



**SERLIDERU**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



---

clase n°18 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?



# Con tu frase nutricia...

- Antes de cerrar los ojos y disponerte para la práctica, te invito a leer la frase que trajiste.
- Si solo la pensaste, te propongo también escribirla en tu bitácora y repetírtela internamente.



- **Conexión interna**


- 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:**

- ¿Estoy aquí y ahora, presente en mi clase del Master?
- ¿Qué frase nutricia y potenciadora quiero empezar a HABITAR esta semana?
- Decí tu frase tantas veces como sea necesario, sentíla, pensala y conectá con ella.
- A tu tiempo, abrí suavemente los ojos...





¡Rueda de Frases  
Nutricias y  
Potenciadoras !



**¿Cuál es tu frase nutricia y potenciadora?**

# Registro compartido

- Escribimos nuestras frases en el rotafolio o en la pizarra virtual, y luego las compartimos en el grupo de WhatsApp.





# LÍNEAS DE TIEMPO en PNL

- Abrir un viaje interior donde cada participante pueda reencontrarse con los recursos valiosos de su historia, traerlos al presente y sembrarlos en el futuro.



**Facilitación de la  
Dinámica:  
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.

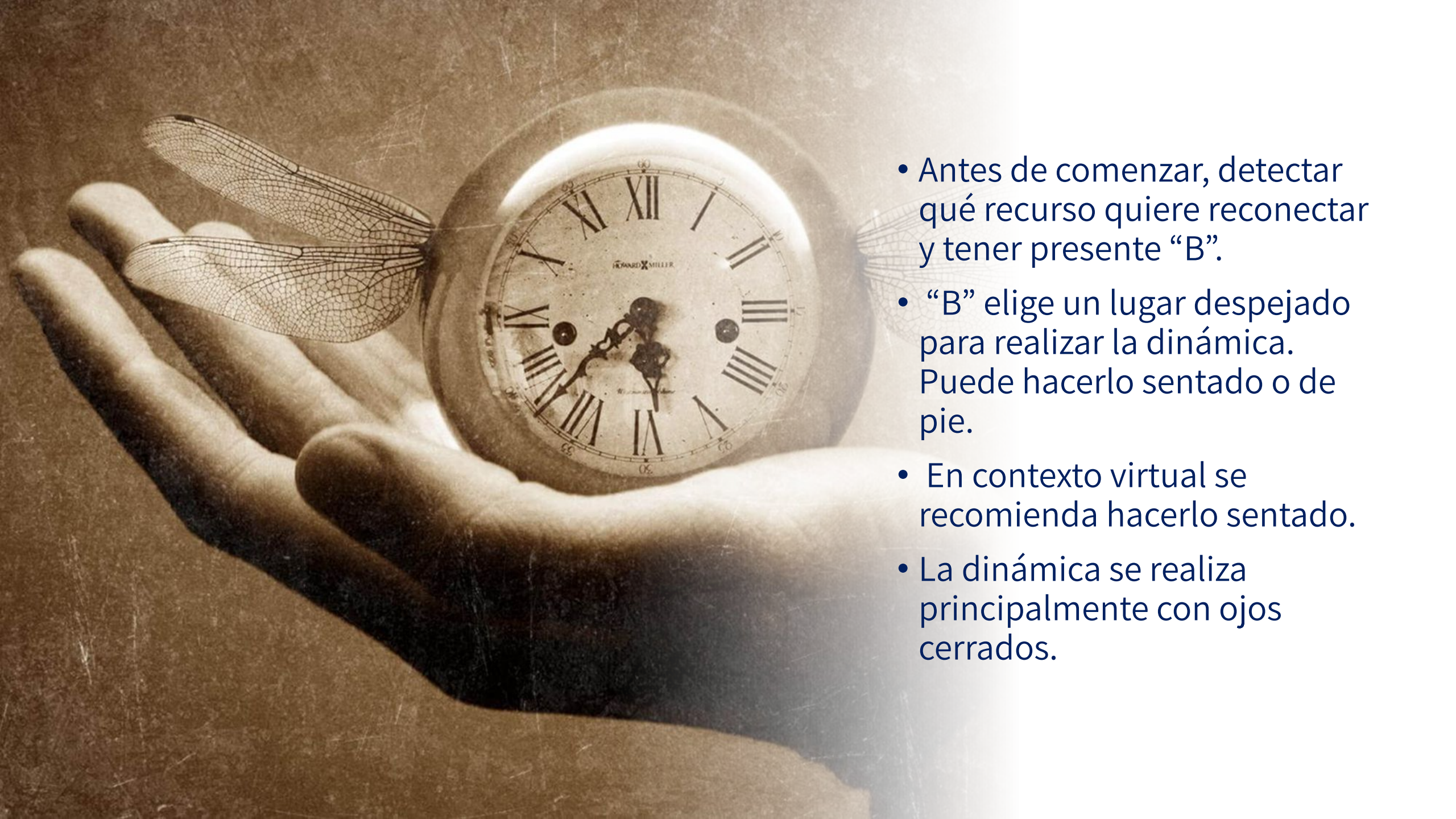


- **Participantes:**

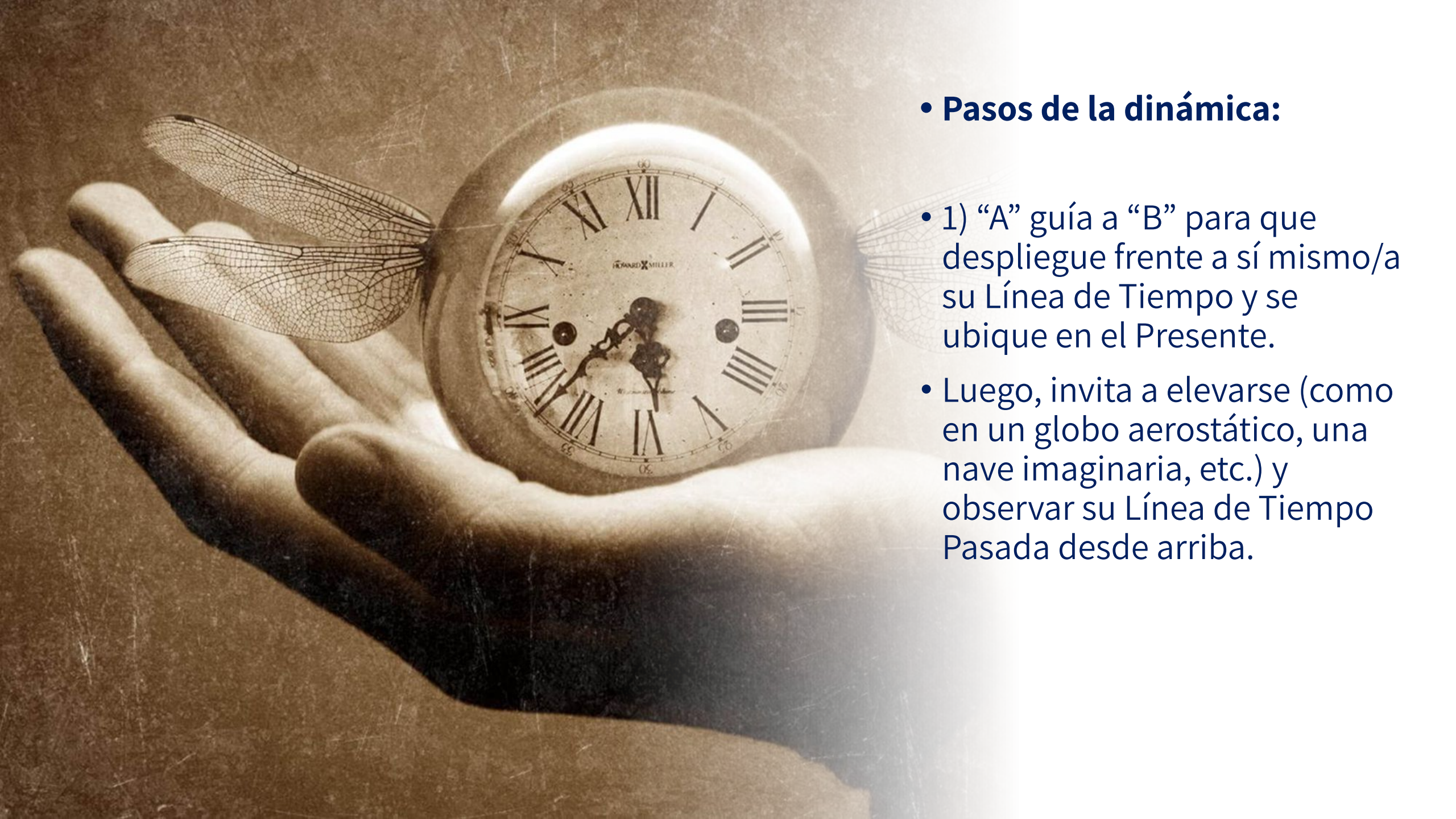
- A: Facilitador

- B: Consultante

- C: Observador/es

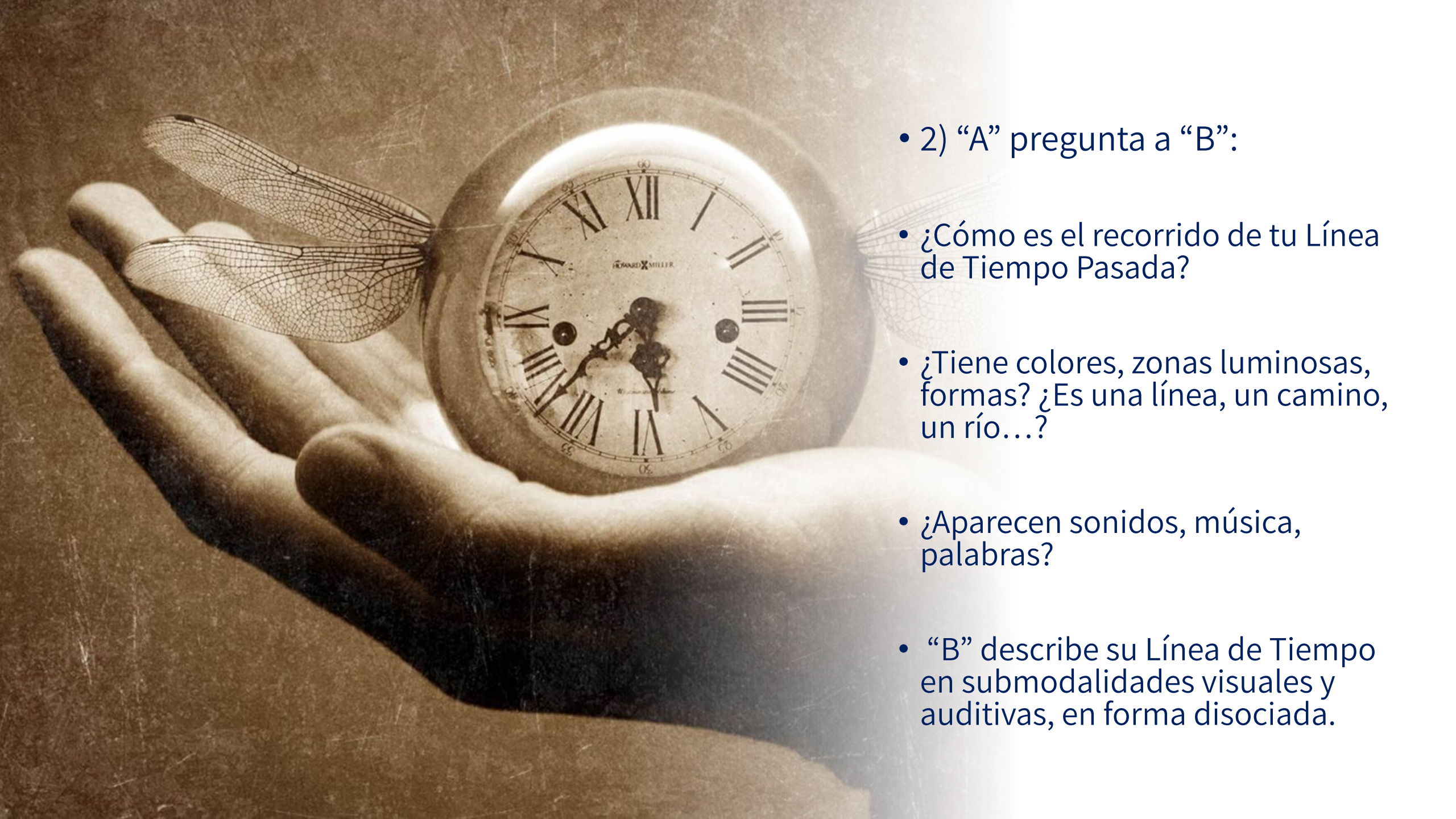


- Antes de comenzar, detectar qué recurso quiere reconectar y tener presente “B”.
- “B” elige un lugar despejado para realizar la dinámica. Puede hacerlo sentado o de pie.
- En contexto virtual se recomienda hacerlo sentado.
- La dinámica se realiza principalmente con ojos cerrados.



- **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.



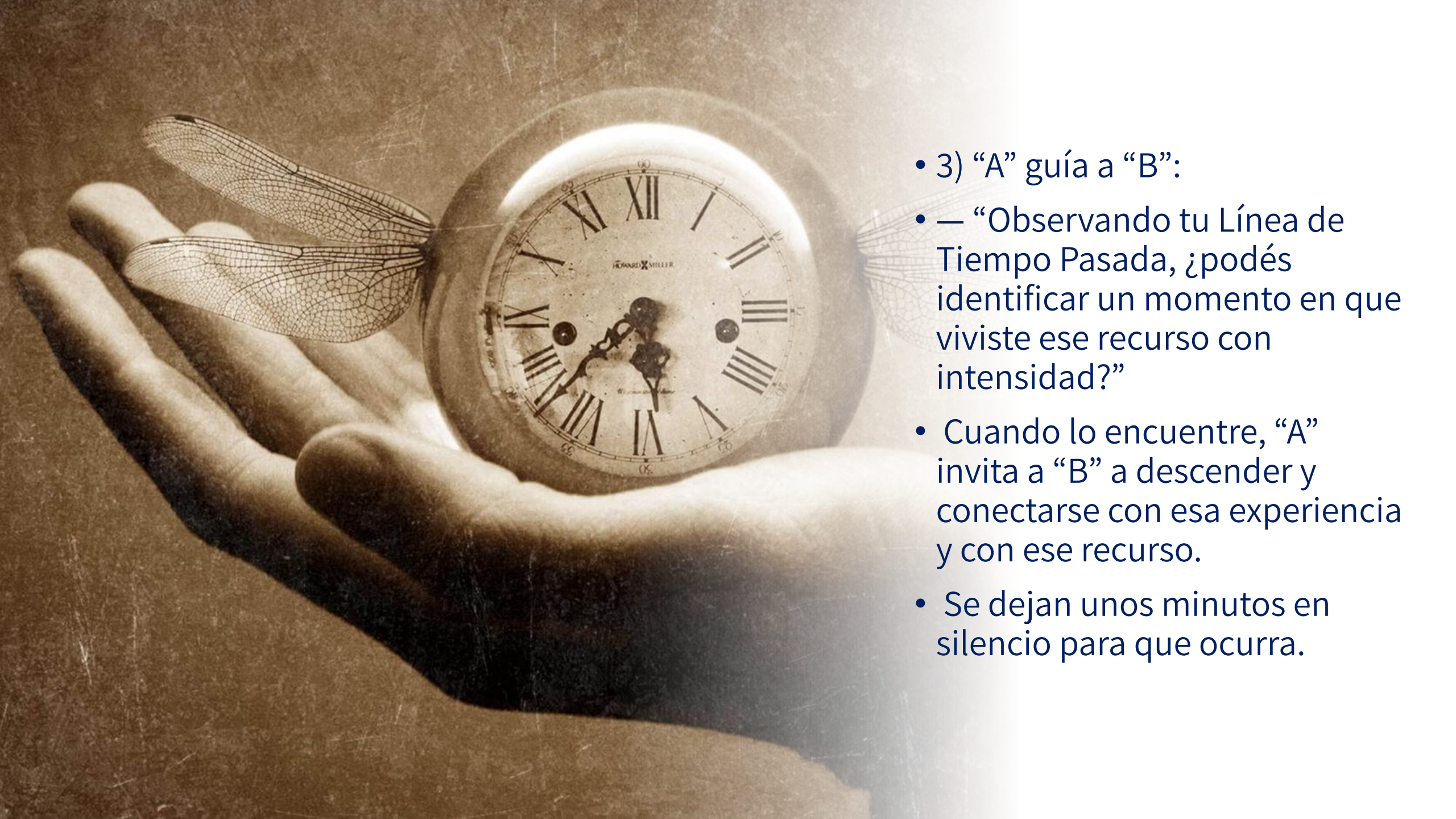
- 2) “A” pregunta a “B”:

