

Encadenando Anclajes

Para este ejercicio necesitas cuatro tarjetas de moderación (o 4 veces la mitad de hojas tamaño carta).

Colócalas una al lado de la otra en la sala.

Estas tarjetas con las notas correspondientes son tus anclas de memoria para la situación respectiva, para que luego puedas recorrer conscientemente tu "camino del cambio" con todas las percepciones sensoriales de las situaciones paso a paso y cada vez más rápido.

Tómate al menos 30 minutos y asegúrate de que no te molestan ni el teléfono ni nadie.

Paso 1

- Encuentra un estado problemático que quieras cambiar (debería ser una "frase-yo", ya que desgraciadamente no podemos cambiar a otras personas).
- Fíjate bien en lo que ves, oyes, sientes, hueles y saboreas.
- Dale un nombre a este estado y escríbelo en una tarjeta.

Paso 2

- Busca un estado objetivo que te gustaría tener en lugar del estado problemático.
- Observa intensamente lo que puedes ver, oír, sentir, oler y saborear en él.
- Dale un nombre a este estado y escríbelo en otra tarjeta.
- Sitúate sobre ella y vuelve a percibir brevemente este estado con todos tus sentidos.
- Imagina también en qué situaciones te gustaría adoptar esta postura interior (y exterior del cuerpo).

Paso 3

- Imagina el estado que podría haber justo antes de tu estado objetivo. Presta atención a tu comportamiento y, sobre todo, a cómo te sientes al respecto.
- Retrocede un poco y observa el estado objetivo con un poco de distancia. ¿Cómo te sientes justo antes, qué sientes?
- Cuando hayas dado el paso previo, vuelve a percibir la situación intensamente con todos tus sentidos.
- Dale un nombre al estado, escríbelo en la tarjeta y visualízalo de nuevo de pie sobre la tarjeta.

Paso 4

- En su imaginación, dé otro paso atrás hacia el estado problemático y encuentre el siguiente paso de conexión.
- Perciba de nuevo la situación intensamente con todos sus sentidos.
- Dé un nombre al estado, escríbelo en la tarjeta y visualízalo de nuevo de pie sobre la tarjeta.

Paso 5

- ¿Quizás todavía no has llegado a su estado actual y necesita otro pilar?
- Entonces proceda como en el paso 4, percibe este estado con todos sus sentidos y dale un nombre, que anotarás de nuevo en la tarjeta.

Paso 6

- Ahora has creado una cadena desde el problema hasta el estado objetivo.
- Partiendo del problema, colócate en cada uno de sus anclajes de estado (sus cuatro o cinco tarjetas), toma conciencia de cada una de las situaciones con todos sus sentidos y encadena así tu problema con la solución.

Paso 7

- Recorre tus anclas varias veces, cada vez más rápido, hasta que escuches la solución casi automáticamente cuando oigas el nombre de tu estado problemático. De este modo consolidarás la sensación de que también puedes poner en práctica la solución que has encontrado.

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Resilienz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. pp 65-67
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 28.06.2023