

## En contacto©

Número 10  
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!

Sé que es posible que no hayas recibido el número 9 de la revista.

Los filtros anti-spam me devolvieron unos cuantos envíos.

Puedes leer las revistas que no te lleguen directamente en 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/>

Te cuento que el 6 de agosto comenzó el curso online "**Viviendo nuestros sueños**", la primera parte del mismo llamada "**Logro de objetivos**".

Si deseas inscribirte al curso que comienza en setiembre, 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 nueve 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)

Si quieres participar con ideas, opiniones y sugerencias, te invito a unirme al grupo yahoo

**Clickea en el siguiente link, para solicitar inclusión en el mismo.**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/pnl\\_encontacto](http://ar.groups.yahoo.com/group/pnl_encontacto)

Si no quieres que tu casilla se inunde de correos, recuerda compaginar tu suscripción para recibir sólo el resumen diario.

- + Nota 1: LOST (perdidos)
- + [Curso online](#)
- + [Página web](#)
- + "Estoy leyendo..."
- + Publicaciones
- + [Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

### Nota 1: LOST (perdidos)

Con el título de esta nota me estoy refiriendo a la serie de televisión LOST, que seguramente habrás visto o acerca de la cual habrás escuchado hablar. Decidí escribir sobre esta serie, ya que terminé de ver la primera temporada (se pueden conseguir los DVDs) y me resultó fascinante.

Esta es la historia de un grupo de personas de diferentes nacionalidades y culturas que están en un vuelo de Australia a Estados Unidos. Debido a un problema técnico, el avión pierde su rumbo y cae en una isla. Los sobrevivientes tienen diferentes reacciones y actitudes acerca de la situación. Y, en los diferentes episodios, vamos conociendo algo de sus historias, de cómo es que tomaron ese vuelo, de lo que sienten y piensan.

Me resulta muy interesante observar varias cosas con respecto a los personajes:

#### **1) Qué hacen ante una situación tan extrema como esa.**

Y el observar qué hacen los personajes en esa situación, me lleva a pensar que no es nada diferente a lo que nosotros hacemos en nuestras vidas. La serie es una gran metáfora, en mi interpretación, de cómo lo que vemos y percibimos y nos decimos tiene gran influencia en nuestros estados de ánimo, manera de vivir las experiencias y tomar decisiones.

Los primeros días, la mayoría de las personas elige **esperar**. Esperar a que los rescaten, a que **otros los salven**. Más allá del estado de shock en el que se encuentran, muchos se sientan a mirar el mar, y aceptan la comida y agua que los más "proactivos" les alcanzan. ¿Acaso muchos de nosotros no hacemos eso en la vida? Esperar a que otros tomen la iniciativa, a que las cosas pasen, a que venga un príncipe o princesa azul a rescatarnos. Sufrimos, nos desesperamos, pero nos quedamos sin hacer nada para que las cosas cambien. Estos personajes se enojan, y se preguntan cómo es que todavía no han enviado un equipo de rescate, sin tener la información de que no es posible que los rescaten, ya que el sistema de comunicación se averió, el avión desvió muchísimo su curso, y nadie sabe dónde están. Y, en la vida, es así. ¿Cómo pueden saber los demás dónde es que estamos nosotros, si a veces ni siquiera nosotros sabemos dónde estamos? Perdidos, totalmente perdidos... como los personajes de la serie.

Y así como están estas personas que no hacen nada, están las otras que desde el primer momento tienen muy claro qué hacer. También están muertas de miedo, tampoco saben dónde están, pero se mueven. Ayudan a otros, tanto física como espiritualmente, se encargan de buscar comida y bebida, intentan componer las radios para enviar pedidos de ayuda, entierran a los muertos. Curiosamente, estos son los protagonistas de la serie. Los protagonistas, como en la vida, son los que hacen, los que eligen, los que superan limitaciones, los que no esperan a que otros tomen las decisiones por ellos. Algunos de ellos optan por quedarse en la playa, con una gran fogata, esperando a que algún barco o avión los detecte. Otros se mudan a un lugar dentro de la selva, donde hay una fuente de agua, y, si bien todo el tiempo esperan el momento de salir de la isla, empiezan a construir una nueva vida, con lo que tienen, con lo que hay, con lo que se puede, y aún con más que van armando, diseñando, creando.