- ¿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?

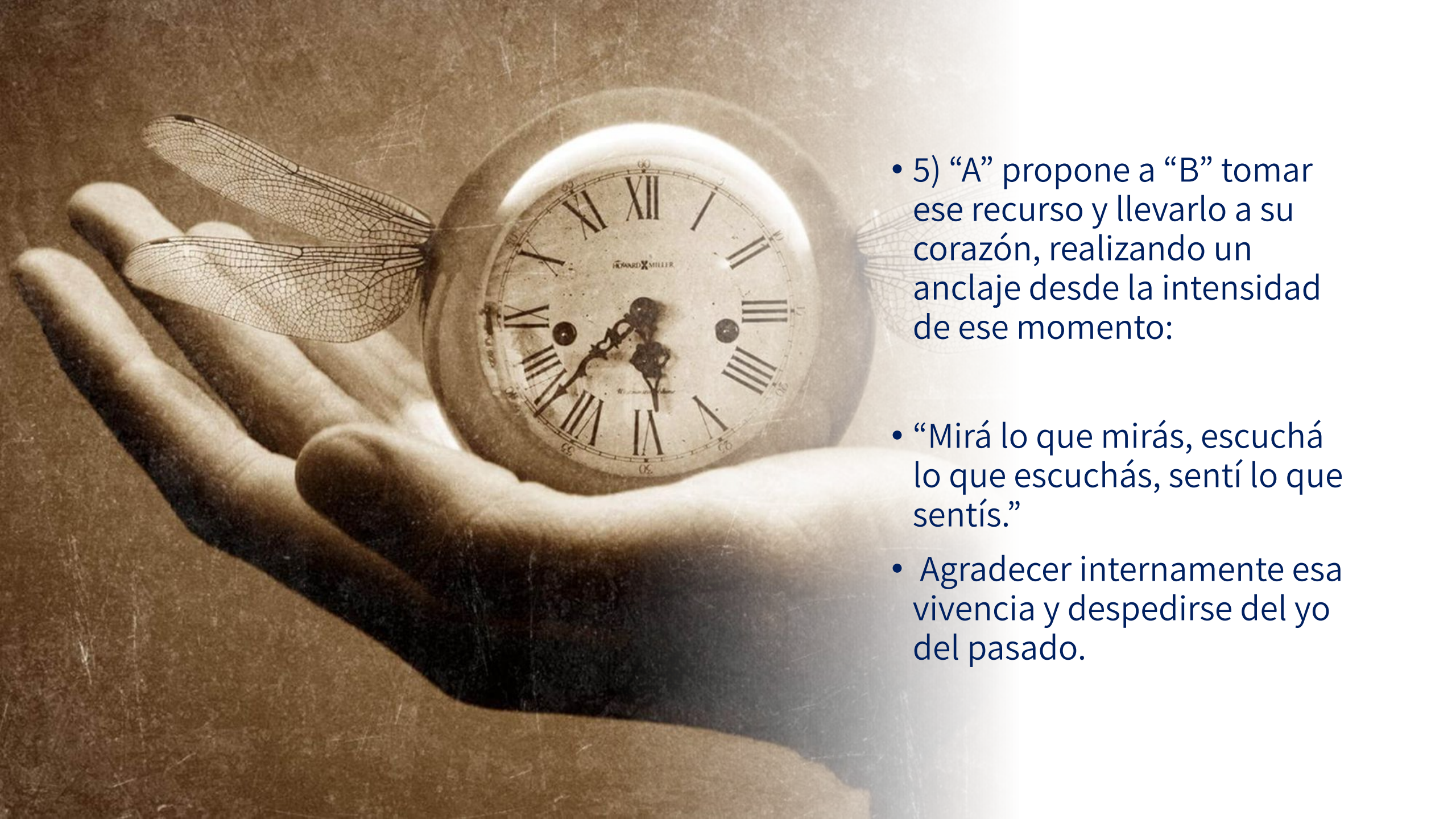
- “B” describe su Línea de Tiempo en submodalidades visuales y auditivas, en forma disociada.



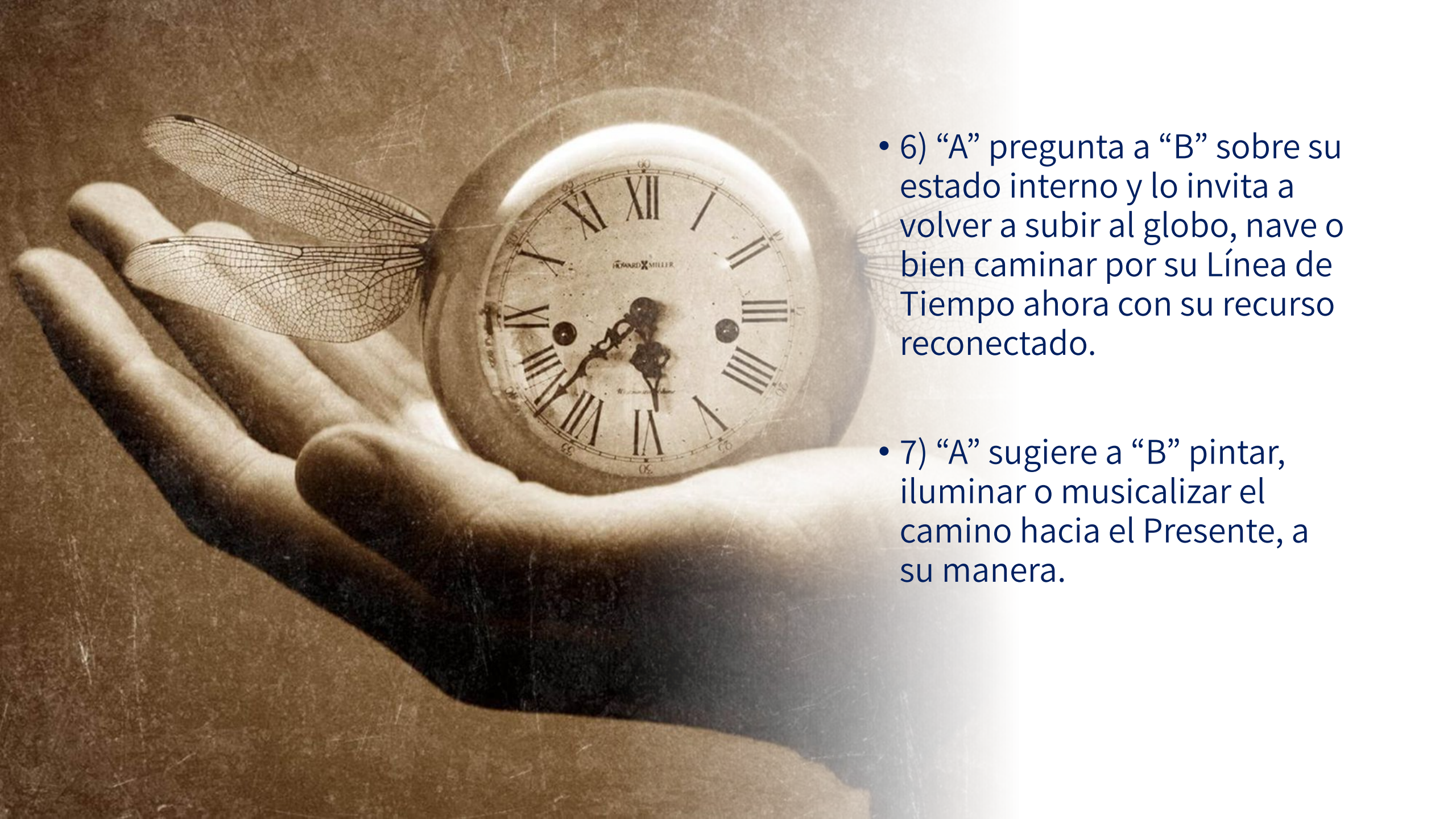
- 3) “A” guía a “B”:
- — “Observando tu Línea de Tiempo Pasada, ¿podés identificar un momento en que viviste ese recurso con intensidad?”
- Cuando lo encuentre, “A” invita a “B” a descender y conectarse con esa experiencia y con ese recurso.
- Se dejan unos minutos en silencio para que ocurra.



