

## En contacto©

Número 11  
Agosto 2007

### Revista online dedicada a estar **En contacto**

¡Cálidos saludos a todos los suscriptores de **Argentina, Colombia, República de El Salvador, Bolivia, Perú, Chile, México, Puerto Rico, Venezuela, Estados Unidos, España, Ecuador, Uruguay, Canadá y Alemania!**

¡Hola otra vez!

Te cuento que el **3 de septiembre** comienza otra vez el curso online "**Viviendo nuestros sueños**", la primera parte del mismo llamada "**Logro de objetivos**".

Si deseas inscribirte al mismo, solicita un formulario de inscripción e informes enviando un correo a: [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)

Que tengas un hermoso día, semana, mes....

Y nos mantenemos  
**EN CONTACTO**

*Laura Szmuch*  
*www.lauraszmuch.com.ar*

Si te suscribiste después de que salieran los diez primeros números y no los has recibido, si deseas leerlos, puedes bajarlos en archivo pdf de la página web

[www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

También puedes leer mis notas y participar visitando mi nuevo blog:

<http://encontactopnl.blogspot.com/>

- ✚ Nota 1: Cómo te extraño
- ✚ Nota 2: Celebrando la vida
- ✚ Nota 3: Presentando a mi amiga...
- ✚ [Curso online](#)
- ✚ [Página web](#)
- ✚ [Publicaciones](#)
- ✚ [Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

[Nota 1:](#)

## Cómo te extraño...

Cuántas veces hemos dicho esa frase, y cuántas otras nos las habrán dicho...

### *¿Qué cosas extraño?*

Extrañamos a personas que no vemos hace un tiempo, o aquellas que están cerca físicamente, pero lejanas en espíritu.

Extrañamos situaciones que ya no vuelven, cosas que ya no tenemos, lugares que ya no visitamos.

Extrañamos nuestro hogar si ahí no estamos, nuestro país si no lo visitamos hace mucho.

Extrañamos la sonrisa, la mirada, la voz de alguien.

Extrañamos los mensajes que ya no llegan.

Extrañamos lo que fue y ya no es, y a veces, lo que podría haber sido, y no pudo ser.

.....  
*Extrañamos el pasado, también extraño el futuro.*

### *¿Cómo es eso?*

Extrañamos lo que sabemos que puede suceder y no está sucediendo...

Es una nostalgia del sueño personal, que no se está haciendo realidad.

Es esas ganas de algo, pero que no sabemos exactamente qué.

Es toda una fuerza contenida, que no sabemos por dónde canalizar.

Es saber que la vida es mucho más de lo que nos estamos permitiendo experimentar.

Es presentir que todo lo que añoramos es alcanzable, tan sólo si supiéramos por dónde empezar.

.....  
*A veces extraño a otros, otros a nosotros mismos.*

### *¿Cómo es eso?*

Extrañamos ciertas cualidades que teníamos, y ahora no estamos usando.

Extrañamos nuestra propia liviandad, el impulso por jugar, por vivir en el misterio, por animarnos a romper límites auto impuestos.

Extrañamos partes de nosotros que sabemos que están, pero no hemos dejado salir afuera todavía. Como si fueran semillas sin germinar....

.....  
En algunos casos es bueno que aceptemos en paz que algunas cosas ya no van a venir, ya no van a ocurrir, ya no van a volver.

En otros casos es bueno darnos cuenta de que muchas cosas son posibles si tenemos ganas, si tenemos coraje, si somos lo suficientemente **valientes para honrar nuestra vida.**

Entiendo que a veces podamos extrañar a otros, lo que no quiero es extrañarme a mí misma.

*Quiero verme, conocerme, REconocerme, estimularme, apoyarme, entusiasmarme, alentarme, sentirme, respirarme, disfrutarme, entregarme.*

Cuando me conecto conmigo misma, me uno con algo Superior a mí. Con una luz que me guía, que me cuida, que me hace sentir segura, aún en la adversidad *(¿y, qué es, al final de cuentas la adversidad sino una interpretación que podemos estar dando a los hechos, que también podrían ser interpretados como oportunidades?)*

Yo te invito amorosamente a que no TE extrañes...

