ASSOCIATE DEMOSTRACIÓN DE EJERCICIO DE CAPACIDADES

JUNIO 2013

T – Terapeuta

P - Paciente

PRIMER PASO: RELAJACIÓN

T: Te pones en contacto con tu respiración, haces una respiración bien profunda, al sacar el aire aflojas las piernas, aflojas los brazos y te dejas reconducir por mis palabras a un estado de bienestar. Ahora de nuevo otra respiración bien profunda, al sacar el aire aflojas tus piernas, poco a poco vas dejando tu cuerpo en una postura muy cómoda, de manera que todo tu cuerpo reposa cómodamente sobre este sofá. Ahora de nuevo otra respiración y al sacar el aire aflojas por completo tus dos brazos, aflójalos, dejas los brazos flácidos, flojos, sueltos, que caigan por su propio peso en una postura muy cómoda, aflojas también la musculatura de tu cuello y siente cómo la cabeza cae completamente pesada en una postura muy cómoda. Aflojas también tus párpados, tus ojos en una postura cómoda, natural, aflojas también tus mejillas y por supuesto la musculatura de la mandíbula, es probable que al relajar la musculatura de la mandíbula la boca quede entreabierta, si es así lo importante es que todo tu rostro quede completamente relajado. De nuevo otra respiración bien profunda, al sacar el aire te vas abandonando a mis palabras y a la música, siente cómo poco a poco la música va penetrando en tu mente llevándote a un estado de más confort. Una parte de ti se duerme, se abandona y otra parte de ti está completamente pendiente de mis palabras y de la música que es muy relajante. Ahora para profundizar todavía más en este estado me gustaría que te imaginaras que estás en lo alto de unas escaleras de mármol, grandes, majestuosas, voy a comenzar una cuenta atrás y en la

medida en que vaya efectuando la cuenta atrás y tú comienzas a descender, diez, nueve, ocho, cada vez más abajo, cada vez más profundo, siete, seis, cinco, un enorme sopor te lleva al borde mismo del sueño, cuatro, tres, dos, completamente relajada, completamente abandonada, tan solo un sopor y un relax de abandono y relajación está en tu interior.

SEGUNDO PASO: VISUALIZACIÓN

T: Me gustaría que supieras que vas a hacer un viaje, un registro de toda tu historia hasta ahora, todos esos momentos que han sido importantes en tu experiencia, tus conocimientos y las cosas que te han hecho disfrutar. Fíjate que justo en estos instantes al llegar a la planta baja, justo enfrente de ti hay una biblioteca muy antigua que es como una especie de teatro, el teatro de los sueños. Poco a poco fíjate que hay un pasillo largo que te lleva directamente a las butacas, fíjate que justo enfrente hay un escenario grande, majestuoso, nos vamos a ir detrás del escenario, detrás del escenario hay tres puertas, en una puerta están todos los trabajos que has hecho hasta ahora, en otra puerta están todos los estudios que has hecho a lo largo de toda tu vida hasta ahora y en la otra están tus hobbies.

TERCER PASO: RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN SIMILAR Y ORDENACIÓN

Ahora vamos a pasar a la puerta de los trabajos, abre esa puerta, qué hay en esa sala? Cómo es?

P: Está todo pintado de rosa, es muy suave.

T: Qué te transmite esa sala?

P: Dulce, como algodón.

T: Fíjate que hay una mesa redonda, en esa mesa hay fotos, hay recuerdos de todos los trabajos que has hecho hasta ahora, quizás

desde muy joven hasta la vida actual. Ahora vamos a escoger uno de esos recuerdos, vamos a ir directamente a un recuerdo cuando trabajabas como canguro, a la cuenta de tres vamos a ir directamente cuando trabajabas como canguro, uno, dos, tres, ya estás ahí. Dónde estás? Con quién estás?

P: En la casa de la niña que cuido.

T: Cuántos años tienes?

P: Diez.

T: Cómo es el trato con esta niña?

P: Es una niña muy mimada.

T: Qué te hace sentir todo eso?

P: Incomodidad, impotencia, no puedo manejarla.

T: Qué te está haciendo sentir?

P: Impotencia.