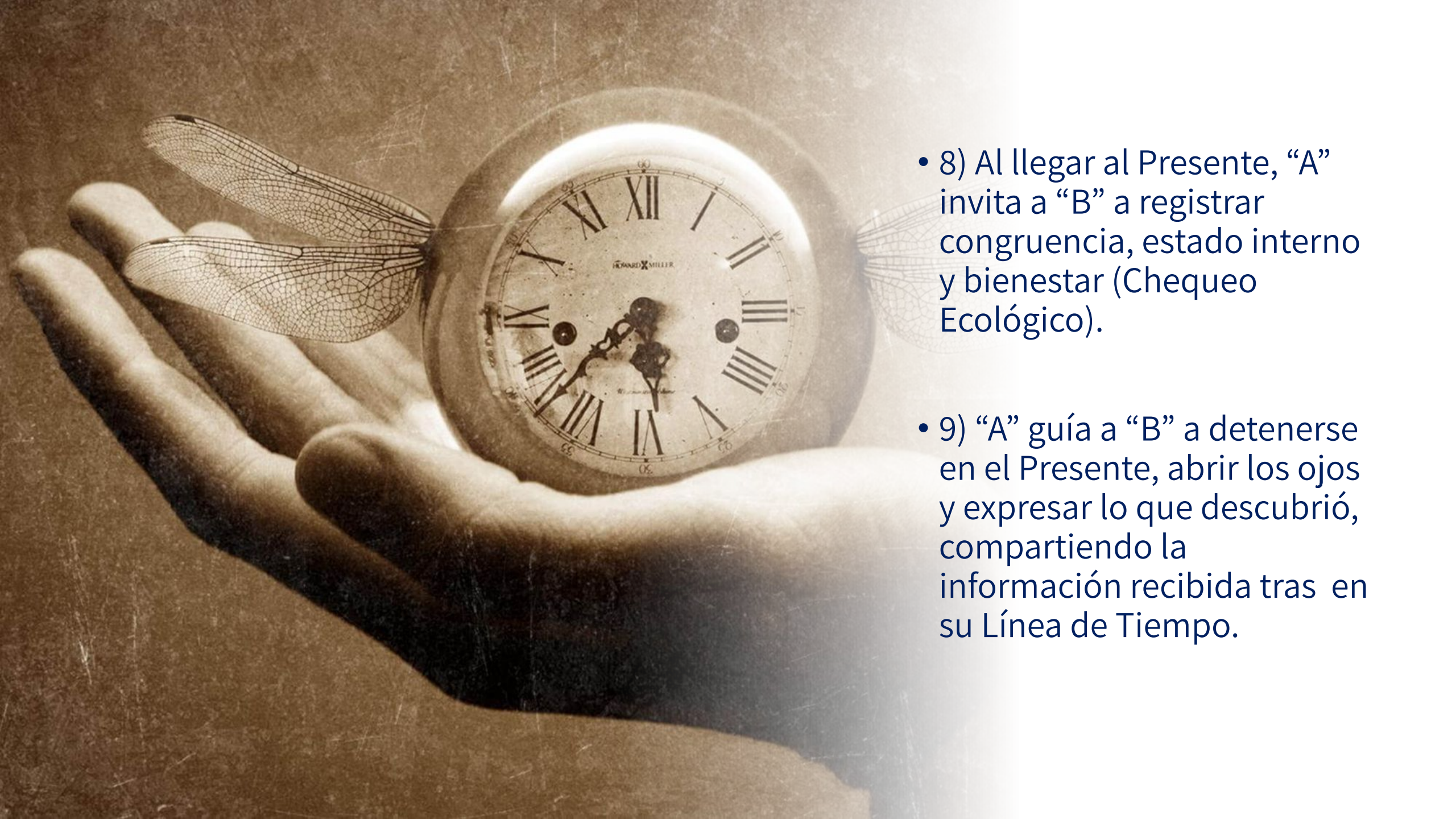
- 4) Acercarse al Yo del pasado
- “A” invita a “B” a acercarse a su Yo del pasado en la escena previamente identificada, y a asociarse brevemente con él o ella.
- Experimentar asociado cómo se ve, que escucha y qué siente está sintiendo momento.
- Sentir la intensidad del recurso experimentando.
- Tomar 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 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.

# Demostración



# Práctica



**BREAK**



# 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.





¿Para qué la línea del Tiempo para crear Futuro?

Para crear el Futuro que queremos tener.

Para que nuestro Presente tenga una dirección.

Para que nuestras acciones y pensamientos sean congruentes con esa representación del Futuro que queremos lograr.

Para establecer nuestras metas y objetivos.

Para planificar.

Para...

A large tree trunk with moss and yellow flowers in a forest setting. The tree trunk is on the left, covered in green moss. The ground is covered in green grass and small yellow flowers. The background is a blurred forest with green foliage.

