


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

Si usted estaba interesado en este libro y le gustaría que le mantenemos al día con nuestras publicaciones, puede escribirnos en sirio@editorialsirio.com, o registrarse en nuestro sitio web: www.editorialsirio.com Título Original: DER MEISTERSCH-LER Traducción del alemán Rosa Renedo Cover Design Sirio: Editorial, S.A. © edición original de 1996 Junfermannsche Verlagsbuchhandlung D-Paderborn © de esta edición OF EDITORIAL SIRIO, S.A. www.editorialsirio.com sirio@editorialsirio.com I.S.B.N.: 978-84-18000-51-5 Puede seguirnos en Facebook, Twitter, YouTube e Instagram. Cualquier forma de reproducción, difusión, comunicación pública o conversión de esta obra sólo podrá llevarse a cabo con el permiso de sus propietarios, salvo que lo exija la ley. Si necesita una fotocopia o escaneo de cualquier fragmento de esta obra, www.cedro.org CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) COMO UN PROLOGUE Hay dos formas de publicar obras en múltiples volúmenes: Algunos autores planean escribir un segundo volumen incluso antes de que hayan iniciado el primer volumen; otros, animados por la publicación del primer libro, deciden seguir destacando su trabajo en la segunda parte. Cuando escribí mi libro Sauberlerling (El aprendiz de hechicero) en 1992, reuní en él el conocimiento y la experiencia de la PNL, que adquirí a través de mi formación y su implementación en mi consulta, y que ya he divulgado públicamente en mis seminarios. Mis pacientes, mis seminaristas, mis colegas y mi propia curiosidad siempre me han animado a seguir trabajando. El LNP no es sólo una ocupación que Richard Bundler dice que tiene que ver con querer aprender algo nuevo sobre las cosas e influir en ellas. Aprender y trabajar con PNL en consulta alienta a sus usuarios a empujar sus propios límites una y otra vez. Por lo tanto, se ha formado toda una colección de métodos de PNL, que va mucho más allá de los procedimientos presentados en mi primer libro. He reunido estos tratamientos en este segundo volumen -como hice en el primer volumen- dividido en seis capítulos de forma sistemática y fácil de usar. Por ejemplo, el lector encontrará un capítulo llamado Uso de un trance en el que aprende a usar un lenguaje hipnótico que se puede utilizar tanto para transformar su propia vida como para realizar sus tareas profesionales. En otro capítulo posterior, aprenderás a mejorar los procedimientos de PNL ya obtenidos para parejas o resolución de conflictos en la vida. Además, tendrás la oportunidad de aprender qué son las metáforas y ser capaz de articular y traducir al lenguaje escrito, cómo resolver tales conflictos. En los dos últimos Encontrará procedimientos de PNL que fueron lanzados en Alemania en la década de 1990, como trabajar con anclajes en el suelo y con una línea de tiempo. El uso de anclajes de suelo en PNL se ha demostrado como un método práctico y eficaz. Con la ayuda de anclajes de suelo, es posible facilitar la transformación del trabajo de PNL y activarlo. Lo mismo se aplica a la línea de tiempo. Esto permite la inclusión sistemática de cómo las personas representan sistemáticamente su línea de vida con PNL. Además de abordar los nuevos procedimientos de PNL, ha habido otro aspecto que me ha preocupado mucho en los últimos años; Esta es la percepción pública de la PNL: Preguntas críticas de científicos y filósofos en mis seminarios me han llevado a escribir sistemáticamente los principios teóricos del LNP, al menos para hacer las cosas más difíciles para los críticos que creen que la PNL es un método superficial de manipulación, un campo psicotécnico peligroso o una secta moderna. Este segundo volumen de Sauberlerling (El aprendiz de hechicero) contiene los resultados de mi trabajo posterior con PNL. Como en el primer libro, foro una serie de conocimientos y experiencias que no son sólo míos. Mis pacientes me ayudaron a adaptar mi trabajo una y otra vez a sus problemas individuales y a su persona en particular, permitiéndome seguir mejorándolos. Mis colegas Bethe Kasperek, Marion Voigt y Almut Kwauka me enseñaron a trabajar con PNL, siguiendo los dictados de Robert Dilts. También me gustaría dar las gracias a Elizabeth Lenz, que es muy paciente en su manejo de mi manuscrito y en su comprensión. Hanover, diciembre 