

En contacto©

Número 9
Julio 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 8 de la revista. Mucha gente me escribió diciendo que no le había llegado. La semana que la envié hubo algunos problemitas acá en Buenos Aires con el servicio de Internet, y es probable que se hayan perdido. Puedes leer las revistas que no te lleguen directamente en la página web www.pnl-encontacto.com Muchas revistas me vienen de vuelta debido a los filtros anti-spam, por lo cual sería una buena idea que pusieras mi dirección en tu libreta de contactos, para que eso no suceda.

Te cuento que el 6 de agosto comienza el curso online "Viviendo nuestros sueños", la primera parte del mismo llamada "Logro de objetivos". Ya hay bastantes inscriptos, y otra gente en proceso de hacerlo. Tienes tiempo para anotarte hasta el 15 de julio si quieres unirme al primer grupo. Si deseas más información acerca de la modalidad, aranceles, forma de inscripción y otros detalles, envíame un correo a 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 ocho primeros números y no los has recibido, si deseas leerlos, puedes bajarlos en archivo pdf de la página web

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

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

- + Nota 1: **Comprometerse consigo mismo, de Clara Braghiroli**
- + Nota 2: **¿Por qué no decimos lo que no decimos?, de Laura Szmuch**
- + Nota 3: **Mensaje de Elsa Bengardino**
- + **Curso online**
- + **Página web**
- + **"Estoy leyendo..."**
- + **Publicaciones**
- + **Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.**

Nota 1:

Comprometerse consigo mismo

"El poder de comprometernos con nosotros mismos y de mantener esos compromisos es la esencia del desarrollo de los hábitos básicos de la efectividad."
Stephen Covey

A propósito de la necesidad de honrar los compromisos que generamos, si queremos ser efectivos, y como resultante de la nota "El arte de formular acuerdos" (publicada el domingo recién pasado) he recibido un testimonio de una amiga que actualmente vive en Estados Unidos. Con su autorización, aunque guardando la reserva, he decidido compartirlo con usted, para ponerle una nota de realismo a esta columna, en general orientada hacia la reflexión, y para dar cuenta de las posibilidades que se nos abren cuando cambiamos la mirada, gracias a una toma de conciencia.

Dice mi amiga... *"No puedo más que reforzar lo que has escrito con mi propia vivencia. Cuando vine de Argentina, vine con todos mis hábitos de llegar tarde, darle ligera importancia a mi palabra, pagar mis cuentas cuando pudiera y no cuando debiera, no respetar el espacio ni el tiempo del otro, tirar el papelito del caramelo en la calle en vez de hacerlo en el basurero de la esquina, etc."*

"Cuando llegué a este país, con mis condicionamientos culturales, intenté vivir como en Argentina, haciendo un poco burla de estos americanos, estereotipados por mi como duros y aburridos y muy dispuestos a cumplir normas, palabras y reglas. Me llevó tiempo darme cuenta de las diferencias."

"Al principio miraba tanto el estereotipo que no me quedaba lugar para mirar las conductas y el efecto que éstas creaban a su alrededor. Con el tiempo, muchos 'maestros' me enseñaron a ver un poco más allá. Un día un amigo, viéndome tirar el papelito del caramelo por la ventanilla del auto me dijo: ¿qué haces?...¡Te confieso que por primera vez me sentí una subdesarrollada! Obviamente, empecé a observar el detalle y empecé a notar que las calles estaban limpias, que no tenía que hacer el esfuerzo mental para 'ignorar la basura' descartada por la gente en cualquier lado. Y el mirarlo de esa manera me abrió el espacio para que mi mente 'viera' en lugar de ignorar".

"Otro buen amigo, al que invité un día a mi casa a las 4 de la tarde, llegó todo transpirado a las 4 en punto. Le pregunté: ¿que te paso que estas todo transpirado?... Me contestó que tuvo que apresurarse bastante para llegar a mi casa a la hora a la que yo lo había invitado. Le contesté que no importaba, que podría haber llegado más tarde, ya que viniendo a mi casa no era crucial que llegara a la hora exacta. A lo que me contestó: Para mi es importante que la gente pueda confiar en mi y que, cuando les doy la palabra de llegar a cierta hora, puedan contar con que allí estaré.... Me mostró con esto algo que para mí resultó revelador: el llegar a la hora comprometida no condecía con mi estereotipo del americano aburrido y apegado a las reglas. La actitud condecía más con la idea de respeto y confiabilidad".

"El pago de las cuentas a tiempo también fue entonces observado más desde el punto de vista del funcionamiento del sistema que desde mi propia conveniencia. Me di cuenta que si yo pagaba cuando quería, al buen estilo argentino, los acreedores no confiaban en mí y me trataban con poco respeto, como alguien que no está en control de sus finanzas. En cambio, al pagar a tiempo, me ofrecían no sólo más crédito, sino un tratamiento más respetuoso. Me di cuenta también que si yo (y de hecho todos los clientes) pagaba a tiempo, no se estrechaba el sistema y ellos podían pagar a sus empleados y sus propias cuentas a tiempo y así el ciclo continuaba. Y me di cuenta que cuando cumplía con mis plazos yo no sólo me sentía con mayor control de mis finanzas...¡sino de mi vida y mis resultados!"

