

## En contacto©

Número7  
Mayo 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!

Estamos juntos nuevamente para compartir notas, pensamientos, ideas... Abril para mí fue un mes con mucho trabajo, desafíos y cosas nuevas, el comienzo de los cursos anuales, varios viajes, conocer muchísima gente, darles la bienvenida a cientos de suscriptores, generar ideas creativas, y sobre todo, **darle forma a la sorpresa que te prometí en el correo anterior**. Te cuento que el anuncio de la **sorpresa** llenó de curiosidad a muchos lectores, que me escribieron o llamaron para ver de qué se trataba. Y como sorpresas son sorpresas...les contesté que debían esperar el número de mayo. O sea, si eres uno de los que se llenaron de intriga para ver qué era...te invito a seguir leyendo hasta encontrarla...

Te cuento que la sorpresa surge a partir de pedidos específicos de mucha gente, sobre todo de quienes no viven en Buenos Aires. Espero que te guste, y que puedas aprovecharla.

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

Y nos mantenemos

EN CONTACTO

*Laura Szmuch*

[www.lauraszmuch.com.ar](http://www.lauraszmuch.com.ar)

Si te suscribiste después de que salieran los seis 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)

Nota 1: "**Tanto si crees que no puedes como si crees que puedes, estás en lo cierto**", por Marisa D'Alessandro

Nota 2: "**Manejo de nuestro estado interno: asociado y disociado**", por Natalia Haller

**Nota 3: "¿Qué es lo que quiero, lo que realmente quiero?" por Laura Szmuch**

**LA SORPRESA**

**Página web**

**"Estoy leyendo..."**

**Publicaciones**

**Calendario de actividades en Buenos Aires.**

**Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.**

**Nota 1:**

**"Tanto si crees que no puedes como si crees que puedes, estás en lo cierto" H.Ford**  
**Por Marisa D'Alessandro**

Soy consumidora de películas infantiles, me encanta reírme con todas las ganas como cuando era chica y no reparaba en si sonaba bien o no mi risa y mucho menos qué pensarían los demás, las disfruto con toda el alma, considero que de todo se aprende en la vida, si esas películas conllevan un mensaje para los chicos, ¿por qué no también para nosotros, adultos?...

De pequeños nos sentimos algo así como Super héroes, más tarde nuestro mundo interior sigue casi igual: se sienten deseos de asumir riesgos sin medir demasiado las consecuencias...esos momentos de la vida en los que nos creemos capaces de hacer cualquier cosa, lo que se nos ocurra...más allá de nuestros espantados padres...¡ni que hablar de los docentes!

Sin embargo, en muchas ocasiones –la mayoría de los casos me atrevería a decir- con el correr del tiempo y al ir atravesando la adolescencia, vamos pasando por diferentes estadíos y esa sensación va cambiando...ya no podemos todo, ni siquiera cualquier cosa...una vocecita interior señala "eres un desastre", "¿no ves que haces el ridículo?". El temor al "qué dirán" y el solo hecho de imaginar la risa de nuestros pares es más fuerte que nuestros deseos de bailar o cantar, por ejemplo, sin mencionar actividades más "arriesgadas". De esta manera de a poco el disfrute se va perdiendo para dar paso a una "prudencia" que viene de la mano de una autoestima de dudoso tamaño...

Hace unos días dos de mis hijos miraban Space Jam y la volví a ver junto a ellos, es una película en la que Michael Jordan juega un partido de básquetbol con los Looney Tunes (Bugs Bunny, el Pato Lucas y varias caricaturas más). Durante el partido los Tunes se sienten terriblemente devastados puesto que van perdiendo, se sienten peor aún al enterarse de que los monstruos del equipo contrario ganan por haberle robado el talento a los grandes de la NBA. En el entretiempo Bugs Bunny les da una "poción mágica" a sus compañeros diciendo que es el secreto del éxito de Michael, todos beben de ella y llegan a tener una fuerza y valor inusitados. Al jugar el segundo tiempo aplastan literalmente al adversario, sin embargo al detenerse el partido por un momento se sienten agobiados otra vez y el Pato Lucas pide la "poción mágica" ya que, según él, no surtía más efecto, a lo cual Michael Jordan le responde: "¿Qué poción? ¡Era agua! ¡La magia siempre estuvo dentro de ustedes!" Ni más ni menos que un placebo\*. Por otro lado los monstruos gigantes del equipo contrario no se dan cuenta de que obedecían sin chistar a un gordote mandón mucho más pequeño que ellos...

