

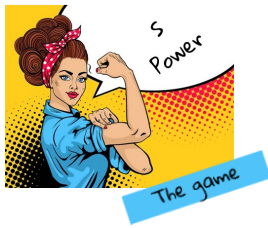
## Ejercicio PNL - 2 -



The game

Versión Beta en pruebas  
Marzo 2016

# Practicando Estrategias Mentales



# Practicando Estrategias Mentales

## Estamos Jugando, sin más

Juega, experimenta, siente.

Y luego, sacas tus propias conclusiones. Y las compartes, claro.

Como todo juego, este también tiene unas normas. Muy básicas.

### Norma nº1.

En este juego, cuando te sientes mal te pones alerta.

### Norma nº2

En este juego, sentirse mal no es funcional. Puede ser muy útil, pero no es funcional.

Te indica que algo está funcionando mal en alguna parte de tu tablero interior. Te pones alerta para investigar que esta fallando.

### Norma nº3.

En este juego, cuando me siento mal activo mi poder "S Power".

Al activar este poder, no esta permitido que te penalices, ni te culpes, ni te frustres por esta sintiéndote mal.

Este poder te permite entrar en modo aprendizaje para poder ajustar lo que estás haciendo para jugar mejor tu partida.



# Practicando Estrategias Mentales

## Estamos Jugando, sin más

### Norma nº4

En este juego, cuando te sientes bien te pones también en alerta. Pero una alerta con un aire más amable.

### Norma nº5

En este juego, sentirse bien da vidas extras, es muy funcional.

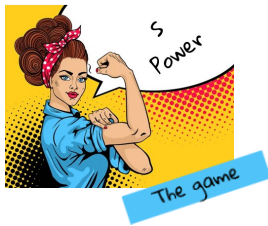
Te indica que estás jugando la partida bien para conseguir lo que buscas en el contexto que te encuentras.

### Norma nº6.

En este juego, cuando me siento bien activo mi poder "S Power".

En este caso, este poder, te permite agradecerte y congratularte por estar jugando bien la partida y te hace poner consciencia en lo que estás haciendo bien.

Así, quizá podrás replicarlo y practicarlo en otros contextos.



# Practicando Estrategias Mentales

Ejercicio PNL - 2 -

## El tablero

1. Contexto | disparador

2. Objetivo

3. Proceso

4. Prueba

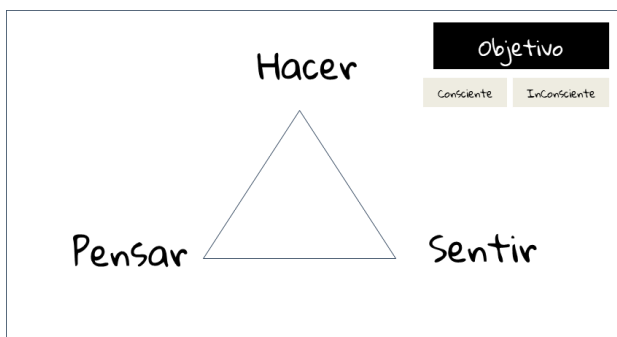
5. Punto de decisión

Parar

Continuar

Repetir

## La magia



Contexto

El amuleto



Estado de gracia

Estado de gracia<sup>s</sup>

Conciencia

Consciencia



# Practicando Estrategias Mentales

## La partida

En mi cotidianeidad diaria .....

Siento algo, una reacción a un estímulo.

Este estímulo puede ser externo o interno.

Externo: alguien me dice algo, escucho, veo, siento algo que viene del exterior.

Interno: siento como mi respiración cambia, tengo calor, noto presión en el pecho... aparentemente no detecto ningún estímulo externo. Parece que proviene de estímulo interno.

En este juego, solo puedes empezar una partida en una de estas dos situaciones:

La situación me hace sentir mal.

La situación me hace sentir bien, especialmente bien.