T: Graba todo eso que se te da bien hacer, grábalo dentro de ti. Ahora vamos a ir directamente a otro trabajo donde hacías piezas a mano, a la cuenta de tres, uno, dos, tres, ya estás ahí. Siente dónde estás, cuántos años tienes?

P: Doce o trece años, estoy en casa, estamos mi madre, mi hermana y yo haciendo piezas.

T: Qué estáis haciendo? Dime una cosa, qué se te da bien hacer en estos instantes?

P: Organizarme la faena.

T: Graba todo eso dentro de ti, qué te hace sentir eso? Siente todo eso. Ahora vamos a salir de ahí y vamos a ir directamente a otro trabajo, a otro trabajo donde eras monitora de comedor a la cuenta de tres, uno, dos, tres, ya estás ahí, cuántos años tienes?

P: Veintiuno, estoy en un colegio.

T: Fíjate en esos niños, qué te están haciendo sentir? Siente qué se te da bien hacer en estos instantes, qué se te da bien hacer con esos niños?

P: Cambiar de actividades.

T: Graba todo eso dentro de ti, vamos a ir directamente a otro momento, a otro trabajo, vamos a ir directamente a un recuerdo donde eres profesora de baile a la cuenta de tres, uno, dos, tres, ya estás ahí, directamente al momento más significativo, con quién estás?

P: Tengo diecinueve años, tengo un grupo de chicas.

T: Qué cosa tienes que hacer?

P: Trabajar mi autoridad.

T: Vete directamente a ese momento donde estás ejecutando todo eso, qué es lo que más te está gustando hacer?

P: Motivarlas, incentivarlas.

T: Graba todo eso dentro de ti, qué te hace sentir todo eso? Vamos a ir entonces ahora a otro trabajo, a otro recuerdo de uno de tus trabajos donde estás de asesoramiento personal a la cuenta de tres, uno, dos, tres, ya estás ahí, fíjate dónde estás, con quién estás.

P: Estoy en una consulta, hay una señora de unos sesenta años, le ayudo a que reflexione.

T: Cómo reacciona ella? siente todo eso, qué estás sintiendo justo en estos instantes con esa mujer? Te resulta fácil? Qué es lo que realmente te resulta fácil en estos instantes?

P: Darle recursos al otro.

T: Vamos a pasar a otro, a cuando trabajabas en la dirección de espectáculos, uno, dos, tres ya estás ahí. Dónde estás?

P: En el teatro.

T: Con quién estás? Qué haces? Qué te hace sentir plena?

P: El trabajo bien hecho.

T: Qué es lo que se te está dando bien hacer en estos instantes?

P: Dirigir.

T: Dirigir qué cosa?

P: a las personas.

T: Graba todo eso, dirigir a las personas resulta difícil?

P: No.

T: Te cuesta esfuerzo hacerlo?

P: No.

T: Siente esa capacidad innata en ti, vamos a ir a otro, vamos a ir directamente a otro trabajo donde estás ejerciendo un taller de sueños, a la cuenta de tres, uno, dos, tres ya estás ahí. Qué pasa?

P: me siento a gusto.

T: Qué estás sintiendo en estos instantes?

P: Plenitud por compartir un trabajo y poder mostrarlo desde el disfrute.

T: Qué te está haciendo sentir todo eso? Dime una cosa, justo en estos instantes estás alrededor de gente?

P: Sí.

T: Estás dirigiendo a gente?

P: Más que dirigiendo dirigiéndome.

T: Dónde está la diferencia?

P: no la veo.

T: Justo en estos instantes qué es lo que más te gusta hacer?

P: Compartir lo que soy, lo que sé.

T: Qué sientes en estos instantes dentro de ti?

P: mucha satisfacción.

T: Grábate todo eso en lo más profundo dentro de ti. **Ahora vamos a entrar en la puerta de los estudios, vamos a la puerta de los estudios,** poco a poco abre la puerta y pasa dentro, cómo es la sala?

P: Celeste.