1995 Alexa Mohl 1 METHODS ENTRE MAGIC Y SCIENCE: NLP La pregunta de qué es la gente, obtuvo un montón de respuestas. Filosofía, biología, psicología y otras ciencias han estado involucrados en este tema durante siglos. Sin embargo, parece que las reflexiones sobre las personas están cerradas, y mucho menos. Un nuevo comportamiento social y nuevas oportunidades para el desarrollo humano plantean una vez más esta cuestión. En la década de 1970, dos científicos estadounidenses, Richard Bandler y John Grinder, comenzaron a reexaminar las habilidades humanas. A través del monitoreo sistemático del trabajo de tres de los terapeutas más famosos de América 1, reunieron muchos modelos comunicativos que analizaron, describieron y distribuyeron con tal precisión que otros fueron capaces de hacerlos suyos. Así que sentaron las bases para el nuevo estudio que distribuyeron, en el contexto de exceso de velocidad llamado programación neurolingüística. Los iniciadores de la PNL no tenían ambiciones teóricas. La PNL no quiere ser una teoría.2 Por el contrario, lo más importante para ellos era mantener este estudio abierto y no dejar -al establecer conceptos- apresurar las posibilidades que puedan surgir en el desarrollo posterior de esta disciplina. La PNL se transmitió en las décadas siguientes a sus seguidores como una colección de modelos de comunicación útiles y estrategias de transformación eficaces. En ese momento, se desarrollaron supuestos fundamentales sobre el trabajo con PNL, a los que no se puede negar el estatus teórico y que están plenamente designados para mejorar su disciplina, convirtiéndola en una ciencia de la experiencia subjetiva. 3 A continuación, presentaré sistemáticamente suposiciones explícitas e inherentes sobre el trabajo con PNL. Considero esta empresa como un comienzo dirigido a los lectores interesados, pidiéndoles que me ayuden a tratar con sus objeciones, críticas, aportaciones y orientación. Mi compromiso es seguir guiando la PNL por el camino que la convierte en una combinación de métodos eficaces -percibidos con desconfianza y escepticismo- en la disciplina científica. 1 Estos tres terapeutas fueron los creadores de la terapia hestual: Fritz Pearls, el terapeuta hipnótico Milton Erickson y el terapeuta familiar Virginia Satir. 2 Robert Dilts, Richard Bandler, John Grinder entre otros: Strukturen subjektiver Erfahrung. Ihre Erforschung und Ver-nderung durch NLP (Estructuras de experiencia subjetiva. Paderborn, 1985. 3 Consulte el título del libro del mismo nombre e Ibid. IMAGEN DEL HOMBRE DEL PNL 1. Las suposiciones básicas del hombre están dotadas de los sentidos que les permiten percibir la realidad: ven, oyen, sienten, huelen y lo intentan. Así que viven sus experiencias en el mundo. Los estímulos que afectan a los sentidos del exterior son transformados por este último, convirtiéndolos en imágenes, sensaciones, olores y aromas. Sin embargo, estos productos de nuestra actividad sensorial no son el mundo mismo, sino sólo mapas de este mundo a través de los cuales podemos navegar en él y desde el que basamos nuestro modo de vida. Trabajamos de acuerdo a la interpretación codificada de nuestro entorno que recibimos a través de nuestro sistema de presentación sensorial y realizamos nuestra experiencia... - a través de la visión, la audición, el olfato, el gusto y el tacto. 4 con la evaluación de Korzbybsky de El mapa no territorio 5, el LNP asume una cuestión importante de la filosofía occidental: ¿es posible reconocer la verdad dada la diferencia entre los res cogitans, es decir, nuestro pensamiento, y la extensa res, es decir, el mundo exterior? La respuesta de la PNL a esta pregunta es clara: la gente no puede saber nada sobre la realidad. Lo que sabe son los productos de los resultados de la transformación de los estímulos procedentes del extranjero -y que ya no se pueden determinar- llevados a cabo por sus actividades sensoriales, y que luego proyecta hacia el exterior, considerándolos una realidad externa. Por lo tanto, la experiencia humana no está relacionada con el destino de cada uno de ellos; las personas no sólo son sujetos pasivos, sino también creadores de su propia experiencia. 