

EL NUEVO CÓDIGO DE LA PNL



CURSO VIRTUAL

Ejercicio de creación
de anclas



**DAVID
BEJARANO**
COACH YOUR LIFE

ANCLAS EJERCICIO

En el último video viste una demostración de cómo podemos crear un ancla la cual podemos usar después en cualquier situación en la cual necesitemos aquel recurso anclado.

El proceso para forjar un ancla lo encontraras abajo. Tomate tiempo para estudiar esta idea con el fin de comprender todas las partes de este proceso. ¿Por qué no intentas practicarlo con un familiar/amigo/pareja? Recuerda, no vas a romper a nadie con esto, sencillamente inténtalo.

Cuando forjemos un ancla es importante tener 4 características en cuenta.

- 1) Intensidad.
- 2) El momento perfecto (Timing).
- 3) Carácter único.
- 4) Ecología

Intensidad:...

Antes de que busques anclar, deberías tomarte tu tiempo para crear un estado intenso, de tal manera que cuando hagas uso del ancla, recibas la respuesta deseada. Uno de los mecanismos que le cerebro usa para aprender es la intensidad: entre más intensa sea una experiencia, mas rápido aprendemos y creamos conexiones.

Debido a esto, tú necesitas tomarte un buen tiempo para guiarte a tu mismo o a la persona con la que trabajes, a llegar a un estado emocional intenso. Esto puede ser generado con un uso intenso de nuestra fisiología y representaciones internas. Mientras construimos este estado, tenemos que poner gran atención a los cambios en la fisiología y las expresiones faciales, ya que es aquí donde podemos reconocer un cambio en nuestro estado. El cuerpo y nuestras facciones tienden a cambiar en estos momentos



ANCLAS EJERCICIO

Timing...

Cuando quieres implementar una ancla, el tiempo correcto es vital. Si se incluye muy temprano o muy tarde, podemos perder la cima y la asociación que creamos no será lo suficientemente fuerte y no lograremos el resultado deseado.

Por eso es muy importante estar atento a las reacciones de la persona, de tal manera que podamos reconocer cuando la cima está cerca, y justo antes de llegar a ella implementamos el ancla. Mantenlo activo por unos segundos y después déjete.

Carácter único...

Si deseamos que nuestro cerebro cree una conexión con el ancla, esta debe ser única de tal manera que no sea posible confundir al cerebro y de igual manera recibir una única respuesta a este estímulo externo.

Ecología...

De igual manera, esta ancla debe ser ecológica. En otras palabras, esta debe ser apropiada para la persona, cada vez que esta sea activada. Cuando usamos anclas de contacto (un toque específico en alguna parte del cuerpo), debes tener en cuenta que si eres tu quien quiere activar voluntariamente el ancla en ti, debe ser lo suficientemente cómodo y único a la vez.

Pasos para crear un ancla emocional

- 1) Escoge un recurso emocional que desees poder activar en ti a voluntad. Ej. Confianza, relajación, motivación, etc...
- 2) Lleva a tu mente a una memoria pasada donde esta emoción haya estado presente y activamente.
- 3) Tomate tu tiempo para intensificar el sentimiento y profundízate en ese estado. Amplifica las submodalidades para hacer de esta sensación lo más poderosa posible.



ANCLAS EJERCICIO

- 4) Cuando te encuentres en este estado y sientas que estas llegando a una cima, has algo único. Si lo estás haciendo solo, pellízcate un pulgar, aprieta una parte especial de tu brazo o algo similar. Si lo estas hacienda en alguien más, te recomendamos que avises con anterioridad que vas a activar el ancla a través del contacto, de lo contrario, se puede generar un choque y la concentración y el proceso se ven perjudicados.
- 5) Repite el proceso varias veces.
- 6) Rompe el proceso.
- 7) Reactiva el ancla y analiza el cambio que se genera.

Bueno, ya hemos visto los pasos requeridos para generar un ancla. Si deseas hacer este ejercicio con otra persona te recomendamos que sigas los pasos nombrados anteriormente y tomate tiempo para que ellos se relajen y tú de igual manera puedas analizar cada paso del proceso. De esta manera el aprendizaje y el beneficio de este proceso serán mutuo.

