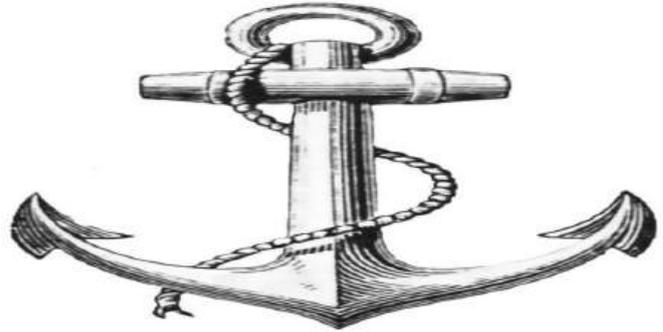


### CREAR ANCLAS DE PODER

Un ANCLA es un proceso mediante el cual un estímulo Externo genera un estado interno

Hay Anclas Negativas y Positivas.



**Es una técnica diseñada para acceder a nuestros mejores recursos o a los estados deseados en los momentos que necesitamos.**

Siga los siguientes pasos para crear un Anclaje de Poder:

- 1. DEFINIR EL ESTADO EMOCIONAL DESEADO A LOGRAR:** Confianza, Tranquilidad, Entusiasmo, Seguridad, Enfoque. Este paso es crucial ya que necesitas definir específicamente cómo quieres sentirte. Debes hacerlo en **positivo**: por ejemplo “quiero estar **motivado** para hacer esta tarea”. Si, por el contrario, estás pensando “no quiero estar nervioso o tenso” generas justamente aquello que quieres evitar. Debes seleccionar un sentimiento que desees obtener y hacerlo en un modo positivo.
- 2. BUSCAR RECURSO INTERIOR:** Recuerda un momento particular de tu vida en que te has sentido de la forma que desees. Es muy importante que recorras tu pasado y evoques en tu mente los momentos en los que hayas experimentado el estado que necesitas y elijas entre ellos el más poderoso.
- 3. CREAR EL ESTADO:** Cierra los ojos y en tu imaginación debes situarte en el momento de tu vida que has elegido como si estuviera ocurriendo ahora, trata de visualizar lo que pasa a tu alrededor, escucha los sonidos de fondo, y siente las mismas sensaciones que tuviste en aquel momento como si lo vivieras ahora mismo.
- 4. ESTABLECER EL ANCLA:** fíjate como el estado emocional llega a un pico y luego comienza a decaer. Repite este paso 3 veces y en cada momento en que el estado de las emociones que desees lleguen a su pico, haz un chasquido con los dedos de una de tus manos mientras pronuncias una palabra o frase que evoque dichas sensaciones. Al mismo tiempo visualiza una imagen que represente dicho estado. Por ejemplo, para evocar tranquilidad, puedes visualizar un atardecer en la playa o a alguna persona que represente para ti esa sensación. Todos los anclajes deben ser personales, lo importante es lo que produzcan en tu mente y en tu cuerpo. Realiza este ejercicio un rato y luego piensa en algo totalmente diferente, cambiando tu postura física.
- 5. REPITE EL PASO 4** cinco veces para consolidar el anclaje creado. Esta repetición es esencial.