## Facilitación 1: LÍNEA DEL TIEMPO PARA EXPLORAR el FUTURO con una con Actividad Habitual

Se reúnen A, B, C  
A: Facilitador  
B: Consultante.  
C: Observador



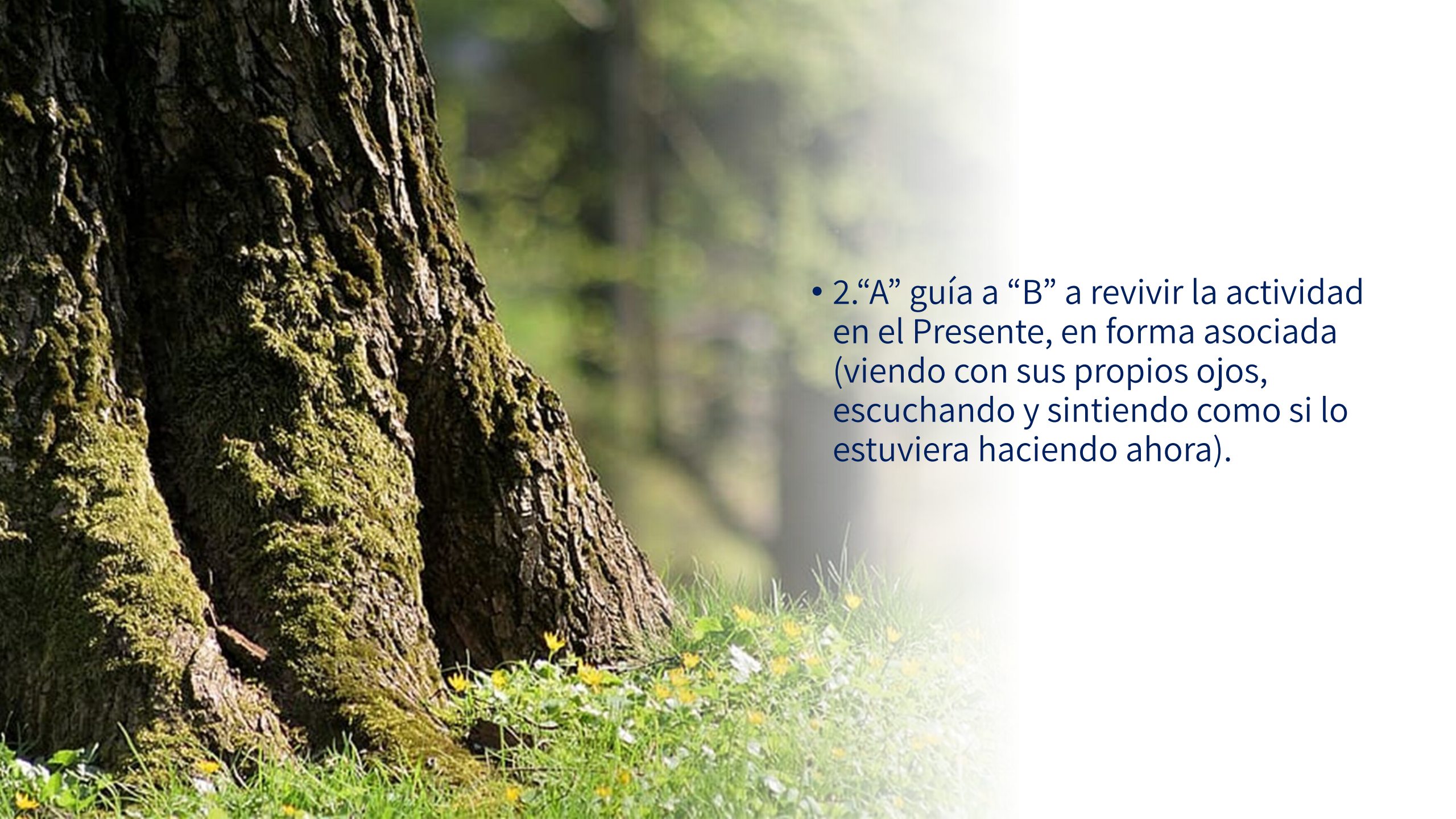
## Objetivo:

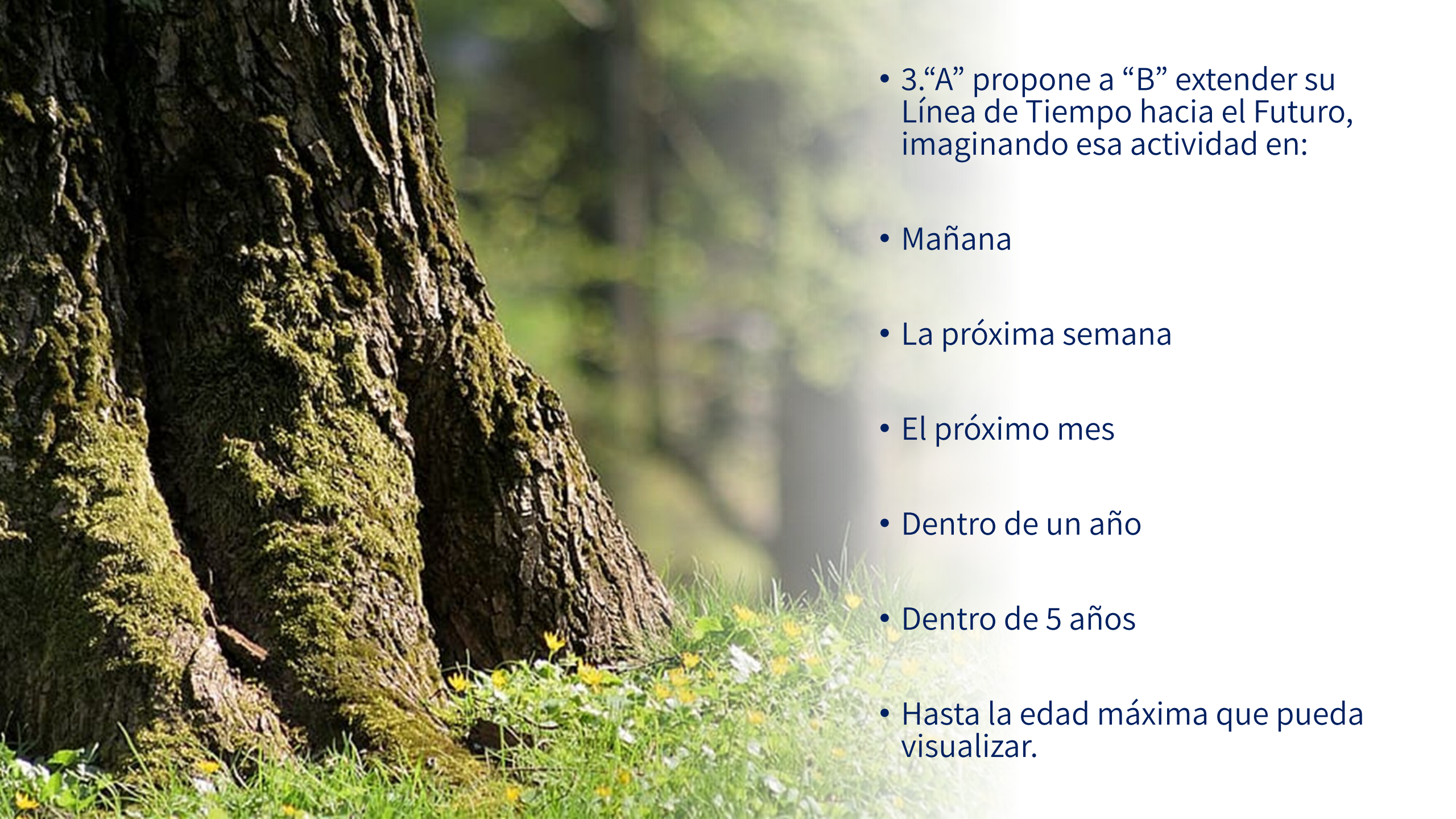
- Que el consultante proyecte un objetivo significativo en su Línea del Tiempo, lo viva como alcanzado y reciba recursos, aprendizajes y mensajes desde ese Futuro hacia el Presente.



## PASOS:

- 1.“A” invita a “B” a elegir una actividad habitual y neutra, realizada en el pasado y que seguirá realizando en el presente y futuro (ejemplo: peinarse, desayunar, lavarse los dientes).
- Criterio: debe ser una actividad que genere comodidad y tranquilidad.

