

**Afiatando ritmos en la vida,
Prácticas de centramiento.**

*Jessica Riveri
Sicóloga,
Trainer en PNL,
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.
Directora GESTOR PNL, Chile.*

Si te detienes por un momento y reflexionas en esto:

- 🍀 La vida ligada al trabajo, tu trabajo, ¿Qué ritmo tiene?
- 🍀 La vida en familia, con tus hijos, ¿Cuál es su ritmo?
- 🍀 La vida en pareja, ¿Qué ritmo tiene?
- 🍀 La vida en relación a tu familia de origen, ¿Cómo suena?
- 🍀 Tu vida después del terremoto, ¿Qué ritmo tiene?

Y si hay otros ámbitos en tu vida, importantes para ti, explóralos y escucha: ¿Cuál es su ritmo?

Así como en un conjunto musical, son muchos los ritmos que convergen y una buena música se logra cuando los instrumentos se afiatan, no suenan de manera inconexa, sino que se integra la melodía, los ritmos y la armonía. ¡Suenan bien!

Entonces, ¿cómo afiatar los diversos ritmos en tu vida? Que los ritmos del trabajo se conecten a los ritmos de la familia, de la vida en pareja, con los hijos, de tus motivaciones en la vida, creando una buena música. Que los ritmos del pasado se armonicen con los de hoy. Y que los de hoy creen una buena melodía con el futuro. Que tu vida en la unicidad de su estilo, suene bien. Porque así como el rock asume un guión de rebeldía, sus contenidos son así... *“por qué no se van, no se van del país...”* decían los prisioneros en los 80s. Así, la salsa, se define generalmente como una fabula moralizante, sus contenidos son de aprendizajes. Cada uno en su estilo crea ritmos, armonía y melodías. Y así, cada uno de nosotros en su estilo crea vida.

La propuesta de la PNL contemporánea te invita a crear una buena música, integrando un ritmo en particular, que generalmente posee una unicidad -esto es, integra el ritmo de tu conexión esencial, que ese ritmo actúe como contención en la diversidad; que así como el Bajo generalmente crea armonía en los conjuntos musicales, la idea es que tu ser esencial actúe en tu vida facilitando el afiatamiento de los diversos ritmos en tu vida.

¿Qué prácticas en la vida te unen a la vivencia de centramiento, de paz y equilibrio interior?

Para algunas personas es hacer un buen trote, ir al gimnasio, para otras será meditar y contemplar. Algunos, una buena comida, escuchar una música en particular o bien, caminar en la naturaleza. Pintar, cantar y/o bailar. Tocar un determinado instrumento, compartir con algunas personas. Leer, estar en silencio. Son muchas las opciones, con sólo una condición, que te lleven a casa, a esa vivencia de estar en ti misma, siendo plenamente yo soy, en paz y equilibrio.

A veces son lugares específicos, si vives en el norte, será la amplitud del desierto, en el sur, los aromas de los bosques, o quizás, es tu dormitorio- ese lugar propio y único. Contemplar el cielo, las nubes como se mueven, o quizás la danza de las hojas de los árboles en medio de la ciudad.

Así como un buen menú de restaurante se beneficia de la diversidad, tú también te beneficiarás de un menú de opciones. No sólo contar con una práctica, sino que disponer de alternativas- porque el caviar pudiendo ser para muchos una delicatessen, si comes sólo eso por mucho tiempo, finalmente te aburrirá. Cultiva varias practicas de centramiento- eso es fundamental.

Steve Gilligan, sicólogo, creador de la Terapia del Self, Hipnoterapeuta formado por Milton Erickson, decía que una buena práctica de centramiento debiese considerar al menos un tercio de tu tiempo en vigilia. Que un tercio de tiempo estuviese dispuesto a alguna actividad que no tuviese más sentido que hacerla en sí misma. Que no estuviese unida a ninguna exigencia, ni logro de objetivos- que lo esencial fuese tu conexión- nada más. De esta manera te aseguras una salud integral.

Si no has iniciado este camino, plantearte cinco horas por día, Ufff!!! Será agobiador! Desde mi experiencia terapéutica percibo que el tiempo es sin duda relevante, pero más allá de él, lo fundamental es la continuidad. Incorporar una práctica diaria, aunque sean 10 minutos por vez, crea un ritmo nuevo, que gradualmente – así como el Bajo – establece una nueva armonía.

Un buen trote, ir al gimnasio, para otros será meditar y contemplar. Una buena comida, escuchar una música en particular o bien, caminar en la naturaleza. Pintar, cantar y/o bailar. Tocar un determinado instrumento, compartir con algunas personas. Leer, estar en silencio. Son muchas las opciones, explora y crea, con sólo una condición, que te lleven a casa, a esa vivencia de estar en ti misma, siendo plenamente yo soy, en paz y equilibrio y desde ahí, entona tu ritmo vital.