*A que te encuentres  
A que veas oportunidades  
A que hagas lo que siempre soñaste  
A que sueñes  
A que te brindes  
A que te des permiso  
A que ames, AMES con mayúscula  
A que vibres  
A que brilles  
A que tengas fuerza  
A que digas lo que no has dicho,  
lo que sabes que te abriría puertas  
A que te mantengas cerca de quienes te aman (cerca en cuerpo y alma)  
A que sepas escuchar  
A que en lugar de restar, sumes  
A que le digas **SÍ** a la vida, a la buena vida....*

Yo también me invito a mí misma a recordarlo...

Para que en lugar de alguna vez decirme  
*"Cómo te extraño",*  
me diga:

*“Bienvenida a casa, te estaba esperando”*

Laura Szmuch©

Nota 2:

Celebrando la vida  
por Laura Szmuch

*Suena el despertador. Las seis de la mañana. Otra mañana. Otro día. Abro mis ojos. Veo mi cuarto, todavía oscuro. Respiro profundo. Quiero disfrutar la calidez de mi cama un ratito más. Y después sé que me tengo que levantar. Agradezco la posibilidad de un nuevo día. Fresco. Sagrado. Lleno de vida.*

*Hoy probablemente va a ser muy similar a cualquier otro día de mi vida, no es cierto? Sí, la misma rutina, ya que tengo trabajo, las cuatro comidas, la misma gente que veo todos los días...sin embargo, este día va a tener el sabor de algo que nunca probé antes, porque este día, hoy, va a ser único. Es el único hoy que voy a tener hoy como hoy, ya que yo nunca voy a ser exactamente la misma persona que soy hoy.*

*La ducha tibia me hace sentir mi cuerpo y los aromas del desayuno despiertan mis sentidos. Hace frío hoy y siento el toque envolvente de mi sweater suave de lana que me protege. Afuera el sol todavía no salió y algunas gotitas de rocío todavía cubren el césped. Algunos árboles todavía están pelados, otros son una mezcla de amarillo dorado y marrón rojizo. El invierno en plena belleza. Hablo y me sale humo de la boca. Juego un ratito con él. Es divertido.*

*Preparo mi aula, enciendo las estufas, y espero a que mis alumnos lleguen. Me siento feliz de verlos otra vez. Celebramos juntos otra clase, para crecer y aprender.*

*Y disfruto cada momento de mi día, las cosas que salen mal porque desafían mi creatividad para encontrar otras maneras para resolver mis problemas, y bendigo lo que sale como yo quería, porque mantiene mi energía fluyendo.*

Y esta es la vida, una conciencia de nosotros mismos, de las pequeñas cosas que nos rodean. Todo lo que hacemos tiene su belleza, si lo hacemos con amor y creatividad, si estamos completamente presentes en el aquí y ahora. No importa realmente si lo que estoy haciendo es escribir un libro, pintando una obra de arte o barriendo el piso. Cada actividad es una expresión de la habilidad de hacer de nuestras vidas algo pleno. Cada actividad es importante. Si estamos haciendo algo y al mismo tiempo estamos pensando que deberíamos estar haciendo alguna otra cosa, nuestra energía va a ir allá y nos vamos a sentir agotados y drenados de fuerza. Por supuesto que si no nos gusta lo que estamos haciendo, lo podemos cambiar. El poder de elección es uno de nuestros dones más importantes.