T: Fíjate que también hay una mesa, hay muchos recuerdos de muchos estudios que tú has realizado cuando tan solo eras una niña hasta tu etapa adulta, fíjate que hay muchos recuerdos de primaria, de bachillerato, cuando estudiabas danza, ofimática, PNL, psicoterapia, vamos a ir a uno de esos momentos donde estudiabas primaria, vamos a ir directamente al momento más emotivo en la primaria, uno, dos, tres, ya estás ahí. Cuántos años tienes?

P: Seis.

T: Sigue adelante, qué haces?

P: Estoy con mis compañeros de clase, me siento muy bien, me muestro tal y como soy.

T: Cómo te muestras?

P: Como lo puedo hacer ahora.

T: Qué haces con ellos?

P: Estoy estudiando, me gusta jugar con las miradas, se escapan risas.

T: Conecta con todo eso, qué traen esas miradas?

P: Complicidad.

T: Justo en estos instantes qué es lo que más te gusta hacer?

P: Aprender en compañía.

T: Siente todo eso y grábalo dentro de ti, vamos a ir directamente a otro momento en tus estudios cuando hacías danza, uno, dos, tres, ya estás ahí, qué ocurre? Es importante volver a recordar todo eso, tus estudios, toda tu lucha, lo que ha significado para ti es importante verdad? Si tienes ganas de llorar, llora, qué ocurre? Dónde estás?

P: Estoy en la escuela.

T: Cuántos años tienes?

P: Tengo trece.

T: Qué estás haciendo en estos instantes?

P: Estoy entrenando antes de que empiece la clase.

T: Estás frente al espejo?

P: Estoy en la ventana, me veo, me gusta.

T: Vete directamente al momento más emotivo en la danza, al momento más emotivo, estás ahí, cuéntame.

P: Estuve bailando ante muchísima gente.

T: Justo ahí bailando delante de mucha gente, qué es lo que más te gusta hacer?

P: Mostrarme.

T: Te estás mostrando tal cual eres, cómo te muestras? Graba todo eso dentro de ti. Vamos a ir directamente a otro momento bien significativo cuando aprendiste sanación, a la cuenta de tres directamente al momento más emotivo, uno, dos, tres, ya estás ahí.

P: Estoy haciendo imposición de manos en la espalda, a través de mis manos veo como si fuera por dentro.

T: Qué te hace sentir todo eso?

P: Tengo mucho mundo por descubrir.

T: Justo en estos instantes que estás ahí con ese muchacho colocándole las manos, qué es lo que más te gusta hacer?

P: Ponerme en servicio de los demás.

T: Vamos a ir entonces directamente a otro de esos estudios, corte y confección, a la cuenta de tres directamente al momento más emotivo, uno, dos, tres, ya estás ahí. Siente dónde estás.

P: Estoy en el taller donde estoy aprendiendo.

T: Qué haces?

P: Me parece maravilloso que me pueda hacer mis propias cosas, lo que más me gusta es montar las piezas.

T: Qué te hace sentir todo eso?

P: Autosuficiente.

T: Vamos a ir entonces a otro estudio, a otro de esos estudios importantes, vamos a ir al momento cuando estudiaste PNL, a la cuenta de tres, uno, dos, tres ya estás ahí.

P: Estoy acompañada pero no conozco a nadie, estoy un poco retraída.

T: Qué te está haciendo sentir todo eso? Ha pasado quizás un tiempo, vamos a ir directamente a un momento bien significativo, uno, dos, tres, ya estás ahí.

P: Estoy en clase, mi vocabulario está más avanzado y disfruto mucho haciendo desafíos.

T: Cómo lo haces?

P: Provocando al otro, diciendo cosas que ni siquiera sabía de sí mismo.

T: Qué es lo que más te gusta hacer?

P: Hacerle consciente.

T: A través de la provocación?

P: Sí.

T: Eso te cuesta esfuerzo hacerlo?

P: No.

T: Qué te está haciendo sentir todo eso?

P: Mucha plenitud.

T: Vamos a ir directamente a un último estudio, a tus estudios en la psicoterapia, directamente a un momento bien significativo, uno, dos, tres, ya estás ahí, siente dónde estás.

P: En clase.

T: Cuéntame qué haces?

P: Me estoy empezando a dejar llevar.

