

ES - Guía paso a paso_Técnica de Visualización

Aplicaremos una de las técnicas de **PNL** (Programación Neuro Lingüística) para visualizar los objetivos que nos proponemos. Grabaremos el futuro en nuestra mente.

A continuación, una guía para tener visualizaciones más precisas, usaremos un ejemplo.

1.- Prepárate. Siéntate cómodo y respira. Encuentra un lugar tranquilo, donde no tengas interrupciones. Siéntate y encuentra una posición cómoda y cierra los ojos, respira tranquilamente.

2.- Visualiza

En este paso, recuerda con todo detalle algún momento en tu vida (no importa la edad) en el que alcanzaste un objetivo importante para ti, o tuviste algún logro/éxito.

3.- Toma nota de los detalles:

¿Cómo te ves? ¿Es una imagen o una película? ¿En color o blanco y negro? ¿Eres el protagonista o el director de la película? ¿Las imágenes están cerca o lejos? ¿Está iluminado u oscuro? ¿Se escucha algo? ¿Voces? ¿Música? ¿Otras conversaciones? ¿Silencio? ¿Volumen alto o bajo? ¿Lejos o cerca? ¿Hay olores? ¿Qué tipo de olores?

¿Qué sensaciones percibes? ¿En qué parte de tu cuerpo lo percibes? ¿Calor o frío?

Por ejemplo, el día que obtuve un trabajo por el cual había luchado mucho y salí de la entrevista y finalmente me dijeron que había obtenido la posición después de muchas entrevistas, exámenes...etc. Recuerdo que sentí una emoción muy grande en el pecho, una mezcla de alegría, satisfacción, orgullo, entre otros...

Tenia una sonrisa muy grande y agradecí a las personas que habían dirigido el último panel, los miré a los ojos y pude sentir esa conexión.

Recuerdo ese día, hacía calor era un día soleado, aunque en la oficina había aire acondicionado. Recuerdo los ambientes, las alfombras, el olor a café, el ruido...

Todos estos rasgos forman parte de tus experiencias y se encuentran archivados en tu mente subconsciente.

4.- Piensa en el objetivo

Ahora piensa en ese objetivo que quieres lograr; por ejemplo, correr una maratón.

5.- Visualízate alcanzando el objetivo.

Visualízate logrando el objetivo que deseas, por ejemplo, cuando logras cruzar la meta. Por último, ahora toma las características del recuerdo del punto 2 y aplícalas a esta visualización. Por ejemplo, estoy cruzando la meta, siento alegría, orgullo, satisfacción...etc. se oyen muchas voces, el ruido de la gente alrededor alentándome, siento calor corporal, no percibo ningún olor...etc. Tómate tu tiempo hasta completarlo, recuerda que es muy importante asociar las emociones con el objetivo. Siente como es ganar una maratón, recuerda que el cerebro no distingue lo real de lo imaginario.

Con este ejercicio hemos visualizado el objetivo que queremos alcanzar, el cerebro tiene almacenadas todas las emociones de logros o éxitos anteriores. Solo hay que lograr que la mente subconsciente trabaje para nosotros. Con esta técnica, además del entrenamiento físico que requiere prepararse para una maratón, tendrás éxito en lo que te propongas.

EN – Step-by-step guide_Visualization Technique

We will apply one of the *NLP* techniques (Neuro Linguistic Programming) to visualize the objectives that we propose. We will record the future in our mind.

Next, a guide to have more accurate visualizations, we will use an example.

1.- Get ready. Sit comfortably and breathe. Find a quiet place, where you won't have interruptions. Sit down and find a comfortable position and close your eyes, breathe calmly.

2.- Visualize

In this step, remember in detail a moment in your life (no matter how old) you reached an important goal for you, or had some achievement/success.

3.- Take note of the details:

As you look? Is it a picture or a movie? In color or black and white? Are you the protagonist or the director of the film? Are the images close or far? Is it light or dark? Do you hear anything? Voices? Music? Other conversations? Silence? High or low volume? Far or near? Are there smells? What kind of smells?

What sensations do you perceive? In what part of your body do you perceive it? Hot or cold?

For example, the day I got a job for which I had fought a lot and I left the interview and finally they told me that I had obtained the position after many interviews, exams...etc. I remember that I felt a very big emotion in my chest, a mixture of joy, satisfaction, pride, among others...

I had a very big smile and I thanked the people who had directed the last panel, I looked into their eyes and I could feel that connection.

I remember that day, it was hot, it was a sunny day, although the office had air conditioning. I remember the environments, the carpets, the smell of coffee, the noise...

All these traits are part of your experiences and are stored in your subconscious mind.

4.- Think about the objective

Now think about that goal you want to achieve; for example, running a marathon.

5.- Visualize yourself reaching the goal.

Visualize yourself achieving the goal you want, for example, when you manage to cross the finish line. Finally, now take the memory characteristics from point 2 and apply them to this visualization. For example, I am crossing the finish line, I feel joy, pride, satisfaction...etc. many voices are heard, the noise of the people around me encouraging me, I feel body heat, I don't perceive any smell...etc. Take your time until you complete it, remember that it is very important to associate emotions with the objective. Feel what it is like to win a marathon, remember that the brain does not distinguish what is real from what is imaginary.

With this exercise we have visualized the goal we want to achieve, the brain has stored all the emotions of previous achievements or successes. We just have to make the subconscious mind work for us. With this technique, in addition to the physical training required to prepare for a marathon, you will be successful in what you set out to do.