La Madre Teresa dijo que no podemos hacer grandes cosas, sólo podemos hacer cosas pequeñas, **con mucho amor**. a veces nos impacientamos porque

no vemos resultados. Creemos que si hacemos una cosa, vamos a conseguir otra. Si trabajamos mucho, vamos a tener mucho dinero. Si estudiamos mucho, nos sacaremos una nota alta. Si ayudamos a alguien, Dios nos ayudará. Si somos buenos, nunca sufriremos o perderemos algo o alguien importante. **La vida no tiene ese tipo de garantías.** La mejor recompensa que podemos tener es la recompensa de haber disfrutado lo que hemos hecho: nuestro trabajo, nuestro estudio, ser generosos, hacer las cosas con excelencia. No hay premios, sólo la satisfacción interna de saber que estamos **honrando la vida** que se nos ha dado.

Leí por algún lado que hay dos tipos de persona: **los ambiciosos y los celebradores.** Los primeros son los que dejan todo para más tarde. Posponen la felicidad hasta que consigan algo, logren algo o alguien aparezca en sus vidas. Entonces nunca llegan allí porque siempre hay un nuevo objetivo, siempre hay algo que todavía no tienen pero les gustaría, su energía está enfocada en lo que no tienen.

Posiblemente se sienten resentidos porque otra gente consigue lo que ellos no logran. El tema es que posiblemente sí hayan conseguido lo que deseaban, pero están tan desesperados tratando de conseguir más, que no lo han notado. El segundo grupo es el grupo de los celebradores. Ellos saben que son ricos y su felicidad no depende de conseguir cosas. Ya son felices porque se levantan cada mañana. Por supuesto que también tienen metas y ambiciones, pero no están apegados a ellas. Su felicidad no depende de los resultados de sus acciones. Ellos celebran cada momento de sus vidas porque saben que la vida es sagrada, y cada cosa que hacen tiene la fragancia de la divinidad. Ellos fluyen en sus vidas, y son agradecidos por las abundantes posibilidades de celebración y disfrute.

A veces nos ponemos nuestras más lindas ropas sólo los domingos, o usamos los mejores platos y platería en ocasiones especiales. No hay ocasión más especial que hoy. ¿Alguna vez viste la ceremonia oriental del té?

Ellos sólo están tomando té, nosotros tomamos té todos los días, también. Sin embargo, ellos crean un santuario, y **atesoran cada momento como divino.** Probablemente nosotros no tengamos tiempo para una ceremonia de té, o no estemos interesados, el tema es recatar su **esencia.** Lo precioso de cada momento de nuestras vidas, la conciencia de todo lo que hacemos, vemos, oímos y sentimos. La **sabiduría** de encontrar algo positivo, aún en la adversidad. La gratitud eterna por cada inhalación, cada contacto con otro ser humano que hacemos, cada voz que oímos, cada paso que damos, cada flor que está abriendo sus pétalos hoy.

Yo **elijo** pertenecer al grupo de los celebradores. También elijo expresar algo más grande que yo misma en cada cosa que hago. Elijo amar, crear y vivir.

Laura Szmuch© 2001

<http://encontactopnl.blogspot.com/>  
Laura Szmuch©

## Presentando a mi gran amiga, la PNL

Este artículo es para quienes todavía no conocen estas tres maravillosas letras...

Permítanme presentarlas..

### PNL significa Programación Neurolingüística

Esta sigla nos recuerda el hecho de que nuestra mente y nuestro cuerpo están interconectados, y nosotros somos responsables de los modelos del mundo que creamos.

El entrenamiento en PNL tiene dos áreas importantes de aplicación:

1. Cómo nos comunicamos con otros
2. Cómo nos comunicamos con nosotros mismos

Tiene también como objetivo revelar la estructura de la excelencia. Ofrece respuestas a la pregunta acerca de "cómo" hacer cosas eficientemente, es decir, cómo hace la gente exitosa en diferentes campos y contextos para hacer lo que hacen tan maravillosamente. Analiza la experiencia subjetiva, tomando en cuenta patrones de conducta, capacidad, valores, creencias, misión en la vida y las representaciones internas de la realidad.

