

## **Facilitación: Auto-anclaje**

### **Objetivo:**

Recuperar y activar un recurso interno positivo mediante un auto-anclaje, para acceder a él fácilmente en situaciones futuras.

### **Procedimiento:**

1. Busca estar en un lugar confortable y sentí el contacto de tu cuerpo con el asiento. Equilibrá bien tu peso, cerrá los ojos, concéntrate en tu respiración hasta que ésta esté regular, amplia y relajada.
2. Busca una experiencia en la que hayas tenido un recurso que necesites recuperar y tenerlo disponible para cuando lo desees. (ej.: seguridad, confianza, serena ambición, etc.)
3. Para instalar el anclaje:  
Asóciate a esa experiencia del pasado, reviviéndola como si ocurriera aquí y ahora, "Mirando lo que miras", "escuchando lo que escuchas" y "sintiendo lo que sentís."  
Reviví esa escena en toda su intensidad, sentí plenamente las sensaciones y emociones que esa experiencia te produce.
4. En el momento de mayor intensidad en las sensaciones, cerrá uno de tus puños (anclaje kinestésico).
5. Estado interruptor.
6. Chequeo: Cerrá nuevamente el puño con la misma intensidad y registrá si vuelven la sensaciones del recurso buscado.
7. Paseo al futuro: Pensá en una situación en la que necesites el mismo recurso y mientras lo haces, dispará el anclaje y registrá si fue efectivo.