

Recupera Tus Recursos de Poder!

**“Técnica PNL de
Anclaje”**

¿Qué necesitas al momento de aplicar esta Técnica?

- Estar en un sitio tranquilo, sin interrupciones.
- Siéntate, cómodamente.
- Respira ,cierra los ojos... Tómate tu tiempo para relajarte, es muy importante la relajación para practicar técnicas de la PNL...
- Necesitas al menos invertir 20 minutos de tiempo...cuando tengas práctica, mucho menos.
- Paciencia, todas estas técnicas serán más sencillas y familiares para ti con la práctica, y con una actitud de querer experimentar el cambio, de curiosidad y de mejorar.
- Puedes hacerlo con alguien más ,que te vaya orientando con los pasos .Luego pueden invertir los roles.

¿Qué es un Ancla?

- Un ancla es cualquier cosa que da acceso a un estado emocional, y esto es algo que nos pasa continuamente...
- Hay anclas internas, propias de cada persona, y también anclas externas, que vemos a diario...

La luz roja del semáforo:

está asociada al acto de parar, de detenerse...



Las publicidades de la televisión:

Las marcas tratan de asociar alguna experiencia poderosa con el hecho de usar el producto...



Una canción: cuando asociamos un sonido con algún recuerdo que a su vez "nos trae" aquí y ahora, una sensación...



Cómo puedes crear un Ancla:

- Puedes hacerlo por repetición, si no hay un componente emocional “fuerte”; o bien si la emoción es fuerte y está bien hecha la técnica, con una sola vez basta, tal vez reforzarla un poco en el tiempo.
- Además si resulta que no tienes registro de un estado en particular (por ejemplo, quieres ser un orador ,hablar en público con total confianza,y no sabes por “donde empezar”),puedes crearlo tú mismo, imaginándote en la situación, cómo te gustaría sentirte en ese momento, o viendo alguna otra persona como lo hace, e imaginando que estás en el lugar de esa persona, y teniendo eso sí, un registro de alguna sensación de confianza que tú has vivido.

El Ancla es un Enlace...

- Todos tenemos una historia personal de distintos estados emocionales...
- Para volver a experimentarla necesitamos “algo” que la dispare, “que la traiga de regreso” las veces que queramos...

Ese “algo” es un enlace o ancla , que , al activarla, nos “conecta”,y “dispara” automáticamente la sensación o el estado de poder que queremos tener en un momento determinado



Inducir y Calibrar

- Sabiendo cómo inducir y cómo calibrar, puedes aplicarlo a ti mismo (a), induciéndote primero a un estado de recursos, el estado “de poder”: es decir “colocándote” en un estado emocional poderoso, por ejemplo de confianza, de audacia, de sentir que puedes.
- Recuerda que debes recuperar la mayor cantidad de sensaciones internas, sonidos, imágenes, con todas sus submodalidades, que la hacen una experiencia atractiva, poderosa, agradable. Tal vez era algo que solías decirte como por ejemplo “yo puedo lograrlo”, combinado con alguna imagen en particular o sentimiento ...en fin eso te lo dejo a ti!
- Una vez te hayas “inducido” al estado de poder, calíbrate: ¿cómo es tu fisiología? ¿cómo te sientes? ¿de qué manera respiras? Haz una autoobservación de tu situación sensorial, en este estado emocional, y que “no haya dudas”, que tu estado sea de total congruencia, que te encuentres en total posesión de ese estado de poder...
- Si no es así, vuelve a inducirte en el estado de poder, esta vez hazlo con mayor intensidad, agrega más submodalidades, haz la experiencia de poder más atractiva!

Técnica de Anclaje:

Paso 1:

- Identifica **la situación** en la que tú quieres sentirte con mayores recursos.

Esto es, elige e identifica claramente la situación determinada o algún momento en particular...

...en que quieras sentirte con ese recurso de poder.

Paso 2:

- Elige ahora **el estado emocional que tú deseas**, y que realmente quieras recuperar ...es decir debes elegir el recurso poderoso.
- Que puede ser por ejemplo: mayor seguridad o confianza o determinación, o un estado de motivación, alegría, etc...

Paso 3:

- Es muy importante que estés totalmente de acuerdo contigo misma (o) ...
- Por eso ,aquí debes hacerte una pregunta “ecológica” ...
- Pregúntate lo siguiente:” Si pudiera tener ya mismo este recurso ...¿lo tomaría?”
- Si la respuesta es afirmativa, sigue; si no lo es, si el hecho de recuperar ese recurso te genera conflictos internos, vuelve al paso 2.

Paso 4:

- Recuerda , busca un momento en tu vida en el que tuviste ese estado.
- Identifícalo claramente...
- Si no tienes “registro” de un recurso, deberás elegir “un modelo” ,(alguien que emplee ese recurso habitualmente y con éxito) ,observarlo y modelarlo (“Modelaje de Excelencia”)



Paso 5:

- **Elige** las anclas o enlaces que vas a utilizar ,un ancla visual, una auditiva y otra cinestésica; por ejemplo: una imagen, algo que te dices, un “toque” a una parte del brazo, o apretar un puño o una zona de la pierna, etc
- Tiene que ser una zona del cuerpo que no sea tan accesible como el hombro o la espalda, ya que si un amigo te da un abrazo o te toca el hombro... se dispararía el ancla cinestésica ; tampoco vale que sea algo muy complicado; el enlace cinestésico debe ser práctico y discreto.