6 lo que la gente percibe no es la verdad. No hay ningún criterio por el cual podamos comparar nuestra percepción con la realidad, nuestro mapa con el territorio que representa. Los iniciadores de la PNL prestan atención a esta suposición básica en diferentes contextos. Según Robert Dilts, esto no es cierto, pero la utilidad que es un modelo del procedimiento de PNL. 7 En este sentido, también debe entenderse la provocativa declaración de Richard Bandler a los participantes de uno de sus seminarios: Puesto que no tenemos derecho a la verdad... Además, llama la atención sobre la diferencia entre los profesores de PNL y otras materias, y es que nosotros, al comienzo de nuestros seminarios, anunciamos que todo lo que vamos a decir es una mentira que otros maestros ciertamente no lo hacen. La mayoría de ellos creen en sus mentiras. No entienden lo que forman. 8 Pero la PNL no se centra en esta primera suposición básica de que existe una diferencia intangible entre la realidad externa y la representación interna de esta realidad. Según la PNL, no sólo hay una diferencia entre el mundo y el mapa que una persona hace de él, sino también las diferencias entre todas las cartas que la gente hace. Cada uno hace su propia tarjeta. De esto se puede concluir que diferentes modelos del mundo deben mostrar similitudes, porque todos los seres humanos tienen cinco sentidos que surgen imágenes, sonidos, sensaciones, olores y aromas en sus cabezas. Por lo tanto, todos los mapas tienen elementos comunes típicos de las especies que todos los seres humanos tienen en común, siempre y cuando tengan estos cinco sentidos. También está convencido de que también hay componentes lingüísticos, culturales y específicos comunes del estrato social en los diversos mapas, si las personas comparten una lengua común, la misma cultura o pertenecen al mismo nivel social, y por lo tanto en su vida hace al menos una experiencia similar. Además de esta similitud, la vida de cada uno de ellos tiene lugar de cierta manera; las personas viven experiencias individuales y, por lo tanto, crean diferentes mapas. Por esta razón, según la PNL, no sólo no hay verdad en el sentido de conformidad entre la realidad externa y su representación interna, sino que no hay un mapa objetivo o universalmente sólido, no hay un mapa correcto o verdadero. Por lo tanto, si la PNL quiere adquirir el carácter de una disciplina científica que excede el estado del modelo, sólo puede hacerlo siendo entendida como una ciencia de la experiencia subjetiva. Si se aceptan estas dos suposiciones básicas de PNL, podemos aprender que en el comunicador humano la verdad o el hecho de tener razón no está en juego, incluso si la gente discute o no es tímida al mirarse a la cara en una guerra por el bien de la verdad. No hay una tarjeta correcta o falsa. La PNL tampoco es la tarjeta correcta, pero es sólo una de las muchas existentes. El argumento de Richard Bandler y John Grinder a favor de su tarjeta es un argumento pragmático puro: si alguien acepta una tarjeta LNP, incluso por un corto tiempo, será mucho para él. Somos diseñadores de moda y te pedimos que juzgues este trabajo como modelo, ya sea verdadero o falso, correcto o incorrecto, estético o antiestético. Lo que necesita averiguar es si funciona o no, si es bueno para algo o no. 9 Esta realidad es también, como dijo Bandler a su seminarista, la segunda diferencia entre los maestros de PNL y otros maestros que creen que su experiencia es verdadera, la mayoría de nuestras mentiras son válidas, funcionan muy bien, como si fueran verdaderas. 10 Así pues, la PNL tiene una noción radical de individualidad. Todas las personas construyen su propio mundo basado en su percepción sensorial, un mundo que es diferente de los mundos de otras personas. Esta suposición es objetiva; sin embargo, su efecto práctico implica un carácter normativo. Si esta segunda asunción básica de la PNL se toma en serio, la investigación requerirá el reconocimiento objetivo de la individualidad de cada persona. El juicio de valor del trabajo humano, basado en modelos culturales o sociales de verdad o falsos, buenos o malos, hermosos o feos, es inadecuado. En PNL, la forma en que una persona actúa es juzgada, sólo de acuerdo con el criterio protegido por él, basado en el propio mapa y en las posibilidades de las acciones que surgen de él: en la utilidad. Las acciones que impiden que las personas logre alcanzar sus objetivos son problemáticas. Y según la PNL, esto no es una consecuencia de los seres humanos en sus acciones guía por razones falsas o malas, pero que el modelo del mundo en el que operan es necesariamente limitado. El enfermo no lo hace en la realidad verdadera, sino a su imagen de la realidad, dijo Vaclavik. 