



Conciencia del Proyecto Sentido (PNL):

Preparación:

En este juego, te voy a proponer que tengas tres sillas. Pon dos, una al lado de la otra, y una tercera silla frente a estas dos.

Las dos sillas que están juntas van a simbolizar a papá y mamá. Elige cual va a ser de papá y cuál de mamá.

En la silla que está enfrente vas a estar tú.

Te sientas frente a ellos, con la intención de liberar programas limitantes “instalados” en tu proyecto sentido.

Elige con quien vas a trabajar primero, con papá o mamá. Seguramente tengas la sensación de querer comenzar con uno de ellos.

Entonces vas a sentarte en la otra silla, es decir, vas a comenzar a trabajar con el otro (y no con el que tú sentías que querías comenzar).

Primera parte:

Siéntate en esa silla, cierra los ojos e imagínate que eres papá/mamá en la época en que fuiste concebido/a.

Piensa en la época, en cómo eres, cómo te sientes, la situación de vida que estás viviendo, la sociedad y creencias de ese momento...

...toma la posición, la forma de pensar, de sentir y de ser de tu padre/madre...

...métete completamente en el papel, eres él/ella...

Y ahora abre los ojos, coge la hoja que corresponde y comienza a contestar más desde la intuición que desde la razón...

Cuando has terminado, vas a leer en primera persona (desde el lugar que estás ocupando), como si leyeses a tu hijo (tú) el proyecto sentido que le das.

Levántate y siéntate en tu silla (la de hijo), cierra los ojos y permítete sentir en tu mente el mensaje, el proyecto sentido que te da papá/mamá (con quien hayas trabajado).

Ahora repite esta primera parte con el otro progenitor.

Tómate tu tiempo entre uno y otro, puede ser un minuto para unas personas y 15 para otras, no importa. Solamente no te pongas a hacer nada que no esté relacionado con el ejercicio entre medias.

Segunda parte:

Ahora estás listo para agradecer lo recibido, y darte tu propio proyecto sentido.

Siéntate en tu silla, y rellena la hoja de tu propio proyecto sentido.

Tómate tu tiempo, pero no te levantes hasta rellenarla.

En algunos casos, tendrás mucha claridad respecto a lo que quieres, y en otros no tanta. No importa si concretas más o tus deseos son más abstractos, pero rellena la hoja.

¡Importante escribir en positivo! Lo que sí quiero y nunca lo que no quiero.

Ahora agradece por lo que has recibido, por el proyecto sentido de ambos (mejor si lo haces individualmente hacia cada uno de ellos), y vas a leerle lo que tú a partir de ahora, decides para ti mismo.

Observa qué sucede dentro de ti.

Concluye:

Date permiso para aceptar tu propio proyecto sentido.

Y ahora cierra los ojos e imagina tu vida de aquí a 1 año y 5 años...

- ¿cómo es tu vida cuando sigues tu propio proyecto sentido?
- ¿cuándo te has liberado de los programas limitantes del proyecto sentido que te dieron el clan y tus padres?
- ¿cómo has cambiado?
- ¿qué haces?
- ¿cómo te sientes?
- ¿cómo te relacionas?
- ¿cómo vives?

- ¿qué ves?
- ¿qué te dices a ti mismo/a?

Déjate sentir, trayendo esta nueva información a tu presente y cuando tú lo decidas toma una respiración profunda y puedes abrir los ojos.