"Te confieso que a lo largo de los años he visto muchos de estos ejemplos y todos fueron reveladores. Por sobre todo, me di cuenta que la previsibilidad no es aburrida sino que por el contrario, es liberadora, y te expande como ser humano y da orden, foco y claridad para hacer algo que debemos hacer cien veces al día: ¡ELEGIR!"

¿Por qué me tomé la libertad de publicar esta carta? Tal vez porque, como dice Fred Kofman, "lo fundamental no son las palabras, sino la forma de pensar que ellas reflejan. Al hablar en primera persona - como lo hace mi amiga - uno se coloca en el papel de protagonista. Mediante esa toma de responsabilidad, elige explicaciones generativas y comienza inmediatamente a iluminar posibilidades de perfeccionamiento".

Como decía Ernest Hemingway..."Algunos esperan que se hagan realidad sus metas, otros las generan accionando efectivamente". Y honrar los compromisos consigo mismo, haciéndose responsable de las propias acciones, respetando los valores propios y ajenos, es parte de esa efectividad.

Clara Braghioli

Coach Profesional

E-mail: clarabraghioli@arnet.com.ar

BUENOS AIRES - Argentina

Nota 2

**¿Para qué no decimos lo que no decimos?
Por Laura Szmuch**

Me desperté después de soñar que alguien me decía: " Se me congeló la garganta". Como todo sueño, cuando es muy vívido, me deja pensando durante parte del día. ¿Qué quería decir eso? ¿Qué es que a uno se le congele la garganta? ¿Alguna vez me pasó?

Y, casi como si mi sueño hubiera funcionado como una premonición, ese mismo día, una alumna me contó algo que le había sucedido y acerca de lo cual no había podido hablar durante mucho tiempo.

Y ahí comencé a preguntarme...

¿Cómo es eso que muchas veces no podemos hablar?

¿Para qué callamos?

¿Qué cosas callamos?

¿Con quiénes no hablamos?

Empecé a preguntarme de qué cosas yo no hablaba nunca, y qué es lo que me llevaba a callarlas. Acerca de qué cosas hablaba con algunas personas, y acerca de cuáles hablaba con otras. Qué cosas no diría nunca y qué temas jamás tocaría.

Entonces lo propuse como tema de discusión en el grupo yahoo. Los miembros contestaron cosas muy interesantes. La respuesta más frecuente fue que no dirían algo que lastimara a otra persona. También dijeron que hay temas que pertenecen a la propia intimidad, y no los compartirían. *Hubo quienes dijeron* que estaban aprendiendo formas diferentes de decir las cosas. Muchos confesaron tener conversaciones pendientes con alguien. Y, en la mayoría de esos casos, dijeron que el motivo era que la otra persona no quería hablar con ellos.

De la misma forma que algunos de los participantes del grupo dijeron que la pregunta les rondó la cabeza durante bastante tiempo, yo confieso haberle dado vueltas también al tema...

Comparto contigo las preguntas que me hice, y si tienes ganas, te invito a hacértelas también:

¿Con quién tengo conversaciones pendientes?

¿Qué cosas me hubiera gustado decirle a alguien y no hice?

¿Qué cosas me hubiera gustado pedir y no pedí?

¿Qué me hubiera gustado preguntar y no pregunté?
¿Qué hubiera querido ofrecer y no ofrecí?
¿A quién nunca le agradecí lo que había hecho por mí?
¿A quién nunca le dije que lo/la quería mucho?
¿Qué malos entendidos nunca aclaré, por miedo, vergüenza, o
desinterés?
¿A quién lastimé sin darme cuenta con algo que sí dije?
¿A quién no le pedí perdón?

Tomando en cuenta el postulado de la Ontología del Lenguaje que dice que el lenguaje es acción, muchas de las cosas que no dije, me cerraron la puerta a posibilidades de comunicación y contacto con otro ser humano.

Cuando no hablo un determinado tema con alguien, entro en un espacio de obviedad. ¿Qué es esto?

Doy por sentadas muchas cosas acerca del otro, y de mi relación con el otro, y me pierdo lo que es real.

Si no pregunto algo porque ya sé lo que el otro me va a decir (al menos eso es lo que creo), me pierdo lo que el otro realmente me iba a decir.

Si no pido algo porque presupongo que el otro me va a decir que no, me quedo con el no que tenía inicialmente, antes de pedir.

Si no ofrezco, el otro no sabe que estoy dispuesta a dar. Nada es obvio. El otro no tiene por qué saber qué hay dentro de mi mente.

