

Flexibilidad

Pon un poco de flexibilidad en tu vida

"El elemento más flexible controla el sistema" Ley de la variabilidad requerida

Debemos ser ante todo flexibles, recuerda que según la teoría sistémica el elemento más flexible tiene el control del sistema.

En ocasiones si quieras ir más rápido de lo que pueden tus habilidades puedes retrasarte más de lo previsto. El tiempo prudente para hacer algo bien suele oscilar entre 5 y 10 años aunque con la PNL puedes ir más rápido y ser eficaz con más prontitud.



Aunque las habilidades sencillas las podamos aprender entre 5 y 10 minutos habrá otras que llevará más tiempo y esfuerzo gobernarlas con éxito, como la habilidad de darse cuenta de cuál es la diferencia que marca la diferencia en cuanto a la propia conciencia de lo que es relevante para que las cosas te vayan bien y lo que no lo es tanto o como analizar los criterios en función de los cuales tomas las decisiones en tu vida.

Recuerda que lo más difícil de hacer sopa de tigre es cazar al tigre. Trocearlo y ponerlo al fuego, o echarle unos ajos, es pan comido.

¡Todo es sencillo y nada lo es!,

Esa es la paradoja de la vida, a veces lo obvio es importante pero en la mayoría de ocasiones no lo vemos porque estamos ciegos para ese nivel de comprensión.

La fórmula del éxito

que queremos masterizar en estos cursos y en la experiencia de la vida depende de:

Darse cuenta + Tener un objetivo + practicar concienzudamente

La Filosofía de la PNL es simple y se resume en 3 creencias básicas:

1. ¡Estar bien es bueno!

2. ¡Todos y siempre podemos aprender! Es más somos máquinas de aprendizaje.

1. ¡La calibración es el desayuno de los campeones!

Algo admirable en los maestros auténticos es que hacen lo difícil fácil. Pero más allá del Don, que le ha enviado un ser trascendente, pienso que "el mago de la raqueta", "del piano" o "de las letras" hace magia porque le ha dedicado, no unas horas, sino una vida, además de haberlo hecho con pasión. Sólo de esa forma puedes llegar a volverte, como decía Bach cuando tocaba el piano, "mensajero de lo divino" el mago de ti mismo para poder hacer la interpretación correcta en cada momento cuando lo necesites.

Sólo de esa forma puedes prescindir de otros magos que controlan tu vida y empezar a controlarla tú mismo/a.



"Todos los patrones de ajuste fijos no poseen adaptabilidad o flexibilidad. La verdad está fuera de todos los patrones fijos."

BRUCE LEE.

Fragmento del libro: Desarrolla tu mente para mejorar tu vida y disfruta del proceso. Ed Excel.

Efecto Bambú

"El elemento más flexible controla el sistema" Ley de la variabilidad requerida

Cuando hablamos de flexibilidad se podría hacer un símil con la acción de los competidores de las artes marciales:

“A la hora del combate el guerrero está en un estado de equilibrio: relajado pero concentrado. Un competidor entrenado y experto jamás pierde su conexión con el punto del ombligo. Estar así, centrado, les permite reaccionar adecuadamente si reciben un golpe, si golpean, si avanzan o retroceden, para siempre volver a su centro desde el equilibrio y la estabilidad, enraizado pero en movimiento”

El Bambú se ha estado preparando durante 7 años para luego poder crecer varios metros rápido y alto. Una vez que la raíz ha calado bien profundo en la tierra, en poco tiempo alcanza una altura de 10 metros. El bambú es una planta muy resistente. Su peculiaridad, lo que la distingue de otras plantas, es que su tronco es fuerte pero también flexible. De manera que cuando azota un temporal de viento el tronco de la planta se dobla pero no se parte y siempre vuelve a su centro.

“Así, la posición del guerrero es de pie, con las rodillas un poco flexionadas, el pubis un poco hacia delante y la barbilla un poco hacia dentro, conectando arriba con la coronilla y enraizado en el suelo con los pies. Con la sensación de verticalidad conectada hacia arriba igual que el bambú.

La respiración consciente y la guardia bien alta”.

Fragmento del libro: Desarrolla tu mente para mejora tu vida. Ed Excel. Autor Esteban Cuéllar Hansen

Ejercicio del bloqueo y la falta de opciones a la flexibilidad y la acción

De la Frustración (falta de competencia) a la Flexibilidad con Visualización Creativa y Eficacia Total (comparativa a la calidad total pero aplicada al comportamiento más específico)

Este ejercicio está relacionado con el alto rendimiento mental. Otra nueva oportunidad de desarrollar una buena actitud. Relacionado con la *visualización creativa*. Tiene la intención de que optimicemos nuestro estar en el mundo relacionado con lo que yo denomino “Estar en la brecha” (entendido como mejorar cada día un poquito) o estar “con más atención”. Como dice Toni Nadal: “*hacer más o hacerlo con más atención*”.

