendo varias veces las letras, garabateando y haciéndolas lo más gruesas posibles, dejó plasmado algo en el cartel, sin decir ni una sola palabra, dejó el cartel cerca del anciano, y simplemente se marchó, imagínate la intriga que causó en el anciano aquella escena, que tan solo con sus sentidos él intentaba interpretar, sin embargo la sabiduría y la paciencia de aquel anciano le permitió permanecer inmóvil ante aquella escena, y sintiéndose incluso triste al no haber recibido aquella propina que hubiera podido representar el almuerzo del día...dejó que el joven se alejara sin pronunciar sonido alguno.

De repente (ahí viene de nuevo...) empezó a escuchar algo totalmente diferente a lo que estaba acostumbrado a escuchar, algo que parecía un milagro, algo que lo estremecía y lo llenaba cada vez más de

incertidumbre, era el sonido de tarro de lata, que no dejaba de sonar, cada vez sonaba con menor fuerza, diciéndole que aquel tarro se estaba llenando...el anciano no podía creer lo que estaba sucediendo y se regocijaba con las monedas que le llegaban , se acercó lentamente al tarro, lo tomó y sintió que incluso habían billetes en aquel tarro y que tan solo existían unas pocas monedas de denominación baja, el anciano seguía en éxtasis al presenciar esa escena y solo podía pensar...ES UN MILAGRO...sin embargo escuchó a lo lejos aquel caminar seguro, firme que denotaba que el joven exitoso, se acercaba nuevamente a él.

El anciano al estar seguro que el joven había hecho magia y el milagro. Con voz entrecortada y suavemente con la voz característica de un anciano lleno de emoción, pero a la vez perplejo de lo que sucedía, le preguntó!!!

¿Qué le has hecho a mi cartel?

A lo que el joven nuevamente con la seguridad que lo caracterizaba manifestó, "no he hecho nada extraordinario, en tu cartel dice exactamente lo mismo que decía, pero lo he escrito de diferente manera..."

Muchas veces en nuestra vida el tan solo cambiar la manera en que decimos las cosas puede cambiar definitivamente la respuesta que obtenemos, y puedes en este momento recordar alguna palabra o una frase que simplemente afectó tu vida, de una u otra manera, puede ser alguna frase que utilizó tú papá o tú mamá, o quizás alguna persona especial en tú vida, por ejemplo en este momento recuerdo que mi abuelita entre uno de sus famosos dichos decía: "Espere amanecer", demostrando la sabiduría de esperar pacientemente a que las cosas sucedan, a que tomes decisiones en tu vida, sin descartar la posibilidad de que vivimos en un mundo, en un entorno y que por cualquier circunstancia, este entorno puede afectar nuestras decisiones, si no estamos preparados...¡Ok!, sin embargo el ejercicio que te pido que hagas, es que recuerdes esa frase, estoy seguro que recuerdas el tono de voz que usaba, la intensidad de la voz e incluso el volumen de la voz, ahora, juguemos con estos parámetros....por favor aumentale el volumen, cámbiale el tono de la voz, cámbiale la velocidad....y siente que pasa con la respuesta que tenías ante esta frase, cambio?...En fin, recuerdas aquel joven exitoso, la frase que cambio en aquel cartón es:

*"Hoy es un hermoso día, y no puedo verlo"*

Considero que todo en la vida, a pesar de estar haciendo una generalización, es cuestión de perspectiva. Si te colocas unos lentes de color verde, es muy probable que todo lo veas verde, y ojo que solo digo es probable, ya que tienes la opción de cerrar tus ojos, y ver las

cosas desde tu propio punto de vista, sin embargo pensemos que tienes los ojos abiertos, incluso así puedes ver las cosas de color normal, ya que dijimos que los lentes son verdes, pero no comentamos nada acerca del color de los vidrios, tal vez estés pensando, "pero se sobreentiende", y por sobreentender desde tu propio punto de vista es que se presentan la mayor cantidad de problemas entre las personas...

En fin comienzas a ver todo verde, si deseas puedes cambiar a lentes rojos, o tal vez amarillos, de hecho puedes ver la vida del color que quieras, quien lo *decides ieres TU!*

Entonces ¿cuál es la solución para ver con el lente correcto?, yo quisiera preguntarte, ¿Para ti, cuál es tú lente perfecto?¿Desde qué perspectiva quieres ver la vida?¿Crees que puedes encontrar otro punto de vista?



