

Facilitación: LÍNEA DEL TIEMPO con Submodalidades y Recursos



Objetivo:

Facilitar que cada participante explore su propia Línea del Tiempo del Pasado, reconecte con recursos valiosos de su historia personal, los traiga al presente, potencie y nutra su bienestar, y amplíe sus posibilidades de acción hacia el futuro.

Participantes:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador/es

Antes de comenzar, detectar qué recurso quiere reconectar y tener presente “B”.

“B” elige un lugar despejado para realizar la dinámica. Puede hacerlo sentado o de pie.

En contexto virtual se recomienda hacerlo sentado.

La dinámica se realiza principalmente con ojos cerrados.

Pasos de la dinámica

1) "A" guía a "B" para que despliegue frente a sí mismo/a su Línea de Tiempo y se ubique en el Presente.

Luego, invita a elevarse (como en un globo aerostático, una nave imaginaria, etc.) y observar su Línea de Tiempo Pasada desde arriba.

2) "A" pregunta a "B":

¿Cómo es el recorrido de tu Línea de Tiempo Pasada?

¿Tiene colores, zonas luminosas, formas? ¿Es una línea, un camino, un río...?

¿Aparecen sonidos, música, palabras?

“B” describe su Línea de Tiempo en submodalidades visuales y auditivas, en forma disociada.

3) “A” guía a “B”:

— “Observando tu Línea de Tiempo Pasada, ¿podés identificar un momento en que viviste ese recurso con intensidad?”

Cuando lo encuentre, “A” invita a “B” a descender y conectarse con esa experiencia y con ese recurso.

Se dejan unos minutos en silencio para que ocurra.

4) Acercarse al Yo del pasado

“A” invita a “B” a acercarse a su Yo del pasado en la escena previamente identificada, y a asociarse brevemente con él o ella.

Experimentar asociado cómo se ve, se escucha y qué siente en ese momento.

Sentir la intensidad del recurso experimentando.

Tomar un instante para dejar que la emoción y las sensaciones fluyan, conectándose profundamente con esa vivencia, antes de continuar al siguiente paso.

5) “A” propone a “B” tomar ese recurso y llevarlo a su corazón, realizando un anclaje desde la intensidad de ese momento:

“Mirá lo que mirás, escuchá lo que escuchás, sentí lo que sentís.”

Agradecer internamente esa vivencia y despedirse del yo del pasado.

6) “A” pregunta a “B” sobre su estado interno y lo invita a volver a subir al globo, nave o bien caminar por su Línea de Tiempo ahora con su recurso reconectado.

7) “A” sugiere a “B” pintar, iluminar o musicalizar el camino hacia el Presente, a su manera.

8) Al llegar al Presente, “A” invita a “B” a registrar congruencia, estado interno y bienestar (Chequeo Ecológico).

9) “A” guía a “B” a detenerse en el Presente, abrir los ojos y expresar lo que descubrió, compartiendo la información recibida tras los cambios en su Línea de Tiempo.

10) “A” sugiere a “B” reflexionar:

“¿Qué descubrimientos de tu Línea de Tiempo Pasada pueden ser útiles para tu Presente y tu Futuro?”

11) Paseo al Futuro:

“A” invita a “B” a proyectarse hacia adelante y visualizar por unos instantes su Futuro, explorando distintos ámbitos o desafíos de la vida con este recurso conectado.

12) Rotar roles: A, B y C pasan por la experiencia.