

Aprender a diferenciar el tiempo interno **Curso SACA LO MEJOR DE TI CON PNL**

Instituto de Alto Rendimiento

Materiales: bolígrafo o lápiz y una hoja de papel.

Para esta práctica, se puede elegir un comportamiento sencillo y repetitivo que se haga todos los días, como desayunar o comer, trabajar, salir de casa por la mañana, peinarse, etc. En esta ocasión puedes hacerlo con los desayunos

1. Para comenzar, puedes cerrar los ojos y pensar en un momento del pasado, hace un año o más, e imagínate a ti mismo realizando esa actividad: el desayuno.
2. Ahora elige otro día de tu pasado en el que estés realizando la misma actividad y que por alguna razón lo consideras como especial. Por ejemplo, si has pensado en el momento del desayuno, elige un día donde tu desayuno fue especial, porque estabas de vacaciones o desayunaste en buena compañía, o porque el desayuno te produjo molestias digestivas, o que lo consideres especial por cualquier motivo.

Sigue localizando las siguientes escenas:

3. Ahora piensa en la misma situación hace una semana.
4. Ahora piensa cómo lo hiciste o harás hoy.
5. Ahora piensa cómo lo harías en este mismo momento.
6. Ahora piensa cómo lo harás mañana.
7. Ahora piensa cómo será esa misma situación dentro de una semana.
8. Ahora piensa cómo lo harás dentro de un año.
9. Y por último, imagina la misma situación en un entorno “especial” en cualquier momento del futuro.
10. Responde ahora a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es el lugar del espacio donde has localizado las diferentes imágenes: a la izquierda, derecha o al frente; arriba, abajo o en línea horizontal con tus ojos; detrás de tu cabeza o delante de tu cara?
 - ¿Cuál es la diferencia entre las imágenes del pasado, presente y futuro? ¿Cómo las reconoces?
 - ¿Cuál es el tamaño de las imágenes? ¿A qué distancia están?
 - ¿Cuáles son las características de color, brillo, movimiento y otras submodalidades visuales?
 - ¿Recuerdas sonidos, palabras, etc.? Si es así, ¿cuáles son sus características?
 - ¿Existen sensaciones de algún tipo, sabores, olores, etc.?
 - ¿Cuáles son las diferencias más notables entre las imágenes cotidianas, normales, y las imágenes donde lo habitual transcurría en un entorno “especial”?
11. En este momento, si no lo habías hecho ya, puedes abrir los ojos. Y te sugiero que hagas un pequeño **dibujo** en el que reflejes de una manera más o menos exacta, como a ti te salga de dentro, cómo has representado en el espacio las imágenes de tus desayunos. Y puedes hacerlo otorgándoles el tamaño con el que los has imaginado, e igualmente la luz, la intensidad, algún detalle concreto si quieres, etc. Es decir, te animo a que representes cuál es tu forma de organizar y diferenciar el tiempo en tu cabeza. Cuando hayas terminado tu dibujo, para finalizar este ejercicio, observa y hazte consciente de cómo los acontecimientos “especiales” se representan de una forma distinta en tu memoria, con submodalidades diferentes y, quizás también, en espacios distintos. Por eso decimos que el contenido emocional de un recuerdo hace que destaque de una forma especial en tu memoria.
12. Puedes animar a que otras personas hagan este mismo ejercicio, ya que es muy fácil. Cuando tengas varios dibujos, compáralos entre todos y responde: ¿se parecen?; ¿son muy distintos?