## Generando magia en lo que dices

---

Dicen por ahí que lo más importante es la manera en que te comunicas, y de hecho:

“Lo que obtienes es el resultado directo de tu comunicación.”

Richard Bandler

Entonces revisemos algunas estrategias que te ayudarán a mejorar tu comunicación de una manera casi mágica, y no importa que edad tengas, ya que funciona igual para todos, obviamente te explicaré ciertas estrategias orientadas a grupos específicos, ojo, puedes cambiarlas, experimentarlas y utilizar la que más te funcione, y recuerda:

“Si algo no te funciona, intenta otra cosa”

Richard Bandler

En la PNL, existen canales de percepción desde los cuales entendemos el mundo, existimos personas que preferimos y filtramos la información del mundo a través de nuestros ojos, otros a través de los oídos, y otros a través de nuestro olfato, gusto y parte corporal.

Ojo, todos tenemos una mezcla de todos, y los utilizamos de acuerdo al momento que estamos viviendo, sin embargo existe un canal preferente que utilizamos la mayor parte del tiempo, de aquí se derivan los nombres de visual, auditivo y kinestésico.

Hablemos un poco de los *visuales*, somos personas que nos gusta ver el mundo y entenderlo desde esta perspectiva, de tal manera que para nosotros la mayor parte de la información ingresa y la filtramos por nuestros ojos, tendemos a utilizar frases que tienen relación con este sentido, por ejemplo:

Te *veo* bien, *Observo* que te va bien, Para mí está *claro*, Tu futuro es *brillante*, El panorama de este proyecto está *oscuro*. -Piensa ahora en varias de estas frases que has escuchado en tu entorno...-

Normalmente somos personas aceleradas, que nos movemos mucho, hablamos rápido, y recuerda que la información entra por los ojos, normalmente estamos bien arreglados, nuestro cuarto, casa y oficina están arreglados.

Ahora hablemos de los *auditivos*, somos personas que filtramos y entendemos el mundo por lo que escuchamos, tendemos a utilizar frases como:

Te *escucho*, sigue eso es *música* para mis oídos, me *suenan* bien, te *escucho* con atención, *háblame* más despacio. -Piensa ahora en estas u otras frases que has escuchado en tu entorno o porque no, analiza un programa de TV...-

Normalmente somos personas más tranquilas y menos alocadas que los visuales, vamos más despacio por la vida, y nos gusta mucho escuchar los sonidos, pero a la vez nos molestan los sonidos fuertes, ya que adicionan ruido en nuestra información.

Y por último los kinestésicos, que somos personas que preferimos filtrar la información por el gusto, el olfato y los sentimientos, y utilizamos frases como:

Me *siento* mal, ese contrato no me *huele* bien, esa relación me ha dejado un mal *sabor*, tengo una *sensación* que me *oprime* el pecho. - Acuérdate de aquellas mamás que nos decían, no salgas, tengo un presentimiento...-

Somos normalmente más lentos, de respiración más pausada, nos tomamos el tiempo necesario para hacer las cosas.

Bueno y para que nos sirven estas apreciaciones, porque si entendemos el sistema representacional que usan las personas, y nos comunicamos en el mismo canal, nuestra comunicación empieza a ser mágica, y empezamos a entendernos de mejor manera, logrando mejores resultados, y ahora como te prometí, entendamos de una manera práctica esta estrategia.

Unos amigos vinieron a nuestra casa a cenar, luego de conversar de varios temas intrascendentes, pasamos a la mesa, y comenzamos a disfrutar de un plato especial, que mi esposa había hecho con tanto esmero para aquella ocasión, y al terminar aquel plato especial, entre otras cosas conversamos del desarrollo que tenían nuestros hijos en la escuela, y de repente comenzamos a hablar del tema que nos iba a tomar aproximadamente dos horas, de risas y a la vez de mucha preocupación, el tema principal era el comportamiento de nuestros hijos y en especial de Karla la hija mayor de nuestros amigos, nos contaba amargamente que su hija no le hacía caso cuando ella le pedía que arregle el cuarto y era una situación que ya salía de lo normal, ya que en el cuarto de ella, según nos contaba podía criar hasta animales y de hecho hasta se te podían perder en el intento de encontrarlos, a lo que comencé a preguntarle cual era el proceso que utilizaba mi amiga para pedirle que arregle su cuarto, a lo que me comentó que ha utilizado todas las maneras posibles de pedirle, y que no existía la más mínima oportunidad de hacer que lo haga, de repente le comente lo que acabaste de leer, sobre *Generando Magia en lo que Dices*.