T: Cómo reacciona el otro al escuchar tus palabras? Qué sientes tú?

P: Que soy yo misma.

T: Das rienda suelta a tu intuición?

P: Me trae muchas cosas buenas.

T: Dejarse llevar por la intuición qué trae bueno para ti?

P: comprender al otro, sentirme aceptada, valorada, permitirme ser yo misma.

T: Qué es lo que más te gusta hacer?

P: Dirigir al otro.

T: Graba todo eso, dirigir al otro es fácil o es difícil, te cuesta hacerlo?

P: No.

T: Porque eso es innato en ti, esa valía está dentro de ti. **Vamos a ir a la última puerta, a la puerta del disfrute, de tus hobbies,** vamos a ir directamente a esa puerta, abre la puerta, cómo es esa sala.

P: Es morada con adornos en blanco.

T: Cómo son estos adornos?

P: Los filos de las paredes, los filos del techo.

T: Qué te trae esa sala?

P: Creatividad.

T: Fíjate que también hay una mesa con muchos momentos de disfrute, con tus hobbies, vamos a ir a recuerdos bien significativos, déjame acompañarte a uno de tus hobbies, cuando jugabas al fútbol a la cuenta de tres, uno, dos, tres, ya estás ahí. Cuántos años tienes?

P: Unos trece años.

T: Cuéntame con quién estás?

P: Es la liga de colegios.

T: Sigue adelante, estás ahí, estás en el campo.

P: A mí me da igual todo, yo voy ahí a mi objetivo, mi objetivo es marcar.

T: Qué ocurre? Qué estás sintiendo?

P: Siento entusiasmo.

T: Vete directamente cuando estás chutando, justo en estos instantes qué es lo que más te gusta hacer?

P: Jugar en equipo, compartir, la ilusión, la motivación.

T: Empleas la fuerza para jugar en equipo?

P: Conseguir un objetivo.

T: Te cuesta esfuerzo hacer eso?

P: A mí no, no me cuesta nada emplear fuerza jugando en equipo.

T: Ves cómo eso se refleja en muchos aspectos de tu vida ahora? vamos a ir directamente a otro hobby, a otro de tus mayores hobbies, vamos a ir a un momento significativo cuando hacías gimnasia deportiva, cuántos años tienes?

P: Ocho. Todo el día haciendo piruetas, me encanta, aún las hago.

T: Dime una cosa, qué te hace sentir el poder hacer piruetas, el poder estar boca abajo?

P: Disfrutar de mi cuerpo.

T: Eso es lo que más te gusta hacer? Siente todo eso, graba todo eso. Dime una cosa, es fácil disfrutar de tu cuerpo?

P: Sí, haciendo gimnasia y bailando sí.

T: Te cuesta esfuerzo hacerlo?

P: No.

T: Siente todo eso dentro de ti. Hay muchos más hobbies, leer, escribir, escoge uno, el que tú desees.

P: Escribir.

T: Vete al momento más imaginativo y más emotivo cuando estás escribiendo, uno, dos, tres, ya estás ahí. Dónde estás?

P: Escribiendo un artículo.

T: Ese artículo de qué trata?

P: De mi enfermedad, veo que voy a poder ayudar a personas que no tienen respuestas.

T: Qué es lo que más te gusta de poder expresar tu enfermedad?

P: Poder expresar con palabras escritas y ponerlas en servicio de quien le pueda ayudar.

T: Qué cosa te resulta difícil o fácil de escribir sobre tu problema? Esos escritos tuyos qué traen?

P: Resulta fácil hablar de un problema, hablar de una enfermedad que uno ha padecido.

T: Tus palabras escritas traen sentimientos, siente todo eso.

