



SERLIDERU

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



¡Bienvenidos/as a la **clase 17** del programa **MASTER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!





**¡BIENVENIDOS A LA
SEGUNDA PARTE AÑO!**

CHECK IN

¿Estás aquí para tu clase de PNL?

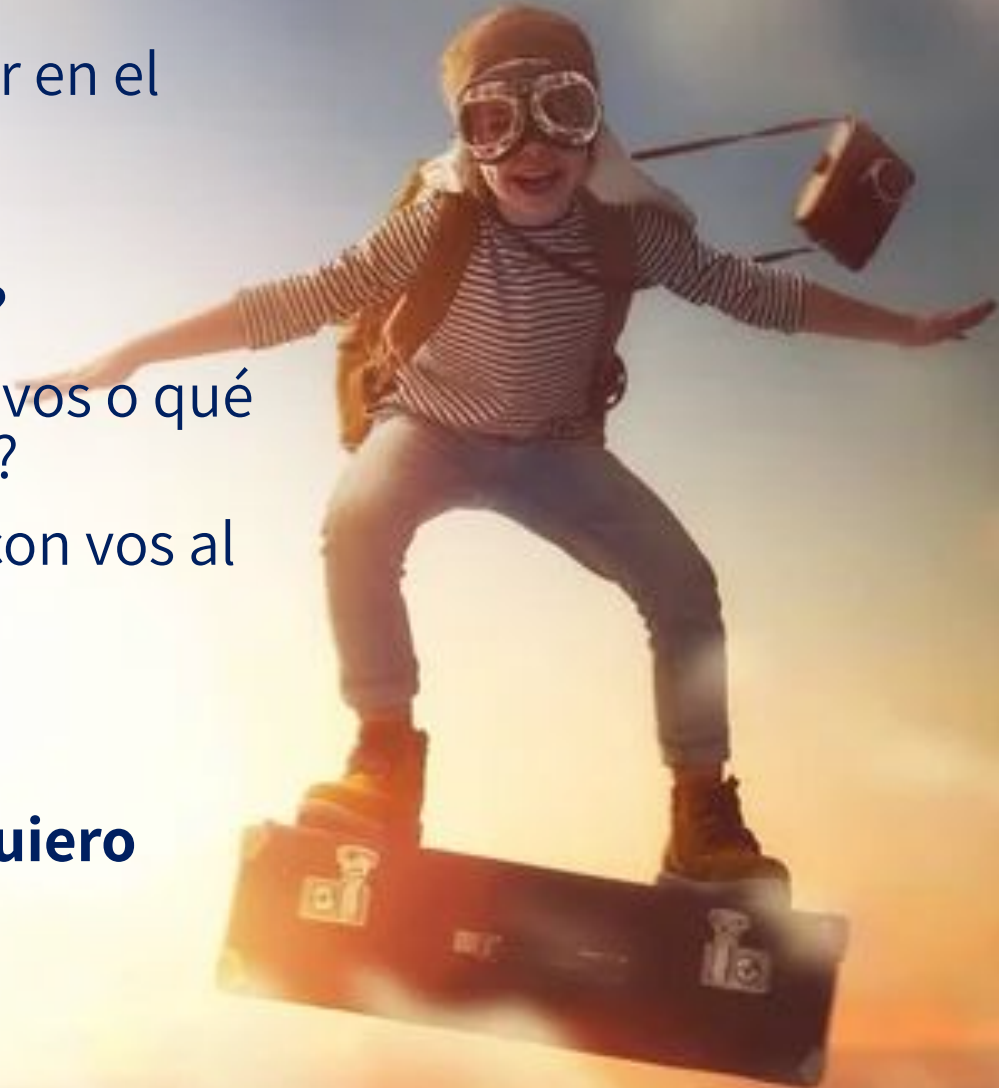



- **Te invito a detenerte un instante... conscientemente, para iniciar con sentido...**
- Cerrá los ojos si lo sentís... o simplemente mirá hacia abajo.
- Respirá profundo... y acompañá con algunas respiraciones más.
- Preguntate internamente, y date unos instantes para que aparezcan las respuestas:
- — **¿Estoy aquí y ahora, presente en mi clase de PNL?**



Viaje al pasado y recursos...