Y de repente le propuse que intente utilizar esta información, aceptándolo inmediatamente, recuerdas que dije que lo había intentado todo, pues siempre hay otra alternativa...solo hay que estar abierto para encontrarla.

Esto me recuerda que existen varias maneras de decir las cosas, tomando en cuenta el tono de voz, la frecuencia, la velocidad, el volumen, la distancia, a todas estas variables se las llama sub-modalidades, y te sirven para entrar más en detalle dentro de los sistemas representacionales, por ejemplo: Te pido que en este momento pienses en un perro que está en un parque...¡OK! ¿lo tienes?

Por favor contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué color tiene el perro?

¿De qué raza es el perro?

¿A qué distancia de ti esta el perro?

¿Qué tamaño tiene el perro?

Y ahora te reto a que lo hagas con varias personas, pregunta a dos o más personas la misma pregunta que te hice, y estoy seguro que si lo haces, obtendrás diferente tipo de respuestas, ¿por qué es esto?, porque cada persona tiene un mundo distinto, una programación distinta, un entorno distinto, para algunos, será un perro pequeño, grande o mediano, y café o negro, estará cerca o lejos, será un pastor

o un doberman, en fin, diferentes maneras de ver las cosas, entonces si pensamos diferente, ¿Por qué queremos tratar a todos de la misma manera? Y lo más importante... ¿Por qué damos por hecho lo que la otra persona debería pensar, cuando pedimos que se realice alguna tarea?...

No crees se que debería analizar un poco más esto, y sería muy buen momento para pensar en las personas que te rodean, y si has tenido algún percance con ellos, debido a un mal entendido.

Una ocasión, un tío me dijo que estaba totalmente decepcionado de su hijo, porque no estudio leyes como él lo había hecho, a lo que le pregunte: ¿Estas decepcionado de tu hijo, o de lo que tu pensabas en tu mente de que querías para él?.

Muchas veces damos por sentado que todo debe hacerse desde nuestra perspectiva y olvidamos lo que pasa por la mente de las otras personas. Ahora si entendemos este concepto nuestra vida comienza a dar un giro de 180° y entendemos de mejor manera a las personas, desde sus propias perspectivas.

Bueno si esto es cierto entonces ¿cómo debo comunicarme para no tener estas "decepciones"?

Te pido ahora que por favor pienses en un perro grande, un San Bernardo, como el de la película "Beethoven", con su pelaje color café, negro y manchas blancas, imagínatelo en la puerta de tú casa, y que está acompañado de un niño de aproximadamente de nueve años, con pelo corto, vestido una camiseta blanca, unos jeans y zapatos deportivos.

Pues bien ¿cómo te fue...?. Si harías este ejercicio con varias personas, estoy seguro que la mayoría describiría de una forma, muy parecida a la realidad, entonces en donde está la diferencia, está en los "detalles".

Hubo una ocasión, eran como las diez de la noche y estaba llegando a mi casa, de repente cuando me acercaba a mi habitación, escuche un grito de mi hija, por lo que me acerque a ver qué había sucedido.

Mi hija de cinco años, estaba llorando y temblando del miedo, y le pregunte ¿qué pasaba?. Y gritando me dijo:

AY UN DRAGON FRENTE A MI, [no me consideraba tan feo, pero podría ser que para mi hija si era así...(jajaja)], ya en serio, estaba muy asustada, y lo primero que hice fue, GUAU Y DE QUE TAMAÑO ES?, dijo llorando ES GIGANTE...

Y en seguida le dije: Rápido colócale el vestido de tu muñeca, "sofy", y de repente comenzó a reír, seguidamente le pregunte, ¿Qué pasó?, y riendo me dijo:

Es que el vestido es pequeño y al ponerle se le salieron los ojos y la cabeza esta grandota..jajaja, le pregunte:

¿De qué color es el vestido?, y me dijo de color rosado, y si le ponemos un color lila, respondiéndome...ssssiiiiiii, jajajajaja. Le pedí que se acordara nuevamente de ese dragón, y se acostara pensando en él y lo bien que le quedaba el vestido lila.

Sonriendo se acostó y pasaron cinco minutos y nuevamente estaba dormida, recordando al día siguiente todo lo sucedido, y contándole con mucha emoción lo sucedido a mi esposa y mi hijo de dos años.