Ofrece una tecnología fácil de aprender que nos ayuda a mejorar nuestro desempeño en la comunicación, superar limitaciones, lograr objetivos y tener confianza en diferentes áreas de nuestras vidas.

Con entrenamiento en PNL aprendemos a establecer rapport y a tener buena comunicación con la mayor parte de las personas, cómo ser flexibles en nuestra comunicación, cómo usar el lenguaje con precisión.

Aprendemos a resolver conflictos en una base de ganar-ganar, cómo capitalizar nuestros recursos internos (como por ejemplo confianza, paz interior, motivación, salud, abundancia), cómo descubrir estrategias (de excelencia, creatividad, buena memoria, etc), cómo ser conscientes de nuestras creencias y aprendizaje y cómo nuestros cerebros codifican nuestra experiencia subjetiva.

La PNL es muy ecléctica: es una rama de las ciencias cognitivas. Tiene sus bases en la Semántica General (Korzybski), Gramática transformacional (Chomsky), Antropología y Cibernética (Bateson), Reencuadre (Watzlawick et al), Sistemas familiares (Virginia Satir), Terapia Gestáltica (Perls), Hipnosis médica (Erickson) y muchos otros estudios. Sus creadores fueron Richard Bandler (un matemático) y John Grinder (un lingüista) quienes, a principios de los años 70 quisieron encontrar "la estructura de la excelencia".

¿Quién se beneficia de la práctica de la PNL?

Cualquier persona que desee mejorar la manera en que vive sus vidas y quiera desarrollar una manera eficiente de maximizar su potencial. Cualquier persona que desee explorar nuevas herramientas y modelos de comunicación y aprendizaje a través de entrenamiento de alta calidad y evaluación.

Laura Szmuch©

## Un Spa para tu Alma® Presenta:

Curso modalidad online: "Viviendo mis sueños"

A quién va dirigido:

- A todas aquellas personas que quieran estimular su capacidad de acción, ampliar su percepción y aprender a ver posibilidades.
- A profesionales, estudiantes, amas de casa, trabajadores que deseen realizar un cambio en su vida personal o laboral
  - A quienes quieran comenzar un proceso de transformación personal
  - A quienes necesiten clarificar qué rumbo tomar en el ámbito laboral o personal
- A quienes saben lo que quieren pero todavía no pueden darse cuenta de cómo lograrlo
- A quienes saben que tienen un potencial dormido, y quieren comenzar a despertarlo
- A quienes quieran intensificar o lograr plenitud en sus vidas

### Objetivos del curso

El objetivo principal del curso es brindar a los participantes herramientas para que ellos se vean como protagonistas de su propio destino.

- que desarrollen conciencia de su propia responsabilidad en la creación de su vida
- que generen una actitud de auto confianza
- que aprendan a valorar sus habilidades y recursos internos
- que se transformen a sí mismos aprendiendo a escucharse, a escuchar a otros, a observar la realidad de manera diferente
- que mejoren su estilo de vida, de acuerdo a sus propias elecciones
- que sean creadores de sus propias posibilidades
- que puedan contribuir al desarrollo de un mundo mejor, convirtiéndose en ejemplo de posibilidad de auto-superación y crecimiento continuo

**Formato:**

Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
---------	---------	---------

Módulo 1 Duración 15 días	Módulo 1 Duración 15 días	Módulo 1 Duración 15 días
Módulo 2 Duración 15 días	Módulo 2 Duración 15 días	Módulo 2 Duración 15 días
Módulo 3 Duración 15 días	Módulo 3 Duración 15 días	Módulo 3 Duración 15 días
Módulo 4 Duración 15 días	Módulo 4 Duración 15 días	Módulo 4 Duración 15 días
Módulo 5 Duración 15 días	Módulo 5 Duración 15 días	Módulo 5 Duración 15 días
Módulo 6 Duración 15 días	Módulo 6 Duración 15 días	Módulo 6 Duración 15 días
<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana)</b>	<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana)</b>	<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana)</b>
<b>Duración total: 3 meses</b>	<b>Duración total: 3 meses</b>	<b>Duración total: 3 meses</b>
<b>36 clases</b>	<b>36 clases</b>	<b>36 clases</b>
<b>6 trabajos prácticos</b>	<b>6 trabajos prácticos</b>	<b>6 trabajos prácticos</b>
<b>Evaluación de resultados</b>	<b>Evaluación de resultados</b>	<b>Evaluación de resultados</b>

#### Nota

El curso puede ir acompañado o no de sesiones de coaching presenciales.