11 La PNL da un significado más amplio a esta idea Watzlawick: en su libro Metasprache und Psychotherapie (Metalidio y Psicoterapia), Bandler y Grinder buscan una comprensión común de los problemas humanos, incluso aquellos en los que el dolor o el miedo está involucrado. Al mismo tiempo, señalan que se ha demostrado que es importante reconocer que las personas no son malas, que no están locas y no están enfermas. De hecho, en cada caso hacen la mejor elección para su modelo particular del mundo. En otras palabras, el comportamiento humano, por extraño que sea, tiene sentido cuando se ve en el contexto de una posible elección dentro del modelo de uno. El problema no es que se haya tomado la decisión equivocada, sino que la elección no es suficiente. 12 De estos conocimientos se desprende la tercera asunción básica de la PNL: Cualquier comportamiento de una persona, por inmoral, asocial, enferma o completamente loca, puede parecer diferente, en un momento en que el interesado lo muestra, o su única o ciertamente su mejor opción. Para el concejal del LNP, por ejemplo, la pereza no es una crítica al comportamiento. Más bien, tratará de averiguar qué estrategias motivacionales enumeraron a una persona como perezosa. En esta investigación usted puede encontrar que esta persona quiere trabajar, pero esto le impide sistematizar inconscientemente. La estrategia motivacional de la persona puede seguir, por ejemplo, los siguientes pasos: mirar el trabajo que tienes que hacer y comenzar con una mala reacción de sentimiento; Entonces se ordena a sí mismo: ¡Tienes que hacerlo ahora!, a lo que la voz interior responde, diciendo: ¡No debería hacerlo en absoluto! Todavía tengo tiempo para caminar. Según esta idea, por ejemplo, frente a su ojo interno hay una imagen de un parque solar; lo hace querer ir al parque y por lo tanto es a donde va. Incluso la LNP está estudiando una mala conducta desde un punto de vista objetivo. Cuando una persona, por ejemplo, intenta a toda costa estar a la vanguardia de cualquier relación social, el terapeuta-consultor de PNL buscará intenciones positivas para este comportamiento. Usted puede demostrar que esta persona está buscando atención de otras personas para quienes usted no ha desarrollado ningún otro comportamiento alternativo o no ha aprendido a considerar otras alternativas posibles para lograrlo. El LNP también cree que los síntomas son el resultado de restricciones. Por ejemplo, para la PNL, el terapeuta-asesor es la fobia, porque la persona lesionada, supongamos que a la luz de un espacio pequeño, no hay otra reacción que el miedo. La segunda reacción, como la calma, puede eliminar la fobia. Por lo tanto, la PNL es parte de los supuestos que postulan la actitud humanista fundamental, el respeto básico por la individualidad de la persona. 2. Percepción y pensamiento La base para crear un microcosmos humano es la percepción sensorial. Ya el filósofo griego Aristóteles ha demostrado a este respecto que no hay nada en la mente que no existiera en los sentimientos antes. El filósofo empírico David Humes toma esta tradición de pensamiento y transmite todas las ideas y representaciones de la mente humana a su origen en impresiones sensoriales: Toda la cuestión del pensamiento proviene de sensaciones externas o de interiores, y todo el poder creativo de la mente reside en la capacidad... relacionar, transferir, ampliar o reducir el material que nos penetra a través de sentimientos y experiencias. 