CUARTO PASO: ENFOQUE DEL TALENTO Y DISPARO DE LA NUEVA INFORMACIÓN

T: Ahora poco a poco vamos a ir saliendo de esas salas y vamos a ir de nuevo al teatro, a las butacas y ahora me gustaría que te sentaras en una de esas butacas, cómoda, relajada, me gustaría que prestaras atención al teatro, al escenario. Fíjate que justo en el escenario hay diferentes pantallas, vamos a colocar en esa primera pantalla todas las cosas que te han gustado hacer a lo largo de todo este tiempo, valorar mi responsabilidad, ejercer autoridad y dirigir a los demás, manejar grupos, tener nuevos recursos emocionales y psicológicos, se me da bien conocerme bien a mí misma y enseñar a los demás, se me da bien provocar para ayudar al otro, se me da también muy bien emplear la intuición para mostrarle cosas al otro, se me da también muy bien emplear mi cuerpo para disfrutar. Fíjate el volumen de cosas, todas esas cosas que se te dan bien hacer, quieres colocar alguna más?

P: emplear la fuerza para jugar en equipo.

T: Observa, lee toda esa lista de cosas, léela, permítete unos segundos y léelo. Qué te hace sentir?

P: No me caben dentro tantas cosas.

T: Sabes por qué no te caben? Porque ya están, no tienes que buscar ningún lugar dentro, siempre han estado dentro de ti. Me gustaría que vieras cada una de ellas, todas esas cosas te resultan fáciles o difíciles hacerlas?

P: Nacen de dentro, son innatas.

T: Esas cosas cuesta esfuerzo hacerlas?

P: No.

T: Esa eres tú en tu totalidad, en todas esas cualidades puestas en marcha, enfocadas en una misma cosa, te ayudan a tener más talento, más éxito. Fíjate que al lado hay otra pantalla completamente vacía, deja que cada una de esas cosas que están escritas poco a poco se vayan fusionando, todas y cada una de ellas deja que se vayan fusionando en una nueva imagen, deja que cada una de esas cosas se vayan fusionando en una sola imagen donde puedas dispararlas a la misma vez, a la cuenta de tres deja que tu inconsciente te muestre cómo todas ellas reunidas están enfocadas en una sola tarea, en un solo trabajo, en un solo propósito, algo en lo cual te puedas emplear, uno, dos, tres, ya estás ahí, qué aparece en esa pantalla?

P: Soy yo con un grupo de personas preparando clases, cursos, conferencias para divulgar, ayudar a los demás, hay tareas de organización, de dirección.

T: qué más hay?

P: Complicidad.

T: Y la fuerza para dirigir cómo lo haces?

P: Auto motivándome y motivar a los demás aunque a estos no hace falta motivarlos.

T: Con quién estás en estos instantes? Estás quizás dando una charla, para quién es? esa gente acude a ti a qué?

P: son profesionales de la salud, de terapias alternativas y complementarias que quieren aprender más cosas.

T: Qué estás sintiendo en estos instantes?

P: Me siento absolutamente realizada.

T: Te es difícil o te es fácil lo que estás haciendo?

P: Es natural, es mi día a día.

T: Y el tiempo? el esfuerzo, el tiempo, dónde está?

P: No hay esfuerzo.

T: Qué estás sintiendo en estos instantes?

P: Soy yo misma, no es necesario pensar.

T: Dime una cosa, me gustaría que te fijaras en los rostros de toda esa gente, observa todos los rostros de esas personas, con ese talento innato y sin esfuerzo que estás empleando ahora, qué sabes resolverle como problema a las personas?

P: Hacerle fácil lo difícil, hacerlo natural.

T: Ese es tu talento, sabes conseguir hacer de forma innata y natural, sin esfuerzo, hacerle fácil lo difícil a las personas, te vas a negar este talento? Llorar si tienes ganas de llorar, saca todo eso, por primera vez lo

estás tocando, es tuyo, no te lo va a quitar nadie. Dime una cosa, ahora que sabes que es natural, lo vas a compartir? Lo vas a poner en servicio de los demás? no cuesta esfuerzo, lo prometes a todos y cada uno?

QUINTO PASO: SALIDA DE LA RELAJACIÓN

Ahora poco a poco vas a ir volviendo a tu estado natural, en la medida en que vayas volviendo a tu estado natural haces una respiración bien profunda y grábate todo este mensaje en lo más profundo de tu corazón y de tu mente, tu talento está en saber hacer fácil lo difícil de forma natural, consiguiendo que los demás sean ellos mismos. Ahora poco a poco vas haciendo una respiración bien profunda, abre los ojos, mueve las piernas, los brazos.