- Con los ojos cerrados, te invito a viajar en el tiempo...
- Regresá a tu niñez...
- Recordá: **¿cuál era tu juego favorito?**
- Observá: ¿qué capacidad activaba en vos o qué recurso interno despertaba ese juego?
- Cuando lo hayas identificado, traelo con vos al presente: ese juego y ese recurso.
- Lo compartiremos en una ronda de intercambio.
- Preguntate también: **¿Qué recurso quiero encender dentro mío hoy?**
- Cuando las respuestas lleguen, abrí suavemente los ojos.





¡Rueda de
juegos favoritos
de la infancia y
recursos...!

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



¿Cómo les fue con la tarea semanal?

Y el Video de ayer: repasaremos y comentaremos juntos lo observado...



Exploración del Tiempo

- En estas próximas clases exploraremos el Metaprograma Tiempo a través de la teoría: para comprender su estructura y funcionamiento.
- Y desde sus poderosas dinámicas: para experimentarlo en acción y hacerlo parte de tu vida.
- **“Porque el tiempo no solo se mide... también se vive, se percibe y se transforma.”**

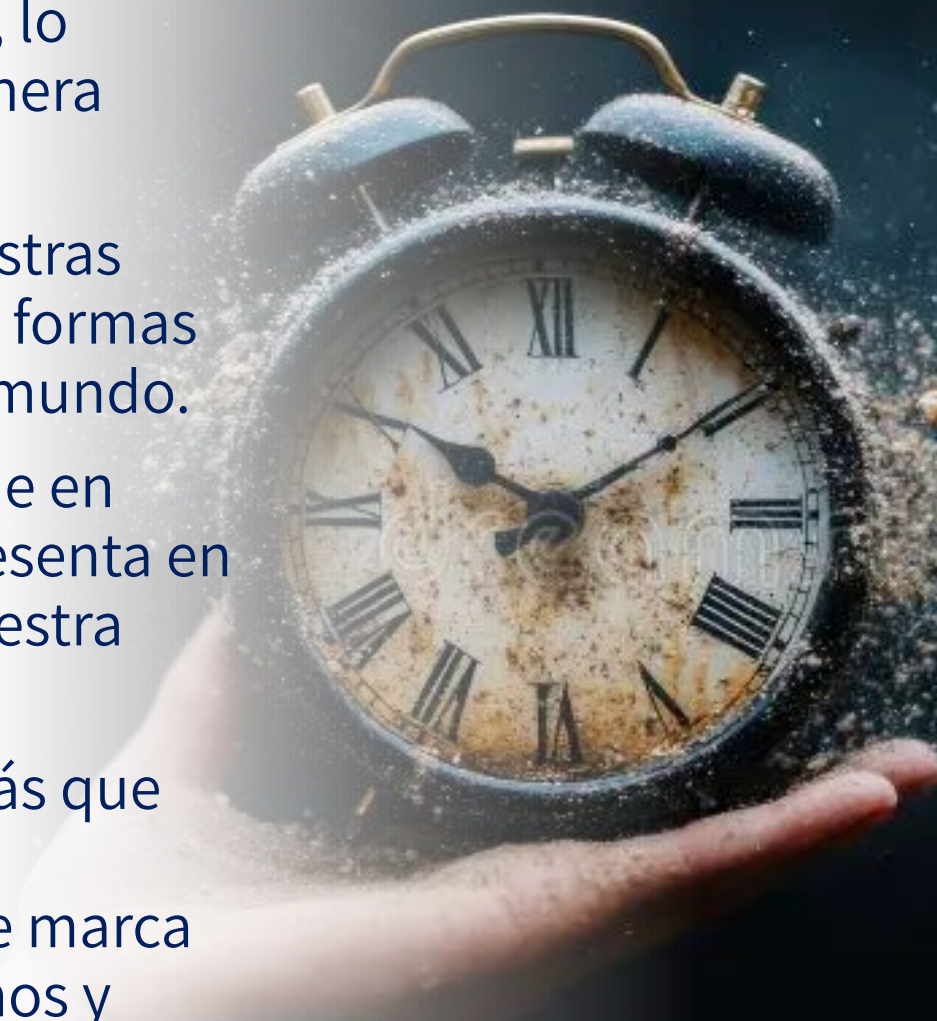


The background of the slide is a soft-focus photograph. On the left, a dark, gnarled branch extends horizontally. From it, a silver chain hangs down, supporting a heart-shaped pendant with intricate engravings. Below the heart, a pocket watch with a highly ornate, dark metal case is visible. The watch face is white with black Roman numerals and a central floral design. The overall lighting is warm and diffused, creating a contemplative atmosphere.