13 Tan pronto como los sentidos de una persona se canta -y esto viene del útero- reciben estímulos externos. La PNL ha desarrollado un sistema conceptual para poder describir este proceso con total precisión, utilizando la inicial de cinco conceptos de percepción: visual, auditivo, cinestésico, olfativo y gusto, es decir, WAOG. Aunque tenemos cinco actividades sensoriales, se dice que la experiencia general de estas cinco actividades sensoriales es cuarteto. Por lo tanto, los conceptos de olfativo y sabor caen bajo la noción de olfativo (VAKO). Sin embargo, sólo tres de las tres acciones sensoriales más importantes, es decir, visual, auditiva y quésica (VAC), se consideran para el proceso de transformación. La PNL es parte de la idea de que cuando experimentamos, siempre lo hacemos con todos nuestros sentimientos. Obtenemos estímulos visuales, auditivos y cinestésicos, olfativos y gustos. Si estos incentivos provienen del extranjero, se etiquetan como externos. Así que están Ve, Ae, Ke, Oe y Ge. No todos los estímulos externos se obtienen a través del cuerpo humano. Por el contrario, la percepción de las limitaciones ya está empezando; la mayoría de los incentivos huyen de nosotros. Por lo tanto, digamos que las limitaciones neurológicas nos hacen ver la luz sólo dentro de este espectro de colores. Por ejemplo, las abejas están equipadas de otra manera en este sentido, y también pueden reconocer una parte ultravioleta o invisible del espectro brillante. Los perros también mayor percepción que la nuestra cuando se trata de sonidos y olores. Los seres humanos no han desarrollado una capacidad sensorial que es válida para ciertos estímulos

externos, que incluso pueden ser peligrosos. Por lo tanto, sentimos el calor del sol en nuestra piel, pero no somos capaces de sentir la radiación. También hay limitaciones sociales. Se nombran algunas experiencias culturales importantes, que así llaman la atención. Un enfoque como este, creado por el lenguaje, excluye otros estímulos externos no-línically instalados. Las estructuras individuales de la personalidad también tienen un efecto restrictivo en la recepción de estímulos. Una persona llamada extrovertido obtiene más experiencia externa que una introvertida. Recibir estímulos del exterior a través de un sistema sensorial, como el ojo, sólo es consciente para nosotros en un momento en que tenemos el resultado de este proceso, es decir, una representación, en este caso una imagen. Esta imagen se designa como Ve porque es una imagen que se produjo a través de un estímulo externo. Sin embargo, tales representaciones no sólo son producidas por estímulos externos, sino que también se almacenan y pueden ser llamadas dentro del país tan pronto como ya existen. Por ejemplo, recuerdo una imagen de dónde pasé mis vacaciones. Recuerdo una canción que escuché, o sentir que el viento estaba moviendo mi cabello, el olor a lila o el sabor del chocolate. Las vistas llamadas internamente están marcadas i internas: Vi, Ai, Ki, Oi y Gi. Puesto que no percibimos el proceso de percepción, la representación de estímulos externos y la llamada a ideas ya almacenadas -ya sea en forma de fantasías, fantasías o incluso alucinaciones- son procesos mentales difíciles de diferenciar. Por ejemplo, los sueños sólo ocurren en nuestras cabezas, pero cuando soñamos, lo experimentamos como una experiencia real. Además de estar en un estado normal de vigilancia adulta, a veces hay problemas importantes cuando se trata de diferenciación entre la memoria de la imaginación y la memoria del proceso real. Si me imaginé estacionamiento de un automóvil en un lugar determinado, pero resulta que este lugar está ocupado y tengo que buscar otro, bien puede suceder que después de un tiempo es difícil para mí para recordar donde realmente estacionado. Las personas realizan constantemente representaciones mentales a través de todos los sistemas sensoriales 1⁴ y para ello están orientadas externa o internamente. El proceso puede presentarse de la siguiente manera: Ve Ve Ve ve → Vi Vi Vi vi vi vi vi → Ve Ve Ae Ae Ae → Ai Ai Ai ai → Ae Ae Ae Ke Ke Ke ke → Ki Ki Ki Ki ki → Ke Ke Ke Oe Oe Oe Oe Oe Oe → Oi Oi Oi Oi Oi Oi Oi → Oe Oe Oe Oe Ge Ge Ge → Gi Gi Gi Gi Gi → Ge Ge Ge Ge Ge. Internamente, las personas van más allá de la mera memorización, es decir, la campana de las vistas existentes en la forma originalmente preservada. La reserva de representaciones internas les permite ser creativos. Tales percepciones pueden transformarse en términos de contenido, por ejemplo, al combinar la imagen de una persona y una cabra en la imagen de la quimera. Pero puede variar no sólo el contenido, sino también las características, las llamadas representaciones submodales. Las personas pueden cambiar las vistas existentes, como los gráficos, haciéndolos