## **2) Cómo sus historias personales influyen en la manera en que actúan.**

Y cuando digo historias personales, me refiero a la historia que ellos se cuentan. ¿Qué quiere decir esto? Lo que vemos en la serie es la versión de sus vidas que ellos recuerdan, no es lo que realmente pasó. Nuestras memorias e interpretaciones de lo que sucede no son lo que sucede. Son lo que recordamos y nos decimos acerca de ellas. En la serie vamos viendo cómo cada

uno actúa, acciona y reacciona, de acuerdo a alguna experiencia anterior que lo haya marcado. Lo maravilloso es poder observar cómo algunos entienden que la isla les da nuevas posibilidades de re-crearse, de ser ellos mismos más allá de sus historias, y como otros las arrastran y se autolimitan por sus vidas anteriores. Hay quienes interpretan que la isla es milagrosa, porque ahí se permiten hacer, decir, y ser quienes realmente son (o eligen ser).

### **3) La manera en que interpretan lo que sucedió, les abre o cierra posibilidades**

Para quien interpreta que la isla es una posibilidad, y que es milagrosa, la vida se empieza a desenvolver como una gran aventura. Me refiero específicamente a un personaje que sube al avión en silla de ruedas, y en la isla camina. Él no entiende qué pasó, pero no lo cuestiona. Vemos una gran transformación en Locke, tanto física como psicológica. En su vida anterior era un pequeño hombrecito, en la isla es fuerte, valiente, arriesgado. Es proveedor, amigo, contiene a otros. Vemos el momento exacto en el que decide quién quiere ser... su proceso de transformación, el instante en el que decide tomar las riendas de su vida y empezar a ser él mismo. Mientras pienso en él me pregunto... ¿Es necesario caer en una isla perdida para darnos el permiso interno de ser quienes somos en realidad? ¿Es milagroso el optar por ponernos de pie, dejar nuestros apoyos (metafóricamente la silla de ruedas), y empezar a caminar? Si lo es, ¿quién es el que realiza el milagro? Locke se lo atribuye a la isla, la nueva posibilidad. Yo interpreto que somos nosotros mismos. Sin embargo, lo importante es que a él esa interpretación le sirve, y vemos la gran metamorfosis de este ser que elige Vivir con mayúsculas.

Quienes interpretan que la isla es un castigo por algo que hicieron, pasan por una serie de situaciones en las que el castigo se confirma. El que torturó es torturado, y lo acepta porque se dice que eso es lo que merece.

Quienes interpretan que sus vidas están para ayudar a los demás, son quienes son llamados al rescate permanentemente, y los que desde el primer momento corren de un lado a otro para sanar a otros.

Por supuesto podría contarte acerca de muchas otras cosas que me vienen a la mente en relación a la serie. Me resulta fascinante ver cómo el mapa no es el territorio, cómo nuestros

filtros internos, ya sea sensoriales, culturales, de historia personal, creencias, valores y otros nos llevan a percibir, y, por ende, a actuar de modos diferentes ante la misma situación, la misma realidad, el mismo espacio físico.

