

## Facilitación:

### Go For It en Contexto Virtual o Presencial

#### Objetivo

Recuperar un impulso de logro que me acompañó y me ayudó a alcanzar un objetivo para volver a acceder a ese estado cuando lo necesite.



#### Procedimiento:

##### Se reúnen:

A: Facilitador

B: Consultante

C: Observador

1. “A” le pide a “B” que identifique y se conecte con la sensación de un impulso de logro que lo llevó a concretar un objetivo.

**Impulso de logro:** no es el logro en sí mismo, sino el estado interno anterior a la consecución del objetivo. Es esa sensación dinámica, energética y motivadora que nos impulsa a avanzar hacia la meta. Esta experiencia debe ser tanto placentera como funcional, es decir, que nos genere bienestar y a la vez nos ayude a actuar con claridad y determinación.

2. “B” se asocia a esa experiencia, reviviéndola como si estuviera ocurriendo aquí y ahora.

Cuando llega al momento más pleno de la vivencia, donde las sensaciones se intensifican, “A” le dice a “B”:

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

3. “B” se mantiene asociado a esa experiencia mientras “A” lo invita a tomar la postura corporal de ese momento evocado.

4. “A” guía a “B” en la detección de las submodalidades de ese estado de excelencia con las siguientes preguntas:

- ¿En qué lugar del cuerpo se siente la sensación?
- ¿Qué color tiene?
- ¿Qué forma adopta?
- ¿Escucha algún sonido, música, voces o aplausos?
  
- ¿Se mueve? ¿Cómo?
- ¿De dónde viene y hacia dónde va?
- ¿Qué temperatura tiene?
- ¿Qué otras sensaciones acompañan la experiencia? (olores, perfumes, texturas, etc.)
- ¿Qué emoción o sentimiento emerge en este momento?

**5.** “B” continúa asociado, mientras A le pide que busque una palabra o frase que complete ese estado.

**6. VIRTUAL:** “B” repite esa palabra para sí, asociado a ese estado.

**PRESENCIAL:** “B” repite esa palabra para sí, asociado a ese estado. “A” lo ancla kinestésicamente haciendo una presión en un hombro.

**7.** Estado interruptor

**8.** “A” le pide a “B” que piense en algo que quiera lograr, que dependa de él, y para lo cual necesite este impulso de logro.

**9.** “B” piensa en esa situación futura mientras A le pide que adopte la postura de su impulso de logro completa. “A” lo guía a través de las submodalidades de su GO FOR IT y le pide que repita la palabra o frase que “B” haya elegido.

**10.** “B” registra su estado y lo comparte con “A”.

**11.** Rotan los roles.