

EL NUEVO CÓDIGO DE LA PNL



CURSO VIRTUAL

Ejercicio conectando con la
mente inconsciente



**DAVID
BEJARANO**
COACH YOUR LIFE

CONECTANDO CON LA MENTE INCONSCIENTE

A continuación encuentras el proceso completo para conectar con tu mente inconsciente.

1. Siéntete cómodamente y centra la atención en un punto al frente.

2. Aumentar la sensibilidad VAK mediante la técnica de Betty Erickson para la auto hipnosis como sigue:

a) Describe lo que ves conscientemente, nombrando tres elementos presentes en el campo visual.

"Estoy mirando un punto en la pared; puedo ver una foto a mi izquierda y la ventana a mi derecha."

b) Ahora describe tres elementos que escuches conscientemente.

"Puedo escuchar el zumbido del tráfico exterior, el papel crujiendo en la esquina de la habitación y el ordenador funcionando en el otro lado de la habitación."

c) Ahora describe tres elementos presentes en tu kinestesia externa.

"Siento mi espalda contra la silla, mis pies en el suelo y mis manos sobre mis piernas"

3. Re-inicia el ciclo mediante VAK como antes reduciendo la descripción a dos elementos en cada sistema.

Si tus ojos se cierran, describe tu experiencia visual interna. Cambia al sistema kinestésico para describir sensaciones internas.

4. Repite los pasos anteriores, reduciendo la descripción a un único elemento en cada sistema

CONECTANDO CON LA MENTE INCONSCIENTE

5. Continúa aumentando la sensibilidad en el sistema kinestésico, describiendo tu experiencia kinestésica poco a poco.

6. Cuando tu cuerpo se sienta sensibilizado. Pide una señal a tu mente inconsciente.

"Inconsciente, por favor te comunicarías conmigo ahora dándome una señal específica para el „sí“."

- Calibrar los cambios en la experiencia kinestésica/visual/auditiva.
- Una vez que notes lo que consideres ser un cambio/movimiento involuntario, pide al inconsciente que lo amplifique, si es un „sí“.
- Agradece al inconsciente su cooperación. Espera hasta que la señal se reduzca.

7. Comprueba: intenta manipular la señal conscientemente. Si lo consigues, no tienes aún la señal configurada de forma involuntaria. Vuelve a sensibilizar tu cuerpo y comienza nuevamente.

9. Repite el proceso anterior para el „no“.

Aumentar la sensibilidad en el sistema kinestésico tiende a generar influencia en la señal kinestésica, que es generalmente más fácil de comprobar como involuntaria. Las señales también pueden estar en el sistema visual o auditivo si son involuntarias.

La señal

Pregunta simplemente: *“¿Te comunicarás conmigo?”*

Cuando sientas un cambio en tu cuerpo, toca ese parte de tu cuerpo y di: *“¡Gracias!”*

Mediante tu diálogo interior dialoga con tu parte inconsciente: *“Si la sensación que me has transmitido significa SI, por favor repítela”*

CONECTANDO CON LA MENTE INCONSCIENTE

Cuando la sensación aparezca por segunda vez, tócate allí suavemente y di: “Gracias”.

Luego con tus ojos bien abiertos, intenta consciente y voluntariamente reproducir la sensación/ es experimentadas previamente.

Si eres incapaz de hacerlo, la sensación es una señal involuntaria.

Si puedes reproducir la señal, vuelve a dialogar con el inconsciente y enmárcala con algo así como:

“Para poder coordinarme contigo, me gustaría que me dieras una señal que no pueda reproducir consciente y voluntariamente. ¿Puedes, por favor, ofrecerme una nueva señal — una que yo no pueda reproducir?”

Una vez que tengas la señal involuntaria verificada, realiza los mismos acuerdos para crear la señal de no.