Al ver y escuchar estas escenas, no pude dejar de relacionarlas con una de las presuposiciones (postulados) de la PNL: "las herramientas están dentro de nosotros" o sea, somos lo que creemos ser, vemos lo que queremos ver en nosotros... salvo que le demos a otro el timón de nuestras vidas...

Las herramientas están dentro de nosotros...sería bueno que empezáramos a confiar en ellas y por ende en nosotros, a descubrirlas, a encontrarlas a sentir, a disfrutarlas, a saber que PODEMOS...

Si aún así siguen sin estar seguros de sus capacidades, les sugiero que echen un vistazo a este sitio en Internet [www.tonymelendez.com](http://www.tonymelendez.com) (la página está en inglés pero la narración que él hace de su vida está en español). Tony Melendez es un cantante nicaragüense que no tiene brazos y sin embargo toca la guitarra y canta. Verlo y escucharlo es una verdadera muestra de que pocas cosas en la vida no somos capaces de hacer...Empiecen hoy mismo a proponerse viejas metas bajo nuevos ojos...después, si quieren, me cuentan....

\* Nota: En medicina es común el uso de placebos: son sustancias inocuas que no tienen valor terapéutico pero que se administran a los enfermos por el efecto sugestivo benéfico que producen.

Marisa D'Alessandro © 2007

Master Practitioner en PNL  
Especialización en Educación

[mindazzles@gmail.com](mailto:mindazzles@gmail.com)

---

### Nota 2

#### **Manejo de nuestro estado interno: asociado y disociado**

Por Natalia Haller

**Master Practitioner en PNL  
Especialización en Educación**

Acordate de la última vez que fuiste al baño. Seguramente, abriste la puerta, la cerraste, quizás levantaste la tapa del inodoro, lo usaste y antes de salir te lavaste las manos (¡eso espero!). ¿Cómo recordás estas imágenes? ¿Ves la puerta, el inodoro, el papel higiénico, etc. como si estuvieras nuevamente en el baño, en las mismas posiciones, reviviendo la escena? ¿O lo ves todo desde afuera, como si estuvieses viendo una película en donde sos un personaje que va al baño?

Si te ocurre lo primero que describí, significa que te *asociás* al recuerdo, es decir, te es fácil revivirlo como si te estuviera pasando nuevamente. Si te concentrás, quizás puedas volver no sólo a ver todo lo que viste cuando estabas en el baño, sino también a oír lo que pudiste oír y también recordar el aroma del jabón y la suavidad o aspereza de la toalla.

Por el contrario, si te ocurre lo que describí en segundo término, significa que estás *disociado* del recuerdo, es decir, lo ves desde la perspectiva de alguien que pudo haber pasado cerca en ese momento. En este estado, es muy difícil que recuerdes lo que sentiste en ese momento.

Ambos estados son herramientas muy útiles que podemos utilizar en ciertas situaciones para manejar nuestro estado emocional. Para eso, necesitamos poder ELEGIR cuál nos conviene más.

Para empezar, identificá cuál de las dos perspectivas adoptás más fácilmente. Puede ser que automáticamente te salga una y que nunca antes se te haya ocurrido que existe la otra posibilidad -al menos eso me pasó a mí cuando lo aprendí-. O quizás haya algunos recuerdos que podés revivir como si estuvieras ahí y otros que sólo los podés ver desde afuera.

Una vez que ya sabés cuál es el que te sale más fácilmente, elegí un recuerdo y volvé a verlo en tu mente en ese estado. Después volvé a verlo pero en el otro estado. Puede ser que no te salga en el primer intento, pero tené paciencia y ensayalo hasta que te salga.

Cuando seas capaz de revivir un recuerdo desde las dos perspectivas, podés empezar a usar esta técnica no sólo para los recuerdos sino también para las situaciones presentes, y con respecto a los demás. Esto es algo que ya hacés inconscientemente. Cuando estás interactuando con alguien, a veces estás *asociado* a lo que la otra persona siente, y a veces estás *disociado*. Algo que me pasó una vez cuando era adolescente puede servir de ejemplo. Estaba con dos amigas haciendo la cola para entrar a una disco. Una de ellas se alejó para ver si podía conseguir hacernos pasar más rápido. A mí me bajó la presión y me desmayé. Cuando volví en mí, mi amiga que se había alejado estaba sosteniéndome y abanicándome con un papel. Lo que había pasado es que mi otra amiga se quedó helada y no pudo hacer nada para ayudarme. Seguramente, se *asoció* a lo que me estaba pasando, y no se desmayó ella de milagro. En cambio, mi otra amiga no se puso en mi lugar, no se dedicó a *sentir* lo que me estaba pasando, sino que se *disoció* de mí y pudo ayudarme. En este caso, esa era la opción más conveniente.