Objetivos del Ejercicio: *Entrenar la segunda parte de la frase:* El darse cuenta y hacerse consciente (que es la base del entrenamiento para volverte más inteligente), encontrar *el punto de equilibrio* (según Castañeda, *el punto de encaje*, el punto de palanca para “el conocimiento de uno mismo”, es “saber estar” que es “saber ser” en cualquier momento y en cualquier contexto.

Pasos del Ejercicio

1 - Situación de bloqueo: Piensa en alguna situación de tu pasado en la que no hayas actuado con los recursos que hubieras querido o una situación que te paralice o que te baje el rendimiento en algún contexto presente.

Etiqueta tus sensaciones: “Confusión”, “Miedo”, “Ansiedad” “Precipitación” o cualquier otro nombre que cuadre con tu experiencia.

2 - Posición del observador: Imagina ahora que estás en la butaca de un cine, y que en la pantalla se rueda una película en la que tu eres el protagonista de manera que puedas contemplarte cómodamente a ti mismo actuando como lo hiciste entonces.

Mientras te observas en la película “date cuenta” de que “puedes prestar atención” a la información relevante. Mira conscientemente pero también permítete estar lo suficientemente relajado para dejar que *aflore algún entendimiento* (*este es un objetivo esencial del ejercicio*) de darte cuenta de algo a lo que no habías prestado atención todavía sobre la situación.

3 - Presta atención a tus sentimientos: Mientras observas la escena, para la siguiente situación de estas características, piensa: – ¿Qué emoción o sentimiento te gustaría poder sentir en esa situación?.

¿Puedes ponerle una etiqueta? Te damos algunos ejemplos de lo que para nosotros son recursos generativos (recursos para adentrarte en el misterio): por ejemplo, “Centrado”, “Fluyendo”, “Seguro”, “Indiferente”, “Excitado” o cualquier otra emoción o estado que te sugiera la situación.

Ahora sigue observando: – ¿Por qué no? tu inconsciente podría sorprenderte con alguna emoción o entendimiento que podría ser adecuado/a para ti y que no esperabas bajo ningún precepto.

4 - Explora Nuevas Opciones de Comportamiento: Sintiendo esa emoción con la que te sientes bien. Da rienda suelta a tu imaginación de manera que puedas verte a ti mismo actuando de formas diversas, diferentes y creativas.

Al menos tres conductas distintas.

1. _____
2. _____
3. _____

Sé atrevido, es tu película, es tu creación.

Ensaya todas estas conductas y revisalas en interacción con los personajes de la película.

Tómate el tiempo que necesites y déjate sorprender.

5 - Ensaya Nuevas Conductas: Ahora, sal flotando de tu cuerpo y entra en esta nueva película, métete (asóciate) al personaje de ti mismo, experimenta lo que sientes desplegando esas nuevas conductas y siente lo que sientes mientras observas lo que observas desde tus ojos.

Presta atención y comprueba si el comportamiento casa con el sentimiento que has elegido.

Luego abandona ese comportamiento y prueba el siguiente, la segunda posibilidad que has imaginado. Eso es. . !

6 - Compara las Alternativas: ¿Cuál de las tres opciones te proporciona la emoción que has elegido?

Ahora entra en la tercera opción: asóciate, siente, comprobando la intensidad de la emoción que experimentas en ella.

Compárala con la que acabas de elegir y elige tu favorita.

Ahora prueba las tres nuevamente prestando atención a tu fuero interno, a ver si tu mente inconsciente y todas las esferas de tu mente están de acuerdo y sientes una sensación de congruencia.

¿Te sientes cómodo con esa opción?.

Escucha qué frases pueden desencadenar dentro de ti este acuerdo.

Por ejemplo:

– ¡Esta es la que voy a hacer! – ¡A por ella! – ¡Está hecho! – ¡Pan comido! ¡Go for it! ¡Just do it!

Recuerda que el Lenguaje que asocias a estos nuevos sentimientos y comportamientos generativos te ayudarán a recuperar la experiencia completa y como consecuencia de ello a ser más efectivo/a y a tener el empuje y la arrancada necesaria para pasar a la acción cuando estés bloqueado, saturado o estresado, desde un nuevo estado renovado de motivación y con la sensación que te genera esa palabra y que resume el estado que lleva a la motivación y a la sensación completa.

* El ejercicio anterior es una especie de reencuadre (realizado de una forma parecida a la técnica de cura rápida de fobias que hicimos en el cine). En el siguiente tema veremos el mismo proceso en 6 pasos, originalmente diseñado Bandler y Grinder para la terapia.