Introducción al Tiempo

- El tiempo es una noción fundamental: está presente en la mayoría de nuestras actitudes, pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Junto con el espacio, conforma las dos dimensiones que nos permiten construir nuestra representación del mundo.
- El tiempo es, sobre todo, nuestro sentido de ritmo, guiado por un reloj interior. Y cada uno de nosotros posee su propio ritmo y su particular manera de representar el tiempo.

- El tiempo no es igual para todos: cada persona lo percibe, lo organiza y lo vive de manera única.
- El tiempo influye en nuestras decisiones, emociones y formas de relacionarnos con el mundo.
- El tiempo no solo se mide en relojes, también se representa en nuestra mente y guía nuestra experiencia.
- “En PNL, el tiempo es más que horas y minutos: es una construcción mental que marca cómo vivimos, recordamos y proyectamos nuestra vida.”





**Dimensiones del Tiempo en PNL:
Cómo vivimos y representamos el tiempo...**

- **El Tiempo Vivido**

- Asociado al tiempo (In Time) Vivir el momento desde adentro.
- Disociado del tiempo (Through Time) Observar el momento desde afuera.

- **El Acceso al tiempo**

- Simultáneo: todo ocurre a la vez.
- Secuencial: un evento tras otro.

- **Orientación del tiempo**

- Pasado
- Presente
- Futuro



Línea de Tiempo

Descubriéndote a través de tu línea de tiempo...





"No podemos estar en ningún otro momento que no sea el ahora. Y todos tenemos en nuestro cerebro una máquina del tiempo."
—O' Connor y Seymour

LÍNEA DE TIEMPO

El concepto de Línea del Tiempo (L.T.) nace de la observación de las submodalidades. Cada uno de nosotros tiene su L.T., que es la propia representación de su pasado, presente y futuro.





La línea del Tiempo es la representación espacial del modo en que nuestro cerebro almacena la propia memoria temporal. Este concepto es muy valioso para enseñar a planificar y organizarse con respecto al tiempo.

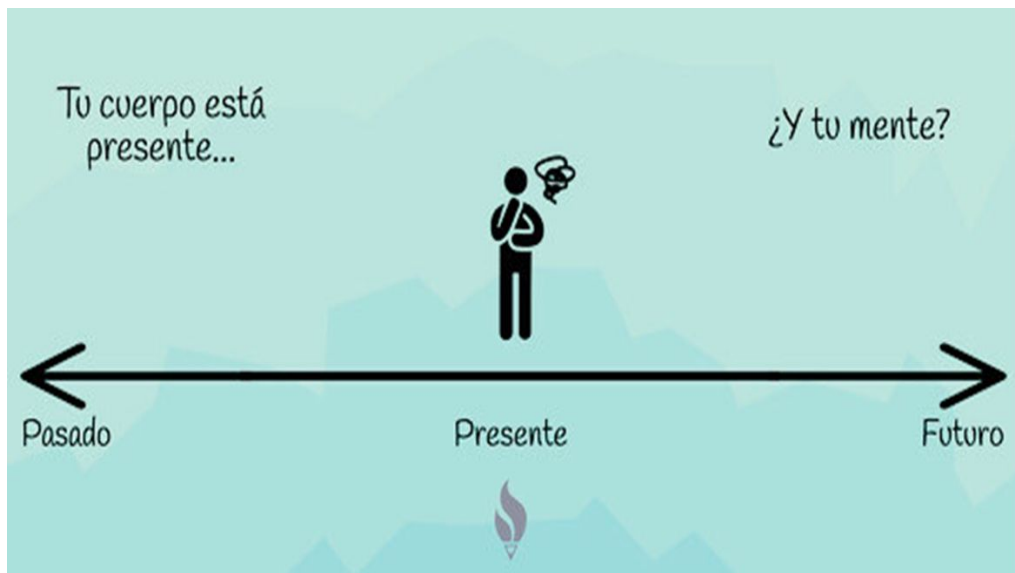


¿Para qué descubrir nuestra Línea del Tiempo?

- La L.T. se puede cambiar cuando nos resulta disfuncional, teniendo en cuenta que es importante preservar las destrezas y ventajas de nuestra actual línea.
- Saber cómo nuestro interlocutor organiza su L.T. nos permite ser consistentes con sus modelos cuando damos instrucciones, nos comunicamos, etc.