Otras veces, estar *disociados* puede hacer que nos perdamos lo que nos está pasando. Me acuerdo de una entrega de premios MTV en que a Madonna le tocó entregar el premio en una de las categorías. Ella estaba pendiente de lucir bien, decir bien sus líneas, etc.

Cuando le entregó el premio a la ganadora, ésta estaba muy emocionada, le caían las lágrimas y después de los agradecimientos encaró para el mismo lado que había subido.

Madonna la corrigió discretamente y se fueron. Más tarde Madonna misma recibió un premio, y nuevamente parecía que no estaba sintiendo la emoción de recibir el premio, más bien parecía estar actuando de acuerdo a cómo la veían la cámara y los demás.

Lo importante es saber que podemos elegir entre los dos estados, pensar cuál es el más conveniente y adoptarlo en esa circunstancia, sabiendo que podemos volver al otro cuando querramos. ¡A practicar!

Por último, un pequeño ejercicio:

¿Cuál de los dos estados es más conveniente para...

- a- un cirujano que está por operar?
- b- un actor en escena?
- c- recordar algo muy agradable que me ocurrió hace unos años?
- d- recordar una experiencia desagradable sin sentirme mal?
- e- escuchar a alguien que me está criticando?
- f- escuchar a un amigo que está confiándome cosas importantes?
- g- escuchar a alguien que me está contando algo horrible que le sucedió?

**Nota 3:**

¿Para qué me pregunto qué es lo que quiero,  
lo que REALMENTE quiero?

Por Laura Szmuch

Si no me pregunto qué es lo que quiero, y si no contesto esta pregunta....

¿Qué puede suceder?

Cuando no nos tomamos unos segundos para decidir qué queremos...

Puede que nos conformemos con lo que tenemos. Lo cual sería fabuloso si la vida que estamos llevando es exactamente como la deseamos. Eso implicaría, entre otras cosas, no quejarnos. La queja es una de las primeras señales de que hay algo que no nos gusta, que no queremos. Entonces, ¿qué hacemos con lo que no queremos? ¿Lo toleramos o lo cambiamos?

Si no sabemos lo que queremos, otros van a tomar decisiones por nosotros.

Si no sabemos lo que queremos, vamos a hacer, tener y ser lo que **suponemos** que deberíamos hacer, tener y ser....no lo que elegimos para nosotros.

Si no sabemos lo que queremos, la vida se nos pasa....y no nos pasa nada....

Si no sabemos lo que queremos, dejamos de ser protagonistas en nuestras vidas.

Si no sabemos lo que queremos, no tomamos decisiones.

Si no tomamos decisiones, no nos responsabilizamos por lo que nos sucede.

Si no nos responsabilizamos por lo que nos sucede, buscamos a algo o a alguien a quien culpar por lo que no conseguimos. Y no lo conseguimos, en primer lugar, ¡porque no sabíamos que lo queríamos!

Nos subestimamos cuando nos conformamos con mucho menos de lo que realmente deseamos. Quizás aspiremos a algo material, sin embargo, me estoy refiriendo a otro tipo de cosas también: relaciones, carrera, espiritualidad, familia, tiempo libre, disfrute de la vida, cuidado del cuerpo y la salud, nutrición, etc. Conformarnos con menos implica no honrar lo que valoramos, olvidarnos de nosotros mismos.

En mi caso, preguntarme qué es lo que realmente quiero me lleva a entrar en territorio desconocido muchas veces. Implica cambiar algunas cosas, modificar otras, transformarme. Implica empezar a hacer cosas que antes no hacía, a realizar nuevas ACCIONES.

Y empezar algo nuevo, siempre es un desafío.

Sin embargo, yo elijo.

Elijo siempre.

Elijo quedarme dónde y cómo estoy, o elijo dar un paso.