Paso 6:

- Ahora cambia de lugar en el que estabas sentado (a) ,e imagínate de la manera más completa posible, esa experiencia poderosa, donde tuviste la plenitud de recursos...Reexperimentala de manera **asociada**...como si lo estuvieras viviendo ahora en persona...

Puedes poner el cuerpo en la postura en la que te encontrabas en tu estado de poder...

- Cuando llegues al punto máximo de emotividad o clímax,cambia de estado, “desconéctate” y abandona dicho estado.



Paso 7:

- Ahora haz una “prueba preliminar”: vuelve a ponerte en ese estado de poder, vuelve a experimentar ese clímax, el punto de mayor emoción ,y cuando llegues a ese punto máximo conecta las tres anclas: *genera la imagen, lo que te dirás, y el “toque” en una parte de tu cuerpo.*
- Debes mantenerte así, en ese estado con los tres enlaces conectados, un tiempo; luego, cambia de estado: “desconéctate”.

Paso 8

Comprobación:

- Ahora hay que probar si las anclas funcionan, si estuvo bien hecha la técnica: así como estás, (sin recordar la experiencia), suelta las tres anclas : genera la imagen, lo que dices o el sonido que habías elegido como ancla auditiva, y el ancla cinestésica ...
- Una vez que lo hayas hecho ,obsérvate: ¿El haber soltado o “activado” las anclas, ¿ te “lleva” a sentir ese estado de poder que querías?
- Es decir: ¿funciona la asociación que hiciste? Si no es así, vuelve al paso 7.Vuelve a hacerlo.

Paso 9:

- **¿Cómo sabes cuándo tener a tu disposición el recurso poderoso que deseas?...**
- **Por ello debes identificar, individualizar perfectamente ,una señal interior o exterior, con la cuál digas: "bien, ahora es momento de lanzar mis anclas, porque necesito sentirme más confiado (a)(por ejemplo) en este momento."**



Paso 10:

- Entonces identifica una señal que te haga “ver” que estás en una situación problemática para ti , y en las que quieras y necesites usar esos recursos de poder.
- Define esta señal, ya que dicha señal te recordará que debes usar las anclas; luego de un tiempo, de repetir el proceso, lo bueno es que la misma señal, “disparará” automáticamente las anclas!..con lo cual has transformado “algo”(una señal) que te producía limitaciones, en un “aliado” que genera que las anclas se “disparen”, y así sentirte con el recurso de poder que querías: tendrás una respuesta de mayores recursos en una situación que antes te producía una limitación o conflicto o incapacidad.

Paso 11:

- ¿Cómo identificar y elegir esa señal que te genera una respuesta limitada?... un Secreto Práctico muy eficaz:
- Debes buscar **la primera cosa** ,sí , el primer estímulo, lo primero que oyes, ves o sientes *cuando estás en la situación limitadora* (en la que quieres responder, actuar sentirte, de una mejor forma)
- La señal podría ser externa (por ejemplo cuando entras a un lugar y ves ese lugar en particular, o ves a una persona o rostro en particular, etc) , o interna: tal vez es algo que sientes en tu estómago, o es un pequeño diálogo interno, algo que te dices.

Algunas Consideraciones (1ra Parte):

- Generalmente, sobre todo si te estás iniciando en la PNL, ten paciencia; tal vez necesites tiempo y práctica, antes de dominar la técnica; de todas maneras (recuerda el tema del aprendizaje) has pasado de la “incompetencia inconsciente” a la “incompetencia consciente”: ya estás avanzando. ¡Sólo se trata de practicar corregir y mejorar!



Algunas Consideraciones (2da Parte) :

Las anclas o enlaces pueden disponerse de manera que una lleve a la otra .Se puede usar la señal negativa para “disparar” la respuesta positiva; esto se logra a través de la repetición y asociación...



Algunas Consideraciones (3ra Parte)

- Si luego del primer estado de poder (por ejemplo “confianza”), se quiere pasar a sentirse más “creativo”, se hace el procedimiento de un nuevo anclaje.....encadenando al final del ancla de “confianza”, una serie de imagen ,sonido, sensación, que “dispare” un estado “creativo”...



Algunas Consideraciones (Finales):

- Así, con la práctica, a través de un estado negativo (la señal negativa), se “dispara” un estado de “confianza” que a su vez “dispara” un estado de “creatividad”...
- Este es el “Encadenamiento de Anclas”, que es realmente muy poderoso, ya que va “disparando” recursos de poder de manera consecutiva, a partir de... ..esa señal negativa que nos limitaba!!

“PNL desde 0...Para Mejorar Tu Vida...100%!”

Cambia y Mejora ya mismo tu Vida!

Aprende a aplicar estos conocimientos poderosos de la PNL, para tu beneficio personal y profesional...

Puedes construir nuevas amistades y relaciones, aumentar tu autoestima, mejorar tu salud aumentar tu ingreso de dinero...y lo que te propongas de ahora en más!

“PNL Desde Cero...Para Mejorar Tu Vida...100%”

Conoce ahora mismo lo que puede ayudar a cambiar y mejorar tu vida!:

[Click Aquí >>> http://AprenderPNL.Com/curso](http://AprenderPNL.Com/curso)