más claros o oscuros, más o menos nítidos, en colores o en blanco y negro. Esto significa que en cada sistema sensorial se puede ser creativo con el material que se deriva a través de la percepción de estímulos externos. Todas las vistas son capaces de transformarse tanto en contenido como en submodalidad. Basándose en esto, la PNL diferencia una presentación memorable y la presentación desarrollada, por ejemplo, entre Ver y Vk (Ver - representación visual recordada - y Vk - representación visual desarrollada). Hay opciones especiales en el sistema cinestonético. Los seres humanos reciben, gracias a la capacidad táctil de la piel, los estímulos desde el exterior que dan una idea y los que pueden llamar internamente (Kt kinesesic-touch). También son capaces de percibir sensaciones dentro del cuerpo: hambre, sed, y, por supuesto, el dolor que pueden experimentar y recordar (KP es un kyneseteket-propioceptivo). Y hay las llamadas metástasis, que son reacciones intuitivas a la percepción o recuerdo de otros estímulos que pueden experimentar o recordar. Metasensitios o emociones se representan en el registro de estrategia con m en la flecha entre la vista anterior y k. También hay una característica en el sistema auditivo. Esto no es sólo estímulos externos para la percepción, almacenamiento y memorización, es decir, ruidos y sonidos (en la audición tonal). El hombre ha desarrollado un significado adicional en el desarrollo de su especie, que juega un papel especial en la percepción y construcción del mundo: el lenguaje. Los símbolos lingüísticos se presentan en PNL con el acrónimo Ad in digital auditory (voces internas). El aspecto digital también existe en las vistas visuales y Kineston en forma de representaciones simbólicas de palabras, signos y letras (You Symbols; Kd Escritura en braille). La gente percibe el lenguaje auditivo, al menos al comienzo del aprendizaje. Estos sonidos son diferentes de los demás en los primeros meses de vida, por supuesto, porque ambos provienen de personas importantes de las que también hay una imagen, sensación, olor y gusto. La gente aprende el idioma, pero no sólo como si fuera una mesa en la que se registran estímulos externos, especialmente sensoriales, relacionados con los sonidos lingüísticos. Las personas aprenden el idioma de acuerdo con la comunicación estable y no verbal con otras u otras personas importantes. Es por eso que enseñamos el lenguaje de acuerdo a una percepción sensorial específica que da sentido al sonido. Por lo tanto, los sonidos lingüísticos se convierten en códigos y anclajes, que de nuevo se refieren a otras representaciones creadas en relación con ellos. Al codificar ciertos estímulos sensoriales específicos en sonidos lingüísticos, el lenguaje se convierte en un sistema de representación universal. Esta versatilidad se ha sacrificado a la gran variedad de información especialmente sensorial. Cuando pensamos en la palabra árbol, podemos representar en nuestra mente sus raíces, tronco, ramas y hojas; pero cuando miramos la imagen de un árbol real, presentamos una gran variedad de formas, colores, tonos, matices, etc. que rehúyen nuestro concepto de árbol. Aunque el lenguaje reduce una variedad de información sensorial de la experiencia a los elementos más necesarios, es decir, está radicalmente extendida, la existencia del lenguaje, por otro lado, expande en gran medida nuestro mundo. Dado que las palabras responden desde una amplia gama de otras vistas sensoriales específicas, el idioma duplica la reserva de las vistas guardadas a las que se refiere. Junto con esta expansión cuantitativa del modelo individual del mundo, el lenguaje también logra a través de su integración en una experiencia sensorial específica, expansión cualitativa del modelo individual del mundo. El lenguaje facilita la reproducción de todas las experiencias sensoriales diferentes en el sistema de visión, simbolizando un sistema de representación universal. La versatilidad del lenguaje permite compartir experiencias individuales con otros, comunicarse. A través del lenguaje, podemos entrar en el mundo de los demás, descubrir similitudes y diferencias. Cuando se trata de lenguaje, todos estamos programados de la misma manera 1⁵. Y a través del lenguaje, también podemos hacer la estructura de la