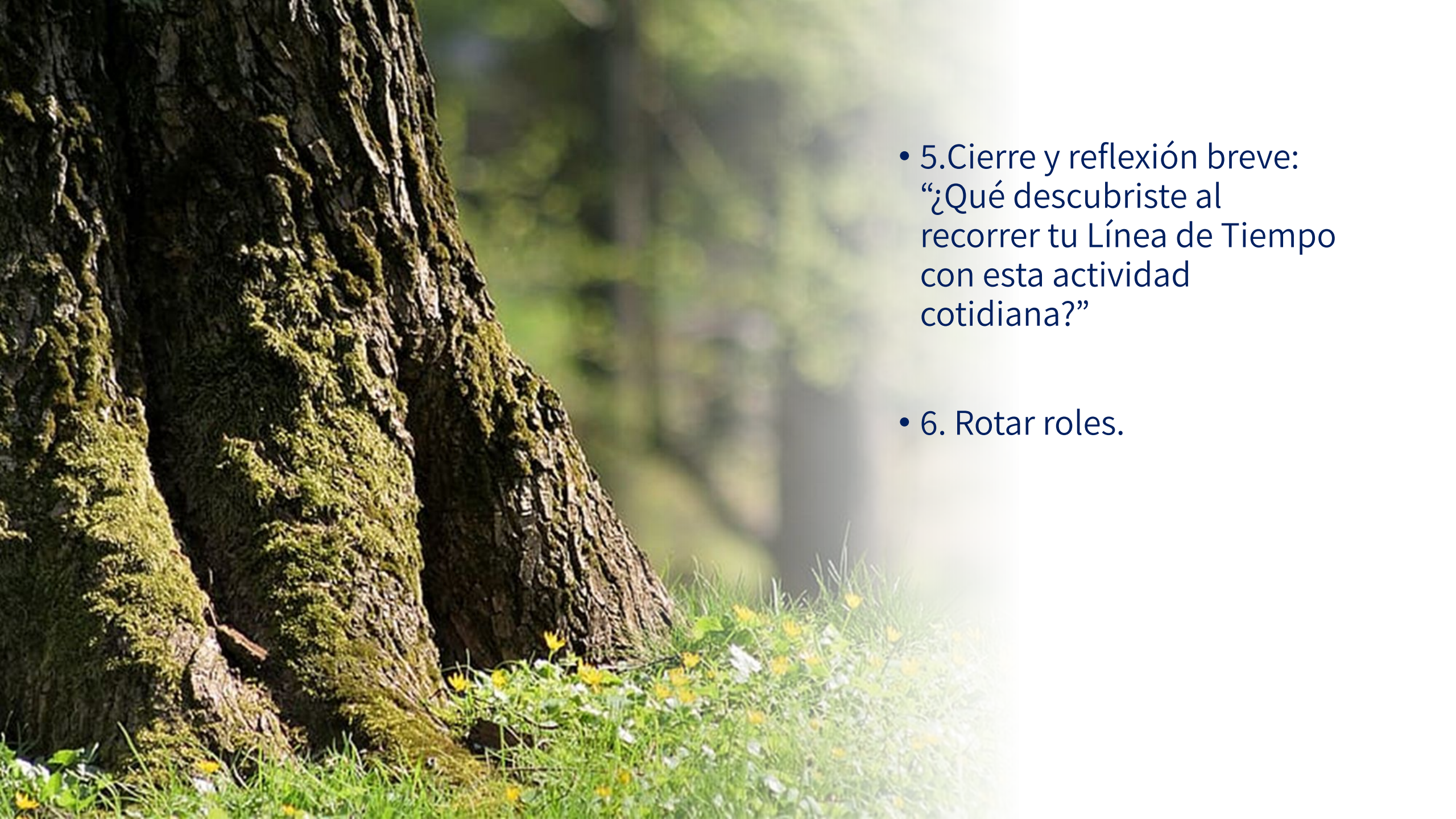
- 
- 2.“A” guía a “B” a revivir la actividad en el Presente, en forma asociada (viendo con sus propios ojos, escuchando y sintiendo como si lo estuviera haciendo ahora).



- 3.“A” propone a “B” extender su Línea de Tiempo hacia el Futuro, imaginando esa actividad en:
- Mañana
- La próxima semana
- El próximo mes
- Dentro de un año
- Dentro de 5 años
- Hasta la edad máxima que pueda visualizar.



- 4.“A” invita a “B” a explorar qué otras actividades le gustaría estar realizando a esa edad.
- Si cuesta imaginar, puede traer referentes de personas que transitan esa etapa con salud, plenitud y vitalidad.



- 5. Cierre y reflexión breve:  
“¿Qué descubriste al recorrer tu Línea de Tiempo con esta actividad cotidiana?”
- 6. Rotar roles.

# Demostración



# Práctica





**Facilitación 2:  
LÍNEA DEL TIEMPO PARA CREAR FUTURO**



- Se reúnem A, B, C
- A: Facilitador
- B: Consultante.
- C: Observador



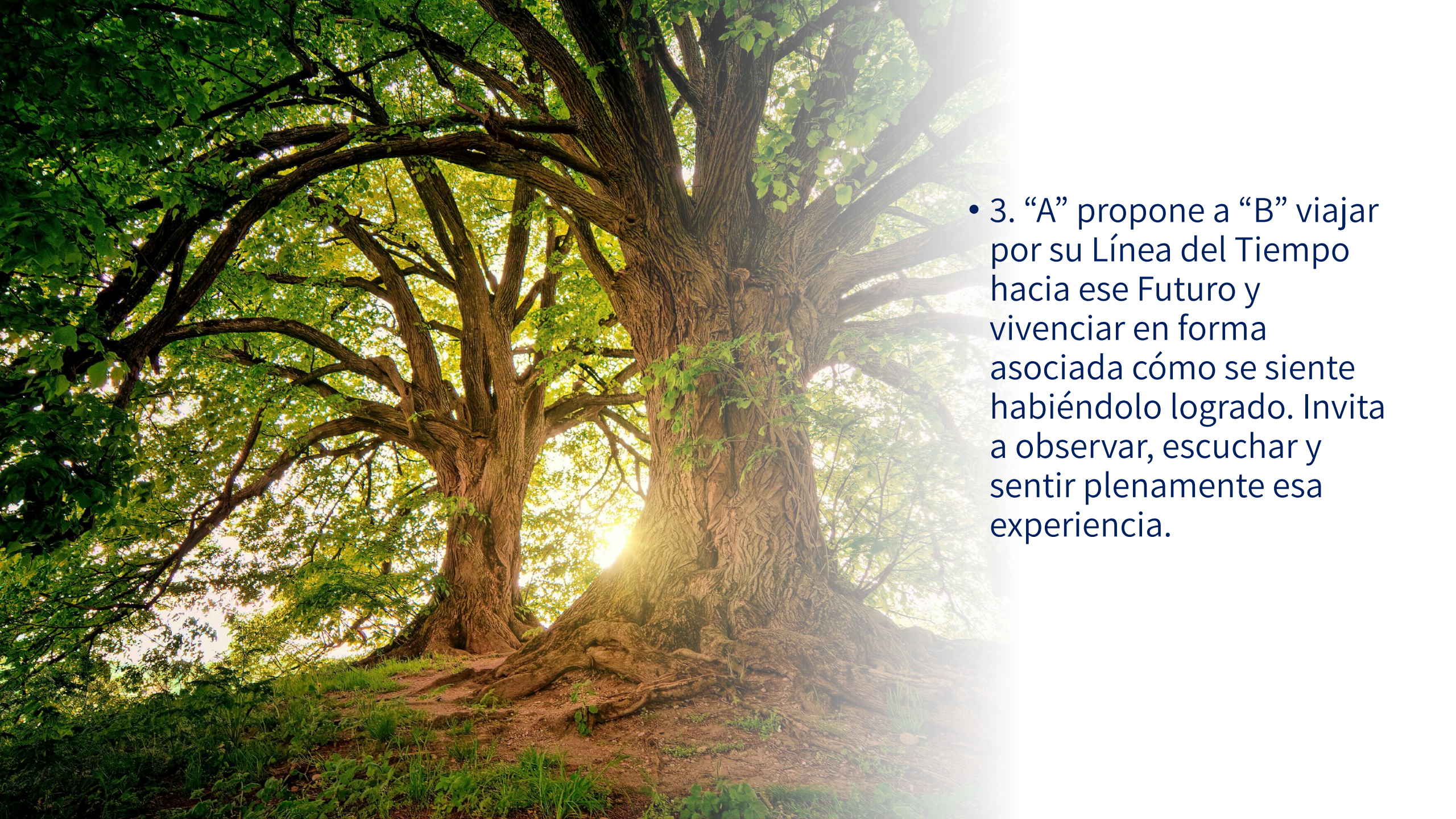
# Objetivo:

- Que el consultante proyecte un objetivo significativo en su Línea del Tiempo, lo viva como alcanzado y reciba recursos, aprendizajes y mensajes desde ese Futuro hacia el Presente.