Es así de poderoso el uso de las sub-modalidades, ahora bien, podemos utilizar la realidad, y ser muy pragmáticos.., y hasta el día de hoy seguiría explicando a mi hija que: "LOS DRAGONES NO EXISTEN (bueno hoy en día), SOLO EN LAS PELICULAS", y no solo eso, muy posiblemente seguiría utilizando ese episodio como excusa para discutir con mi esposa, reclamándola del ¿por qué no tenía cuidado con lo que veían en la TV?...mmmm pensándolo bien, si podría utilizarlo...



## Visión Holográfica.

---

Existen varios ejercicios con sub-modalidades, de hecho existen infinito número de ejercicios, ya que las sub-modalidades son de los tres sistemas representacionales, por ejemplo en el *visual* tenemos: color, distancia, tamaño, brillo, nitidez, etc.

En la parte *auditiva* podemos encontrar entre otros: volumen, timbre, tono, ritmo, distancia, dirección, etc.

En la parte *kinestésica*, podemos encontrar: presión, intensidad, lugar, dirección, movimiento, etc.

Pues bien retomando el tema práctico y diseñando una estrategia de vida con sub-modalidades.

¿Cómo puedo utilizar las sub-modalidades para mi vida?

Y la respuesta te la daré con la siguiente pregunta:

¿Depende para que lo desees?

Si *eres capaz*, que de hecho sé que lo eres, encontrarás el momento exacto para utilizarlas, en este caso te daré el ejemplo aplicando sub-modalidades para ayudarte a eliminar o mejor dicho a cambiar la sensación que tienes sobre algo desagradable que te haya sucedido y te moleste acordarte a aquel momento. ¿Qué te parece?

¡Ok!, comencemos, por favor recuerda alguna situación que te molesto con alguna persona específica...

Recuerda como era el entorno,

¿De qué tamaño es la imagen que recuerdas?

¿Estás dentro de la imagen o fuera de ella?

Si estas fuera de la imagen ¿a qué distancia de ti?

¿Tiene colores?, si es así,

¿Los colores son brillantes o son opacos?

¿Está clara o esta difusa?

¿Recuerda como te sientes respecto a ese momento?

Pues bien trabajemos solo con estas, te voy a pedir que comencemos a jugar como cuando eras niño, ¿recuerdas?, podías hacer garabatos que cuando lo enseñabas a tus papas o a esa persona especial, te felicitaban por lo que habías conseguido, pues bien, ¡hagámoslo!

Empecemos, recuerdas que recordaste una imagen, que tenía posiblemente colores, o tal vez era blanco negro, que era difusa o tal vez era totalmente clara, que estaba cerca o lejos de ti, ¿recuerdas? , pues bien ahora te pido que cambies ciertas cosas de aquella imagen, comencemos por alejarla un poco, cambiemos los colores, por ejemplo pinta la escena con el color de tu preferencia, o simplemente toma un tarro de pintura y échalo encima,

¿Cómo se ve ahora la imagen...?

¿Cambió?

Y que me cuentes de la sensación, ¿Sientes algo diferente?, estoy seguro que si...!, si no es así utiliza más sub-modalidades de aquella imagen, y verás resultados extraordinarios...

Ahora siempre es bueno confirmar lo que ha sucedido, por favor, piensa de nuevo en aquel momento que te molestaba, y contesta la siguiente pregunta:

¿Cómo te sientes ahora?

Guuuauuu, ES MAGIA.

Pues bien otra de las estrategias que quiero compartir contigo es uno de los entrenamientos que doy en mis seminarios, y este es el definir estrategias para definir tu visión de vida, parece sencillo, pero es muy común que cuando tú preguntas a las personas.

¿Cuál es tu visión en la vida?, te quedan viendo con cara de pez globo (sacando los ojos y abriendo la boca), me imagino que el problema es lo difícil de la pregunta, así que la cambio por:

¿Qué quieres hacer de aquí a 5 años?, y recibo muchas respuestas como:

- Si no me botan de mi empleo, ¡ahí mismo!
- Haciendo lo mismo que estoy haciendo

Y otros más audaces me dicen...MMMMMmmmm

De tal manera que les cuento una historia de Aladino, y les digo que piensen que son Aladino y que al frente de ellos se encuentran con una lámpara maravillosa, obviamente y apresurado, la froto, y de ella sale un genio, (un poco mal genio, pero en fin genio), y te dice con una voz muy profunda...

“Amo por liberarme si me dices en cinco segundos que quieres, te lo concedo...”

1, 2, 3, 4, 5....Pues bien ¿Qué deseas?

Dinero...Y el genio te da tres centavos...