# Practicando Estrategias Mentales

Ejercicio PNL - 2 -

## La partida

Cuando la situación me hace sentir mal

1º Activa tu "S Power" invocando a tu amuleto

Ver norma 3.



Estado de gracia

Estado de gracias

Conciencia

Consciencia

2º Sacar tu tablero

1. Contexto | disparador

2. Objetivo

3. Proceso

4. Prueba

5. Punto de decisión

Parar

Continuar

Repetir

Vete directamente a la casilla 4.

Evalúa como te sientes con especial atención a tu consciencia fisiológica pero también a tu consciencia cognitiva y emocional.



# Practicando Estrategias Mentales

Ejercicio PNL - 2 -

## La partida

Cuando la situación me hace sentir mal.

2º Saca tu tablero (continúa)

1. Contexto | disparador

2. Objetivo

3. Proceso

4. Prueba

5. Punto de decisión

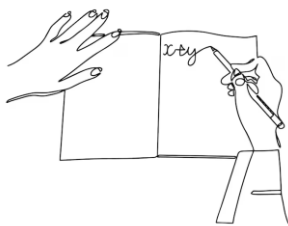
Parar

Continuar

Repetir

Pasa a la casilla 5.

Es tu momento. En esta versión del juego, es suficiente con que seas consciente de que en esta casilla tu puedes decidir si paras, si continúas o si repites cambiando algunas de las premisas del tablero con las que has jugado.



Toma nota de como fueron las partidas en las que la situación te hizo sentir mal.

Anota en una hoja las partidas que has podido jugar, explicando qué te hizo sentir mal, cómo activaste tu "S Power", cual era tu fisiología, que casillas del tablero utilizaste, si fuiste consciente de tu punto de decisión y cual fue tu decisión.

Y a mayores, si pudiste darte otra vuelta por el tablero cambiando algo que te ayudará a sentirte mejor





# Practicando Estrategias Mentales

Ejercicio PNL - 2 -

## La partida

La situación me hace sentir bien, especialmente bien.

1º Activa tu "S Power" invocando a tu amuleto

Ver norma 6.



2º Sacar tu tablero

1. Contexto | disparador

2. Objetivo

3. Proceso

4. Prueba

5. Punto de decisión

Parar

Continuar

Repetir

Vete directamente a la casilla 4.

Evalúa como te sientes con especial atención a tu consciencia fisiológica pero también a tu consciencia cognitiva y emocional.

Al pasar por la casilla 5 has decidido continuar con la partida ya que el resultado de la casilla 4 es que te sientes bien, especialmente bien



# Practicando Estrategias Mentales

Ejercicio PNL - 2 -

## La partida

La situación me hace sentir bien, especialmente bien.

2º Saca tu tablero (continua)

1. Contexto / disparador

2. Objetivo

➔ 3. Proceso

4. Prueba

5. Punto de decisión

Parar

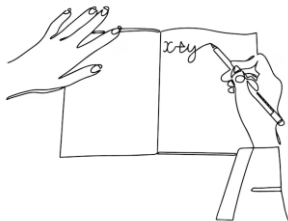
Continuar

Repetir

Ve directamente a la casilla 3.

Permítete agradecerte y congratularte por estar jugando bien la partida y pon consciencia en lo que estás haciendo bien: que piensas, que sientes, que te haces.

Quizá podrás replicarlo y practicarlo en otros contextos



Toma nota de como fueron las partidas en las que la situación te hizo sentir bien, especialmente bien.

Anota en una hoja las partidas que has podido jugar, explicando qué te hizo sentir bien, cómo activaste tu "S Power", cual era tu fisiología, que casillas del tablero utilizaste, si fuiste consciente de tu punto de decisión y cual fue tu decisión.

Y a mayores, si identificas algún otro contexto en el que poder jugar una partida obteniendo los mismo resultados.



## Ejercicio PNL - 2 -



The game

Versión Beta en pruebas  
Marzo 2016

# Practicando Estrategias Mentales