- La L.T. puede resultar funcional o disfuncional para una persona en un momento y contexto determinado. Por lo tanto, la forma que tenemos de codificar el tiempo puede ser la base de habilidades excepcionales pero también de problemas y conflictos.



“Su Línea del Tiempo es única, por lo tanto pregúntese: ¿Cuáles son los beneficios de esta disposición del tiempo?”

Si todo el mundo tuviera la misma disposición de Línea del Tiempo tenderíamos a tener fortalezas y debilidades similares.

La infinita variedad de codificaciones de tiempo proporciona la base para una diversidad de talentos y singularidades personales.” —Steve y Connirae Andreas

BREAK





FUTURO

PASADO

PRESENTE

¿PARA QUE?

DESCUBRIR TU LÍNEA DEL TIEMPO PERSONAL

Objetivo de la dinámica: Descubrir tu Línea del Tiempo Personal. Reconocer cómo organizas mentalmente tus recuerdos y tus expectativas futuras. Identificar tu propio patrón de percepción del tiempo (pasado, presente y futuro). Obtener una herramienta visual y personal que facilite la reflexión y el cambio en tu vida.



Facilitación: DESCUBRE TU LÍNEA DEL TIEMPO PERSONAL

Se reúnen A, B, C

A: Facilitador

B: Consultante.

C: Observador



A invita a B a sentarse, ponerse cómodo y lo guía de la siguiente manera:

1) Tómate unos segundos para relajarte y despejar tu mente, puedes cerrar los ojos o bajar la mirada.

Ahora comienza por pensar en una acción común, que hagas con bastante regularidad: puede ser lavarte los dientes, leer el diario, desayunar, bañarte, peinarte, etc...

Debería ser algo neutro, sobre lo que no experimentes fuertes sentimientos en ningún sentido.



2) Cuando lo hayas encontrado esa acción: piensa en un momento específico de la semana pasada en que lo hayas hecho. Luego piensa en una semana atrás..., dos meses atrás..., hasta tres años atrás.

Cuando hayas terminado de pensar en cada momento por separado, piensa en todos simultáneamente y observa cómo se ordenan en tu mente.

Cualquiera sea tu orden, es el correcto, porque responde al modo en que tu cerebro le resulta más práctico ordenar el tiempo.

Breve estado INTERRUPTOR.



3) Para saber dónde está tu futuro vas a hacer algo muy parecido al paso anterior, solo que serán acontecimientos que esperas ocurran en tu futuro.

Vuelve a elegir algo que hagas regularmente (lavarte los dientes, leer el diario, desayunar, bañarte, peinarte, etc.) e imagina que lo estás haciendo en un momento concreto de la próxima semana, en un momento dentro de tres meses..., y dentro de tres años.



Cuando hayas terminado de pensar en cada momento por separado, piensa en todos simultáneamente y observa cómo se ordenan en tu mente.

Cualquiera sea tu orden, es el correcto, porque responde al modo en que tu cerebro le resulta más práctico ordenar el tiempo.

4) Ahora puedes dibujar en tu bitácora tu Línea del Tiempo Personal: Pasado-Presente-Futuro.

Sea cual fuere el modo en que tu propia línea está organizada, estás en posesión de uno de los instrumentos más eficaces para el cambio personal.



- 5) Concluido el dibujo de B, cambian los roles.
- 6) Luego de que A, B y C hayan pasado por la experiencia, comparten sus descubrimientos y su dibujo de su línea de tiempo.





Ronda de compartires:

Dibujos de la línea de Tiempo y Descubrimientos

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días te propongo:

Leer en el libro “Introducción a la PNL” de Joseph O’Connor y John Seymour, las páginas 197 a 203: **Líneas de tiempo.**

Llevá un registro de lo que más te llamó la atención o alguna idea que quieras compartir en clase sobre lo leído.

Observa, descubrí y registrá en tu bitácora en cuál de las dimensiones del tiempo habitás con mayor frecuencia.

✨ **¡A seguir disfrutando el proceso!**

✨ **Nos vemos pronto.**





- “El tiempo: nuestro aliado para crecer, aprender y transformarnos...”

CHECK OUT

¿Qué te estás
llevando del
encuentro de hoy?