Si no le digo a alguien que la/lo quiero, quizás deba conformarme con una relación fría, distante, o ninguna relación.

Es por eso que...

Decidí que quiero que mi garganta sea cálida y se exprese, que mis ideas fluyan.

Decidí que quiero acortar espacios.

Decidí que elijo estar cerca de mis afectos.

Decidí que, respetando tiempos y espacios de los otros, voy a compartir con ellos lo que me pasa, a decirles lo que pienso y lo que siento.

La palabra crea, construye, cambia.

La palabra sana, acaricia.

La palabra nos une, y nos hermana.

¿Para qué no decimos lo que no decimos?

La verdad es que no lo sé.

Lo bueno es elegir conscientemente qué decimos y qué callamos.

Que no nos quede adentro el gran tesoro que tenemos para compartir, que no se nos congele ninguna parte de nuestro ser por no soltarla...

Aclarar malos entendidos, acercarnos, unirnos a través del lenguaje, es una de las formas posibles de expresar nuestro amor. Decidí, también, que yo ELIJO hacerlo.

Laura Szmuch©

Teatro y PNL
Por Elsa Bengardino

¿Qué dirías si alguien te propusiera aprender teatro y a la vez mejorar tu vida?

Por Elsa Bengardino

La sinergia es la integración de elementos que da como resultado algo más grande que la simple suma de éstos. Es decir, cuando dos o más elementos se unen sinérgicamente crean un resultado que potencia y maximiza las cualidades de cada uno de esos elementos.

La Programación Neuro-Lingüística considera la realidad como una creación y como un descubrimiento a través de los cuales el ser humano opera sobre el mundo real en que vive por medio de mapas, representaciones, modelos. La PNL se apoya en la integralidad humana: cuerpo, mente y alma son elementos de un mismo sistema, lo que permite encontrar lo mejor del individuo y modificar aquello que no lo satisface, y construir los recursos internos para identificar claramente sus metas y lograrlas en cualquier ámbito de la vida.

Por su parte, el Teatro es el lenguaje de representación por antonomasia. En este sentido es un valioso aporte para la PNL, ya que la índole de su actividad (como la del arte en general) es la deconstrucción /reconstrucción del mundo. Y, ya ubicados en un plano estrictamente artístico, la PNL es un valioso aporte para el teatro, dado que, al relajar los resortes de apropiación y de expresión, le posibilita a la actividad teatral una búsqueda de lo que queremos decir y del cómo hacerlo, más afinada, más dimensionada, y con ello, la oportunidad de alcanzar el logro más ambicioso del arte: la nihilización /recreación del mundo, a través de una obra concreta (en este caso de teatro) que habla de nosotros, que nos representa.

De eso se trata el "Teatro Sinergia"®. Combinación entre Programación Neurolingüística y Teatro, que te proporciona, para la vida tomada como

un todo, las herramientas necesarias para resolver conflictos, aumentar tu autoestima, ampliar la percepción del mundo que te rodea, reorientar conductas, y, sobre todo, lograr tus objetivos, mejorando tu relación e interacción con los demás, con el mundo, con la vida y, fundamentalmente, con vos mismo. Todo ello a la par de que te posibilita curiosear, transitar las técnicas del arte teatral: la expresión corporal, la improvisación, el juego, diversas formas de actuación, y la posibilidad descubrir una vocación y ahondar en ella.

El lugar es en Colegiales (Av. Córdoba y Jorge Newbery).

El mail es: teatrosynergia@yahoo.com.ar y los teléfonos: 4746-1621 y 15-5635-0480

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
Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana)	Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana)	Cada módulo consta de 6 clases (3 por semana)
Duración total: 3 meses	Duración total: 3 meses	Duración total: 3 meses
36 clases	36 clases	36 clases
6 trabajos prácticos	6 trabajos prácticos	6 trabajos prácticos
Evaluación de resultados	Evaluación de resultados	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

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

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

"Estoy leyendo"

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

"Coaching ontológico al alcance de todos", Editorial Dunken

Escrito por Jorge Pinotti, Nicolás Mogilevsky, M. Soledad Herrera y Roberto Viacava.

Es un hermoso libro en forma de comic que explica muy claramente qué es el coaching ontológico. Ideal para quienes no hayan leído nada sobre el tema todavía. Las explicaciones vienen de la mano de amenas conversaciones entre un coach, Jorge, y un coachee, Nicolás, y nos dan un enfoque didáctico y divertido acerca de esta disciplina transformadora.

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

Precio de venta

Argentina: - \$ 30 (treinta pesos)

Otros países: - consultar a ventas@welcometoenglishandfun.com

¿Cómo comprarlo?

Para solicitarlo, deberá enviar un e-mail a 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

Si deseas suscribirte a la revista gratuita online en inglés para docentes, envía un correo electrónico con tus datos a 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

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.