


Gestor 
artículo

articulista

Jessica Riveri

Jessica Riveri*

Muchas veces

Muchas son las veces en que nos damos vuelta, una y otra vez, buscando las causas de lo que vivimos- especial mente de aquellas vivencias que no se ajustan a lo que deseamos. Variadas son la situaciones que nos visitan y no son "lo perfectas" que deseamos.

Hay ámbitos en donde con certeza podremos encontrar una relación clara y directa entre un hecho y sus causas, "su por qué"... Llegue tarde al trabajo porque me levante tarde; estoy cansado porque he trabajado mucho... sin embargo, anhelar saber siempre las causas de lo que vivimos es sin duda un gran desafío - agobiante diría, yo.

Desde la mirada de la PNL entendemos la vida dentro de un sistema. Somos un sistema, cada uno de nosotros y vivimos en relación a un sistema: familia, amigos, trabajo, país, comunidad, etc. Nuestra vida no se da en una isla fuera de contexto. A veces nos sentimos cansados, abrumados y casualmente ha sido una semana donde la TV ha sido implacable en tratar abusos a menores y la oscuridad mayor asociada a estos rincones de la humanidad. Y cierto, estamos abatidos en nuestro cuerpo.

Otras veces, llueve, el cielo está limpio, el sol nos regala su calor tenue, respiramos y la vida adquiere matices nuevos.

Toma conciencia de tu cuerpo cuando lees estas letras, cómo respiras y palpitas sin mediar ninguna instrucción; ocurre automáticamente y siempre saludablemente. Somos un cuerpo. Está tu mente que procesa esta información y están las emociones que despiertan leer lo que estás leyendo. Cada vivencia toca nuestro cuerpo, mente y afectos. Sea una vivencia de plenitud o de dolor, de alegría o angustia. Ahí estás tú con todo lo que eres.

Lo que vivimos hoy está mediado por el pasado y el futuro. Muchas veces nos deja huellas, heridas y/o cicatrices y nos abre a determinadas expectativas de vida. Las fobias, por ejemplo, generalmente están asociadas a experiencias traumáticas y su funcionamiento implica una proyección hacia el futuro de lo que fue pasado.

Estarás de acuerdo conmigo en que la búsqueda de los por qué abre un paisaje amplio e infinito, que crece en tanto incorporas nuevas distinciones en la representación de tu situación actual. Eso puede perdernos entre reflexiones y análisis y detenernos, cuando la idea es más bien caminar, pararse si nos hemos caído, aprender y avanzar respecto de lo que son nuestros logros de vida.

La PNL te invita a explorar el para qué de la situación actual en función de tu camino de aprendizaje y evolución.

¿Para qué vivo lo que estoy viviendo? ¿Qué es lo que aprendo de esto?

Como aprendimos en el colegio, todo 0 al lado del 1 adquiere valor. Así cada experiencia de vida adquiere valor en tanto sea asimilada

por quién la vive, por su camino de ser quién es.

Si me siento abrumado en el trabajo, qué aprendo de esto.

- 🌀 Si no estoy con quién amo, qué aprendo de esto.
- 🌀 Si me ha ido mal en la universidad, qué aprendo de esto.
- 🌀 Si me llevo mal con mi hijo, qué aprendo de esto.
- 🌀 Si me angustio hasta sentir pánico, qué aprendo de esto.
- 🌀 Si estoy enferma, qué aprendo de esto.
- 🌀 Si, qué aprendo de esto.

Es la persona quien guía el camino, incorporando los recursos, posibilidades y dificultades que la vida le brinda. Cada experiencia de vida es incorporada en el camino de aprendizaje y evolución:

¿Para qué vivo lo que estoy viviendo? ¿Qué es lo que aprendo de esto?

La **PNL**, desde la mirada de los nuevos códigos, enfatiza la creación y/o toma de conciencia de este guión de aprendizaje que atraviesa las diversas experiencias de vida y te invita en este marco, a ser parte de un camino de potenciación y entrenamiento de tus recursos con **TODO** lo que tú eres: tu cuerpo, tu mente y tus afectos.

*Jessica Riveri, Directora de Gestor, Sicóloga y Trainer en PNL y Miembro de la Comunidad Mundial de Trainer en PNL, NLP University.

www.gestorpnl.cl _2360766- 2366535 _ info@gestorpnl.cl

