

Momento de Excelencia

Con este ejercicio, te llevas específicamente a una sensación de bienestar absoluto.

A continuación, ancla este sentimiento en un lugar de tu cuerpo para poder activarlo allí de nuevo más adelante cuando lo necesites.

Ten preparado tu cuaderno o una hoja de papel y tómate unos 30 minutos.

Al recordar, te ayudará cerrar los ojos un momento para concentrarte por completo en tu conciencia interior.

Paso 1:

- Elige una situación que recuerdes con cariño porque te sentías realmente bien y estabas en excelente forma.

Paso 2:

Ahora entra mentalmente en la situación de aquel momento con tus sentidos como si la estuvieras viviendo ahora.

Primero haz el ejercicio sólo mentalmente y luego anota algunos puntos clave.

- ¿Qué ves exactamente?

Fíjate en todas las imágenes y colores que se ven en la situación.

- ¿Qué oyes exactamente?

Fíjate en todos los sonidos que puedas oír en la situación.

- ¿Qué sientes exactamente?

Observa todos los sentimientos y las reacciones físicas correspondientes que puedes sentir en la situación.

- ¿Qué hueles y qué saboreas? Observa todo lo que se puede oler y saborear en la situación.

Paso 3:

- Vive el momento más bonito de esta situación.
- Disfrute de la sensación... e intenta sentirla con más intensidad.

Paso 4:

- Afianza este sentimiento intenso colocando la mano en la parte del cuerpo donde lo sientas con más intensidad.
- Elige una palabra, un titular por así decirlo, para la situación.
- También puedes elegir un color o símbolo que te recuerde la situación. Lo mejor es tomar sólo uno o dos elementos (parte del cuerpo y palabra, color o símbolo) para que te resulte más fácil recordarlos.

Paso 5:

- Ahora haz la prueba para ver si el anclaje ha tenido éxito:
- Primero utiliza un separador, por ejemplo, ponete de pie para sacudir los hombros, o pregúntate qué hora es ahora o qué te espera en la próxima semana. Tal vez haya algún problema en tu vida en este momento en el que este estado interior positivo te ayudaría.
- Ahora activa tu ancla: toca la parte de tu cuerpo en la que hayas sentido con más fuerza el sentimiento positivo. Pronuncia la palabra interiormente o pregúntate sobre el tema concreto. Sigue concentrándote en tu "momento de excelencia" y en tu sentimiento fortalecedor.
- También puedes elegir un color o símbolo que te recuerde la situación.

No siempre tiene que funcionar de manera instantánea. Presta atención a las pequeñas diferencias cualitativas. Pregúntate: "¿Qué es diferente ahora?". Es muy posible que tu problema siga existiendo. Sin embargo, tu momento de excelencia te permitirá afrontarlo mejor, es decir, serás más capaz de actuar.

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Gröfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. p 106-109
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 28.06.2023