Son aconsejables, aunque no obligatorias.

Está abierta la inscripción.

Para más informes, envía un correo a [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)

Te invito a visitar mi página web, en su versión español e inglés

[www.pnl-encontacto.com](http://www.pnl-encontacto.com)

Aquí vas a encontrar artículos, todos los números de la revista en pdf por si alguno de los que te envió se pierde en el cyber espacio, y un mensaje de reflexión semanal, para mantenernos **En Contacto** entre publicación y publicación.

¡Espero tu visita!

*Laura*

## Publicaciones

### **Aprendiendo inglés y disfrutando el proceso, de Laura Szmuch, Editorial Dunken**

Este es un libro para estudiantes. Su premisa fundamental es que todos somos únicos e irrepetibles, por lo tanto, aprendemos de maneras diferentes. Contiene técnicas de **Programación Neurolingüística** (PNL) para motivarlos, los orienta en relación a sus estilos de aprendizaje, analiza las distintas etapas en la adquisición de un idioma, los estimula a planificar y establecer objetivos personales, y sobre todo, le muestra al lector que el factor más importante dentro de su propio proceso de aprendizaje es él mismo y su actitud positiva.

Ideal para acompañar a quienes están haciendo un curso o como fuente de inspiración de los docentes para sistematizar la reflexión de sus alumnos durante su proceso de aprendizaje.

*Recomendado en el suplemento Ñ del diario Clarín el 28 de febrero de 2004*

Editorial Dunken: Ayacucho 357, Cdad Autónoma de Buenos Aires

Puedes adquirir tu libro a través de mis amigos "English and Fun"

[www.welcometoenglishandfun.com](http://www.welcometoenglishandfun.com)

#### Precio de venta

**Argentina:** - \$ 30 (treinta pesos)

**Otros países:** - consultar a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto:ventas@welcometoenglishandfun.com)

¿Cómo comprarlo?

Para solicitarlo, deberá enviar un e-mail a [ventas@welcometoenglishandfun.com](mailto:ventas@welcometoenglishandfun.com) indicando los siguientes datos:

- Nombre y Apellido
- Dirección completa donde desea recibirlos (incluyendo Código Postal y Localidad)
  - Nombre del libro que desea comprar
- El producto será enviado a través de Correo Argentino, con el servicio de contra - reembolso. Usted abonará directamente al cartero una vez que reciba el paquete en el domicilio indicado. Recuerde que el envío dentro del país (Argentina) tiene un costo extra de \$ 9 (nueve pesos) que también se abonará al cartero.

---

Para informes sobre cursos de PNL en inglés, te invito a visitar nuestra página web: [www.resourcefulteaching.com.ar](http://www.resourcefulteaching.com.ar)

Si deseas suscribirte a la revista gratuita online en inglés para docentes, envía un correo electrónico con tus datos a [rtnews@resourcefulteaching.com.ar](mailto:rtnews@resourcefulteaching.com.ar)

---

Si has recibido esta revista, **pero no estás suscripto personalmente**, puedes hacerlo enviando un correo electrónico a [en.contacto.pnl@gmail.com](mailto:en.contacto.pnl@gmail.com)

Si deseas dejar de recibir la revista, simplemente envíame un mensaje pidiéndomelo.

---

Puedes reenviar esta revista a tus contactos, siempre y cuando lo hagas en forma completa.