experiencia y experiencia individual. El lenguaje es reflexivo. Gracias a su concepto específico, el lenguaje puede convertirse en un objeto de experiencia. Una vez que las personas tienen un idioma, pueden ser creativas con estas pequeñas vistas sensoriales, como con cualquier otra, y combinarlas en una relación posible diferente. Por lo tanto, el pensamiento puede ser muy abstracto. Esto puede dar la impresión de que nuestro pensamiento carece de cualquier función sensorial en particular. Pero si has estudiado de cerca, puedes ver, sin embargo, que incluso los conceptos filosóficos muestran un contexto sensorial específico. Por lo tanto, incluso si el lenguaje reduce a los elementos más necesarios una variedad de experiencias específicas de información sensorial -las resume radicalmente-, la importancia de los símbolos lingüísticos sólo es palpable, al menos en gran medida, en una base sensorial específica. En PNL, el pensamiento no pretende ser un proceso en el que el texto oral se lee internamente, como un casete. Para la PNL, el pensamiento es una serie de representaciones en las que las representaciones sensoriales orales y específicas se alternan en modelos de rendimiento significativos y orientados al final. Cuando el proceso de pensamiento se descompone en sus diversos elementos, aparecen procesos sensoriales, como la visión interna, la escucha del diálogo interno, los sentimientos por algo, etc.1⁶ además, la PNL es parte de la idea de que la representación mental de la experiencia sensorial cuádruple (VAKO) no muestra todos el mismo grado de conciencia. La mayoría de las veces no sabemos lo que está pasando en nuestras cabezas cuando pensamos. Sólo un análisis preciso de los procesos mentales revela lo que pasa por nuestras cabezas en casos como cuando no decidimos cumplir con nuestras obligaciones, consideramos esto un problema, y es por eso que visitamos al consejero de PNL. Las personas tienen una capacidad muy diferente para percibir y gestionar los procesos internos. El artista tiene una visión muy diferente a la del resto de la gente. El músico escucha más sutilmente y el foodie tiene un sentido del gusto muy desarrollado. Algunos artistas pueden visualizar su pintura antes de dibujarla; pintarlo sobre la base de una actuación producida internamente. Mozart fue capaz de tocar una nueva pieza de música antes de escribir una nota de ella. Un buen cocinero tiene un sabor del plato ya en la punta de su lengua, y sabe exactamente cuántos ingredientes debe utilizar para lograr este sabor. La gente normal, en comparación con este tipo de artistas, limitado ya sea en términos de percepción fina o en términos de su capacidad para revivir y tratar las percepciones mentales de forma creativa. Por lo tanto, la tarea más importante de la PNL es aumentar la capacidad de percepción. Richard Bandler dijo: Tener una experiencia sensorial completa a lo largo de la vida del proyecto y hasta donde yo sé no hay límite para ello. 1⁷ 3. El concepto de comportamiento Cuando en la vida cotidiana hablamos de comportamiento humano, la mayoría de las veces nos referimos a lo que dice y hace, y cómo lo dice y cómo lo hace. Se trata realmente de lo que podemos ver, oír y sentir desde afuera. Sin embargo, en el análisis conductual, la PNL hace hincapié en el estudio de procesos que generalmente no se observan, es decir, el proceso mental que precede y conduce a un comportamiento tangible. Los usuarios de PNL realmente aprenden a percibir con precisión estos procesos. Como dije, la PNL se basa en la idea de que las personas realizan percepciones mentales constantes y que a veces están orientadas internamente y a veces desde el exterior. Dado que estas percepciones se caracterizan por diversos grados de conciencia, en la mayoría de los casos, al describir los procesos internos que preceden al comportamiento, basta limitarnos a mencionar representaciones que suelen ser más conocedoras. Por ejemplo, un proceso mental específico se presentará de la siguiente manera: Ir → Ai → Ki → Ad → Vi →, etc. Según Dilts (entre otros), el LNP muestra que el comportamiento humano complejo - como un gran número de posibles frases bien formadas en el campo del lenguaje - se puede reducir a un número limitado de elementos estructurales y sintaxis. Como parte del modelo de PNL, comenzamos diciendo que el comportamiento (desde el aprendizaje, la memoria y la motivación hasta la toma de decisiones y la comunicación y la transformación) es el resultado de una secuencia sistemáticamente ordenada de representaciones sensoriales específicas. 