Me maravilla usar la isla como una gran metáfora. Hay un momento (o más de uno) en que los seres humanos nos sentimos perdidos en la vida, nos encontremos en una isla en medio de la nada, o estemos en nuestras casas, oficinas, escuelas, ciudades. Muchas veces nos sentimos perdidos y sin rumbo, aún en territorios familiares, aún rodeados por quienes amamos y creemos conocer. A veces esperamos que nos rescaten, a veces nos rescatamos solos, otras veces no esperamos a ser rescatados sino que vivimos y creamos y amamos aún en la incertidumbre de no saber muy bien dónde estamos ni hacia dónde vamos. A veces nos seguimos contando las historias viejas, otras decidimos empezar a contar nuevas. A veces culpamos a otros, otras tomamos las riendas desde el aquí y ahora, y nos movemos hacia delante. A veces sólo vemos nuestro propio ombligo, otras nos ocupamos de dejar un mejor lugar para nosotros y para los demás. A veces sólo percibimos el día a día, otras tenemos destellos de un plan mayor, que aunque no entendamos, confiamos que se desenvolverá para nuestro mayor bien. A veces respetamos los espacios y posesiones de otros, otras tomamos lo que necesitamos y creemos que nos corresponde. A veces pedimos, otras ofrecemos, y muchas otras nos detenemos para reflexionar.

La isla les da a los protagonistas la posibilidad de parar, detenerse, mirar el mar, entrar en las profundidades de sus selvas internas, encontrar tesoros escondidos, y usarlos. Sacar malezas, armar jardines, recordar y elegir olvidar.

Y hoy me quedo con preguntas, que me gustaría compartir contigo:

- Si cayera en una isla perdida, ¿quién me atrevería a ser?
- Si tuviera la oportunidad de crear una vida nueva de la nada, ¿cómo sería?
- ¿Qué valores honraría?
- ¿Qué historias dejaría de contarme?
- ¿Qué nuevas historias acerca de mí me contaría?
- ¿A qué le daría importancia?

- ¿A qué dejaría de darle importancia?
- ¿Cómo me relacionaría con los demás? ¿Cómo vería al resto de la gente en una situación en la que comprendería que todos estamos tan perdidos como los otros, pero sólo tan perdidos como elijamos estarlo?
- ¿Cómo sería vivir sin mis posesiones? ¿Sin mis afectos?
- ¿Cómo sería estar con gente de diferentes culturas? ¿Qué reconocería como la base en común que me conecta con los demás?

No estoy en una isla.  
 No estoy perdida.  
 Pero si recreara para mí esa situación, quizás muchas cosas  
 cambiarían.

No hace falta una isla.  
 No hace falta estar perdido.  
 Sólo hace falta la conciencia de que todo puede ser hecho, de que  
 siempre puedo elegir, sólo si me animo...

No necesitas una isla.  
 No necesitas estar perdido.  
 ¿Qué es lo que necesitas para ser quien en verdad eres?  
 ¿Qué necesitas soltar?  
 ¿Qué necesitas decirte?  
 ¿Qué eliges comenzar a ver?

Me encantaría recibir respuestas acerca de estas preguntas. Te  
 invito a escribirme y a compartir tus reflexiones.

¡Hasta la próxima!  
<http://encontactopnl.blogspot.com/>  
 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</b>	<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por</b>	<b>Cada módulo consta de 6 clases (3 por</b>

semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados	semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados	semana) Duración total: 3 meses 36 clases 6 trabajos prácticos Evaluación de resultados
---	---	---

#### 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 envío se pierde en el cyber espacio, y un mensaje de reflexión semanal, para mantenernos **En Contacto** entre publicación y publicación.

¡Espero tu visita!

*Laura*

#### "Estoy leyendo"

En esta sección te recomiendo libros de PNL o temas relacionados que yo leí y que considero muy buenos:

Esta vez vuelvo a recomendarte un libro sobre Coaching Ontológico.

Acabo de terminar de leer el libro "Ver para crear", de Marcelo Krynsky

Es un libro muy original en cuanto se refiere al diseño (no te doy detalles acerca del mismo para que te sorprendas mientras lo lees), y en pocas palabras puedo decirte que es un libro altamente revelador en lo que hace a las posibilidades de transformación de los seres humanos a partir de los observadores que somos. El autor (y sus colaboradoras Teresa Briozzo y Silvia Ramos) nos invitan permanentemente a volver a nuestro centro, para, a partir de ahí, poder pasar por los procesos de cambio y autoconocimiento tan claramente explicados en el libro.

#### 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.