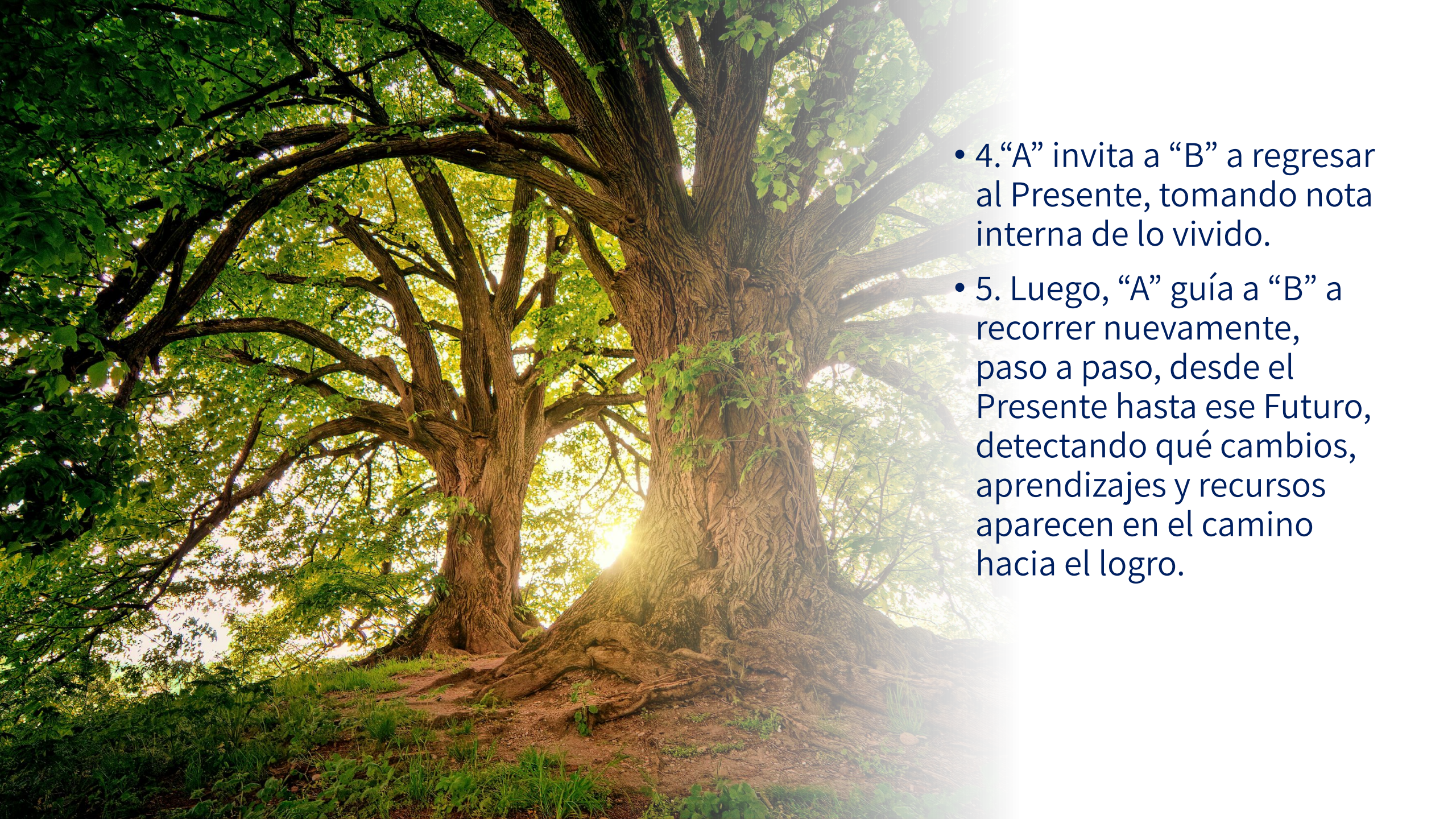


# PASOS:

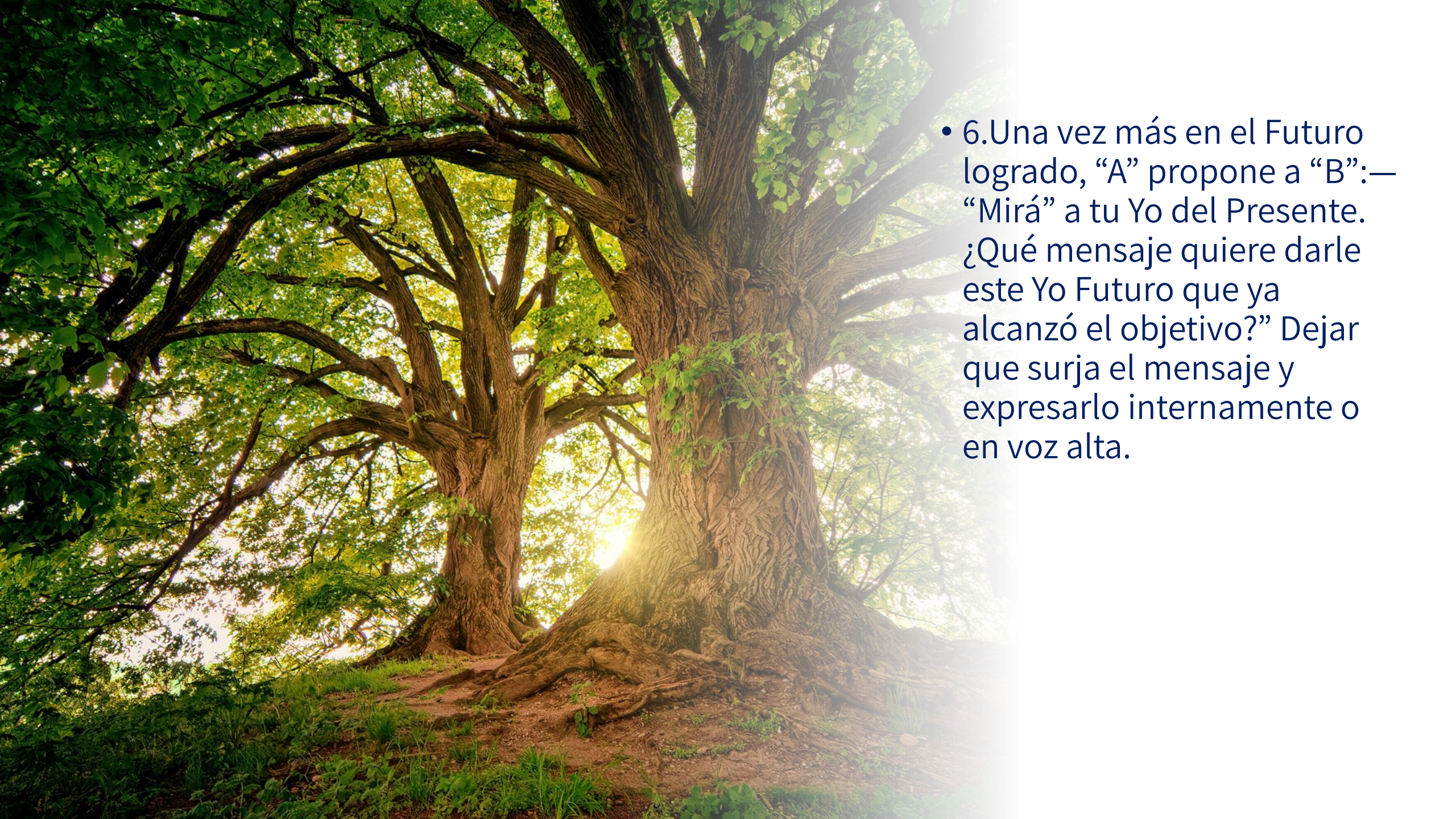
- 1. Desde el Presente, “A” invita a “B” a elegir un objetivo significativo que quiera lograr y mantener hasta determinada edad.
- 2. “A” guía a “B” a identificar en qué momento del Futuro desea alcanzar ese objetivo.