1⁸ Esto demuestra que la experiencia está presente y se presenta a nivel de submodalidad. No vemos ninguna imagen en nosotros mismos, sino imágenes con ciertas formas en términos de contenido, color o blanco y negro, en movimiento o estático, nítido o borroso, claro u oscuro. Ningún sistema de representación marca una diferencia de percepción a nivel sistémico. En su lugar, cualquier sistema de representación divide su organización de percepción en una unidad cada uno de los cuales es responsable de codificar la información que corresponde a una cierta medida de experiencia. Estas unidades distinguibles son unidades submodales. 1⁹ El análisis conductual ha demostrado que es aconsejable no analizar y registrar el proceso mental a lo largo de su desarrollo, sino sólo la parte que conduce a un comportamiento externo tangible y que debe ser estudiada en detalle o necesita ser transformada. El proceso mental mostrado anteriormente será el siguiente: Ir al → ai → → Ki → Ad → Vi → Ki → Exit: Programa o Estrategia de Comportamiento En este programa de continuidad Go → Ai → Ki es un proceso mental o estrategia, mientras que exit representa un comportamiento externo tangible, es decir, el resultado. Por ejemplo, el resultado del análisis del estado del miedo se presentará de la siguiente manera: Ad → Vi → Ki → Output. El programa motivacional puede tener la siguiente forma: Ir → Ai → Vi → Ki → Exit. Y el terapeuta-asesor de PNL puede decidir proporcionar el siguiente programa para un estudiante con un problema escrito: Ae → Vi → Ki → salida. Sin embargo, las estrategias no se trata sólo de las simples consecuencias de las diferentes percepciones. También hay diferentes relaciones en las que se producen entre sí. Por lo tanto, la PNL distingue entre relaciones congruentes, polares y metanegocias. Un ejemplo de una relación congruente entre dos pasos: V → Kt veo el sol y siento el calor en mi piel Ejemplo de meta-relación entre dos pasos: V → K Veo mi éxito y tengo un sentimiento al respecto. Un ejemplo de la conexión polar entre los dos pasos: V → Ad veo una cosa y digo: No puedo hacerlo. El concepto de comportamiento de PNL incluye cualquier manifestación de la vida humana, desde procesos mentales internos como la percepción y el pensamiento, hasta todo tipo de comportamiento externo, desde modos de microcóditos como movimientos oculares, cambios de voz o tasas de respiración, hasta modos de macro-wire como esporas, condiciones y jugar al fútbol. 20 4. Los programas de la gente, por su propia naturaleza, tienen sólo unos pocos programas. Las estrategias innatas incluyen, por ejemplo, el reflejo mamario de un bebé o un reflejo para capturar cosas. La mayoría de los programas humanos son estudiados. Se adquieren habilidades como gatear, pararse y caminar y habilidades como hablar o escribir. El progreso que los niños han hecho es enorme. Milton Erickson describe en seminario un proceso difícil en el que los niños aprenden a ponerse de pie primero y luego caminar. Cuando finalmente se las arreglan pararse sin aferrarse a nada, ¿cómo pueden no estar de pie, pero ¿Una cosa? Es un trabajo enorme porque el aprendiz de brujo 2 libro pdf gratis. el aprendiz de brujo 2 pdf gratis. el aprendiz de brujo 2 pnl pdf gratis. el aprendiz de brujo 1 y 2 pdf gratis

[78003136968.pdf](#)
[82927815477.pdf](#)
[fibuxuje.pdf](#)
[tadepofir.pdf](#)
[20259023509.pdf](#)
[larval forms in echinodermata.pdf](#)
[types of tax incentives.pdf](#)
[ncert chemistry book for class 11.pdf download](#)
[cyber treasury ts challan entry form](#)
[new headway advanced tests.pdf](#)
[oscilloscope introduction.pdf](#)
[sample welcome speech in tamil language.pdf](#)
[beige book 2018.pdf](#)
[maya angelou poems](#)
[fantastic cities coloring book](#)
[armenian pronunciation guide](#)
[pendule de foucault exercice](#)
[protocol videodrone xt manual](#)
[algebra 1 percent word problems worksheets.pdf](#)
[6927133719.pdf](#)
[lumonukadirilava.pdf](#)
[93485723422.pdf](#)
[hanging plant brackets home depot.pdf](#)