Auto...Y el genio te da uno de juguete, por cierto muy bonito...

Un casa muy grande...Y el genio te da una casa muy grande.....SI...lo conseguiste, pero te la da en el polo norte, un poco frío, ¿no lo crees?

De tal manera que si no sabes que quieres de la vida, la vida te lo da de todas maneras, que significa esto, que tal vez estén llegando cosas, y no solo me refiero a las materiales, que tan solo te permiten vivir una vida normal, y sin mucha emoción, pero si comienzas a saber y a descubrir lo que verdaderamente quieres de la vida y lo pides con la mayor cantidad de detalles, la vida nuevamente te lo da, pero AHORA un poco más cerca de que tu deseas.

Pues bien entonces desarrollemos una visión holográfica de lo que deseas.

Piensa en una televisión de 14” en la que están pasando tu vida, y te detienes en la escena en la que puedes observar lo que tú quieres conseguir, observas a las personas que están junto a ti en la TV, o si

estas solo, revisa esa imagen y obtén todos los detalles que puedas observar, escucha los sonidos que salen de esa TV, y siente que sensación tienes en tu cuerpo, pues bien vamos a hacer algo extraordinario con tu imagen, poco a poco y lentamente vas a ir ampliando esa TV de 14" hasta llegar a una pantalla de cine, *gaaa...*, que grande.

El sonido es como en el cine, y la sensación es aún mucho mejor, porque los colores son nítidos, la imagen es en 3D, y realmente están pasando lo que tú quieres ver, te ves ahí consiguiendo lo que tú quieres lograr, recibiendo la felicitación de las personas que más quieres, y todo eso te hace sentir muy bien, eso es...lo estás haciendo muy bien, y así con esta imagen tan grande, tan nítida, con el sonido *surround*, y con todo ese ambiente, quiero que juntes tus manos y te des un fuerte apretón, porque es ahí a donde llegarás...Y disfrutarás mucho ese momento.

Cada vez que quieras sentir nuevamente esta sensación junta tus manos con un apretón y siente que sucede.

Muy bien, tu visión holográfica te permite potencializar tus sueños, tus visiones, tus metas, tus objetivos...Solo úsala y disfrútala.

## Muchas cosas por contar

---

Al iniciar este trabajo te conté del viaje que hacíamos con amigos y como conversamos acerca de la vida, y de lo que habíamos logrado hasta ese momento, sinceramente para ese momento no me había dado cuenta de lo que había conseguido... de todos los logros y de todos los triunfos que hasta ese momento ya tenía, ahora entiendo que todo en *tú vida sucede por algo positivo*, que *todo en la vida es un aprendizaje* y lo mejor es preguntarse ante cualquier evento diferente que suceda en *tú vida*:

¿Qué puedo aprender de esto?

¿Cómo puede esto cambiar mi vida?

¿Cómo puedo utilizarlo a mi favor?

Existen muchos momentos en que no queremos saber nada del mundo que nos rodea, que nos sentimos solos, aunque tengamos muchas personas a nuestro alrededor, que sentimos que nuestra vida

es un fracaso total, que sentimos que esa persona especial que tanto amamos, simplemente se fue, sin importarle nuestros sentimientos. Y así sucesivamente (¿Cuántos momentos de estos puedes recordar?)

O, puedes escoger pensar en lo bueno que te ha pasado o mejor aún, en lo que estás viviendo actualmente, no puedo saber por lo que estas pasando actualmente, pero lo que sí puedo saber, es que puedes escoger como sentirte respecto a ese momento, puedes empezar a aplicar varias de las estrategias que te propongo en este libro, y puedes empezar a ser testimonio de que *SI funcionan*, tengo *muchas cosas para contar*, y muchas de ellas las conocerás muy pronto en un nuevo trabajo que voy a comenzar, por ahora quiero despedirme con una frase que está escrita en la primera página del libro "Get the live you want..." Y es la dedicatoria que escribió para mí, Richard Bandler.

*"Lo mejor está por venir..."*



ES UNA EXCELENTE IDEA, TOMAR

# NOTAS

*No te olvides de dejar tus comentarios en*

<http://www.pnlenaccion.com/blog/ahivelevos>

Ahí Vele Vos

ES UNA EXCELENTE IDEA, TOMAR

# **NOTAS**

ES UNA EXCELENTE IDEA, TOMAR

# **NOTAS**

Ahí Vele Vos

ES UNA EXCELENTE IDEA, TOMAR

# **NOTAS**