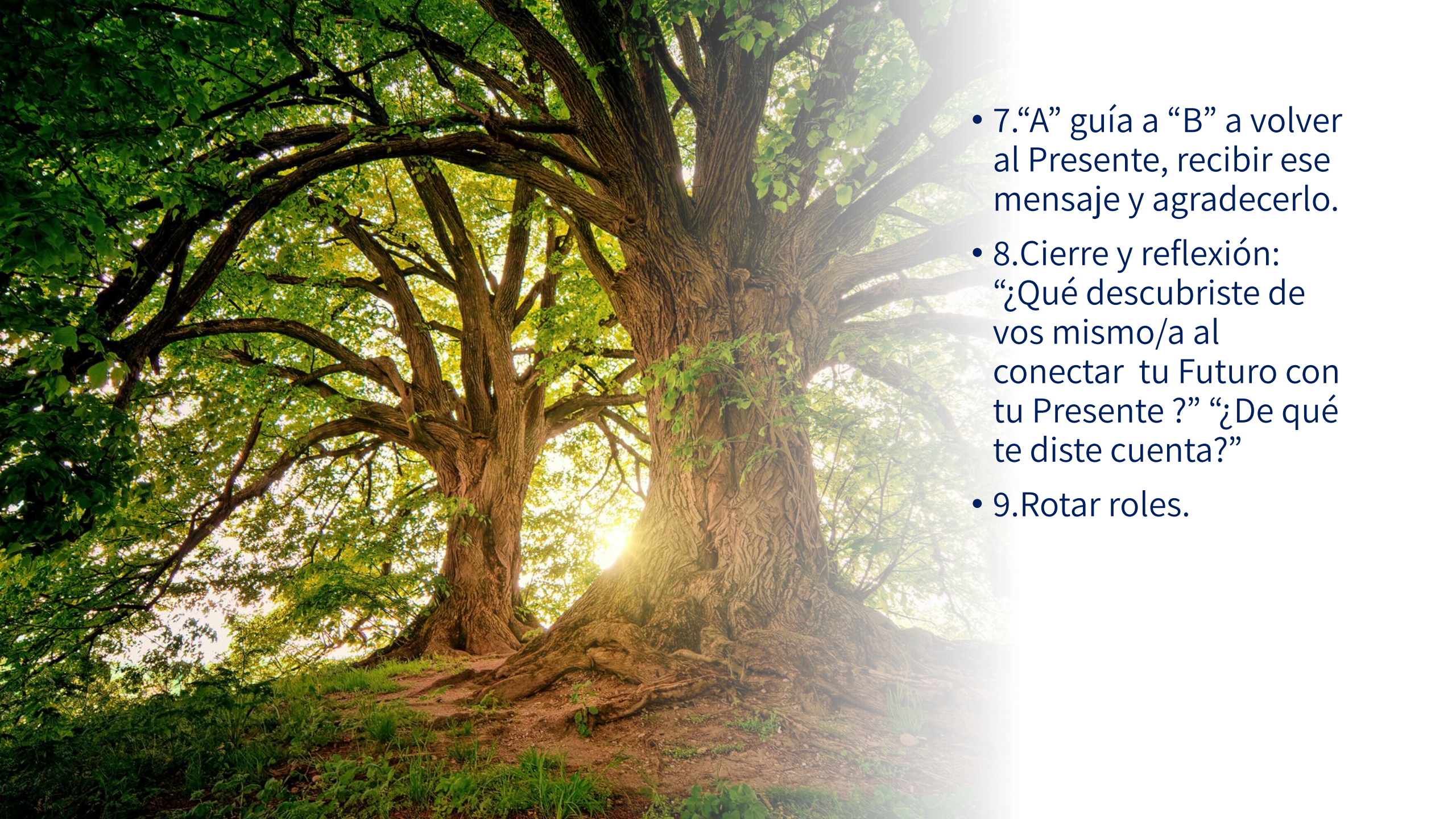
- 3. “A” propone a “B” viajar por su Línea del Tiempo hacia ese Futuro y vivenciar en forma asociada cómo se siente habiéndolo logrado. Invita a observar, escuchar y sentir plenamente esa experiencia.



- 4. “A” invita a “B” a regresar al Presente, tomando nota interna de lo vivido.
- 5. Luego, “A” guía a “B” a recorrer nuevamente, paso a paso, desde el Presente hasta ese Futuro, detectando qué cambios, aprendizajes y recursos aparecen en el camino hacia el logro.



- 6. Una vez más en el Futuro logrado, “A” propone a “B”:— “Mirá” a tu Yo del Presente. ¿Qué mensaje quiere darle este Yo Futuro que ya alcanzó el objetivo?” Dejar que surja el mensaje y expresarlo internamente o en voz alta.



- 7.“A” guía a “B” a volver al Presente, recibir ese mensaje y agradecerlo.
- 8.Cierre y reflexión: “¿Qué descubriste de vos mismo/a al conectar tu Futuro con tu Presente ?” “¿De qué te diste cuenta?”
- 9.Rotar roles.

# Demostración



# Práctica



# Preguntas reflexivas...



- ¿Qué descubriste de vos mismo/a a través de estas facilitaciones en la Línea de Tiempo Personal?
- **Reflexioná desde cada rol:**
- Como Facilitador/a → ¿qué habilidades, recursos o aprendizajes reconociste en vos al guiar el proceso
- Como Consultante → ¿qué emociones, imágenes o descubrimientos surgieron al recorrer tu Línea de Tiempo?
- Como Observador/a → ¿qué notaste en la dinámica de los otros que también te aporta a tu propio aprendizaje?
- Registrá todo en tu bitácora sumando aquello que quieras conservar, potenciar o seguir explorando.

# Ronda de compartires y descubrimientos:

- Lo experimentado en la dinámica.
- Lo aprendido sobre sí mismo/a y sobre el proceso.
- Lo aplicado o que se imagina aplicar en su vida cotidiana.





## Recordá:

- Escucha activa y respetuosa
- Estar en rapport
- SIN AJÍ (juicio, crítica innecesaria, interpretación forzada)
- Con el objetivo de ampliar mapas, enriquecer perspectivas y anclar aprendizajes juntos.

# TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL



Durante los próximos días, completá la práctica de las dinámicas vistas en clase.

Mirá el siguiente video para que nutra y acompañe tu frase potenciadora durante la semana.

Compartí en el chat del equipo curiosidades significativas y divertidas que vayas descubriendo y experimentando al mantener activa tu frase.

**¡Así seguimos aprendiendo juntos!**

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

✨ **Nos vemos pronto.**



A close-up photograph of a person's hands holding a bright blue ceramic coffee cup. The cup is filled with a latte, featuring a white milk foam top with a brown coffee heart design. The background is dark and out of focus. The image is split vertically by a white gradient line.

# CHECK OUT

¿Qué te estás  
llevando del  
encuentro de hoy?