Elijo estar "segura" y en zona cómoda, o elijo tomar riesgos (no me refiero a grandes riesgos, a veces un mínimo cambio me puede llegar a parecer como entrar en un planeta desconocido, ya que es algo nuevo, algo que no conozco).

Elijo mis prioridades, y elijo qué hago con mi tiempo.

Elijo no hacer nada a veces y elijo hacer mucho otras.

Elijo dedicar tiempo a lo que me gusta y elijo disfrutar de quienes amo.

Elijo aprender y elijo ser fiel a mí misma.

Esto es lo que elijo yo...

¿Qué es lo que eliges tú?

Tómate unos minutos cada día para preguntarte:

¿Qué deseo hacer en este momento?

¿Qué elijo hacer hoy?

¿Qué quiero lograr esta semana?

¿Hasta dónde me animo a tomar aunque sea un pequeñísimo riesgo?

Como a mí, a veces va a salirte exactamente como lo soñaste,  
y otras no (o no completamente).

A veces va a ser muy fácil, y otras no tanto.

A veces vas a poder solo y otras vas a necesitar ayuda.

A pesar de no tener garantía de que sea sencillo,  
yo elijo darme el regalo de esta pregunta:

¿Qué es lo que lo que quiero,  
lo que REALMENTE quiero?

¿Elegirías lo mismo?

Laura Szmuch©

---

## LA SORPRESA

Un Spa para tu Alma®  
te invita:

Durante los meses de agosto, setiembre y octubre voy a ofrecer tres **becas** por mes para el curso piloto online de **Logro de objetivos de cuatro semanas de duración**, el cual equivale a las dos primeros módulos del nivel 1 del curso en tres niveles VIVIENDO MIS SUEÑOS.

**El curso es personalizado y consta de:**

- Material de lectura (3 clases por semana)
  - Trabajos prácticos (2)
  - Participación en un foro
- Chats grupales o individuales

**Está abierta la inscripción a los solicitantes .**

---

### Requisitos:

#### Compromiso y participación

**Al ser una capacitación muy personalizada, sólo voy a tomar tres alumnos por vez. Cada alumno deberá participar activamente en el curso. En caso de no hacerlo, la capacitación gratuita se interrumpirá y se le ofrecerá el lugar a alguien en lista de espera.**

**La participación requiere responder los correos electrónicos, participar en el foro por lo menos dos veces por semana, realizar dos trabajos prácticos y estar presente en un chat por semana.**

**Si deseas solicitar inscripción, envía un correo electrónico a [objetivos.laura@gmail.com](mailto:objetivos.laura@gmail.com)**

**antes del 10 de mayo de 2007**

**Sólo van a ser procesadas las solicitudes recibidas hasta esa fecha.  
Recuerda que son sólo 9 becas en total.  
Tienen prioridad los nueve primeros correos electrónicos recibidos.**

**Este curso equivale a los dos primeros módulos del curso VIVIENDO MIS SUEÑOS, primer nivel.**

## **Curso completo**

**Modalidad:** online

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

El curso comienza en agosto. Para más informes, envía un correo electrónico a [cursospnl.laura@gmail.com](mailto:cursospnl.laura@gmail.com)

---

Te invito a visitar la nueva 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:

Más que leyendo, estoy re-leyendo el libro "**Conversaciones con Dios**" de Neile Donald Walsch, que ya hace muchos años llegó a mis manos. El domingo 22 de abril tuve la oportunidad de verlo y escucharlo personalmente en su visita a la Argentina, como parte de su tour mundial auspiciado por Humanity's Team. Fue un enorme placer conocer a un ser humano tan comprometido con nuestro planeta. De acuerdo a él, para que el mundo alcance un nivel más alto de conciencia, debemos descubrir las creencias que nos han llevado y mantenido donde estamos, y transformarlas para ampliar posibilidades nuevas de acción. Todos somos una unidad con Dios, y con el resto de los seres humanos.

---

### 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.**

---

**Importante:**

**Todavía puedes anotarte en el nuevo curso de Programación Neurolingüística en Buenos Aires. Es un sábado por mes, de 9 a 17. El programa está en [www.resourcefulteaching.com.ar](http://www.resourcefulteaching.com.ar) sección **Cursos en español****

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

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

**¡Te espero!**

---

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

**El módulo 2**

**es el 5 de mayo, y todavía estás a tiempo de comenzarlo.**

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.