

En contacto©

Número 21
mayo 2008

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!

Comenzando el mes de mayo, tengo muchísimas cosas para compartir contigo. En este número, te envío dos notas: una de mi autoría y otra de Amalia Maine.

Los blogs tienen notas nuevas y videos todas las semanas, y mi página web nueva finalmente está lista para que la visites. Si bien quedan todavía algunos detalles para completar, te invito a verla ya que hay información nueva, artículos y vínculos.

www.laurasmuch.com.ar

Te mando un gran abrazo,

Laura

Para que participes con tus comentarios:

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

Ya hay varios links y notas nuevas en...

www.pnleneducacionyalgomas.blogspot.com

Y, si no visitaste todavía el blog de mi libro...te invito a hacerlo

<http://www.aprendiendoinglesydisfrutandoelproceso.blogspot.com/>

Y el blog nuevo, en inglés...

www.teaching-resourcefully.blogspot.com

Si deseas tener conversaciones de coaching conmigo, para tratar temas específicos (personales o laborales) y diseñar **planes de acción** para llevar tus proyectos a la práctica, escíbeme a laurasmuch@gmail.com

Por favor, ayúdanos a difundir nuestro:

PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO BILINGÜE DE PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN EDUCACIÓN

La diferencia que hace la diferencia

8-9 de agosto de 2008

Buenos Aires

Este congreso marca el décimo aniversario de **RT- Resourceful Teaching**, capacitando a docentes en PNL

En este único evento para Latinoamérica, estaremos ofreciendo una gran variedad de talleres acerca de cómo la PNL puede ser aplicada efectivamente a una gran cantidad de situaciones y contextos educativos.

Es en inglés y en español.

Podrás llevarte a casa muchísimas ideas prácticas y la experiencia grabada "en el músculo".

Viernes 8 de agosto 18.00

Ceremonia de bienvenida con Laura Szmuch, Jamie Duncan e invitados especiales.

Primer plenario

Fiesta de los diez años

Sábado 9 de agosto 9.00 - 17.00

Plenarios

Una variada selección de talleres y muestras relacionadas con el uso de la PNL en la enseñanza y aprendizaje

Habrará talleres y plenarios en inglés y en español

Temas:

PNL y desarrollo profesional y personal de los docentes

PNL para llegar a todos los alumnos

Estilos de aprendizaje

Comunicación efectiva

Narración de cuentos multisensorial

Niveles de aprendizaje

Resolución de conflictos

Manejo del aula

Mapas mentales

Aprendiendo a aprender

Entre otros...

Dentro de poco te enviaré la lista completa de presentadores.

Para información acerca de aranceles y descuentos por inscripción anticipada y grupos, envíame un correo a lauraszmuch@gmail.com

En abril comenzó el proyecto

"Keeping your English Alive for Teachers".

Un viernes por mes, por la tarde.

Keeping your English Alive for teachers!

6 sessions of language discovery and practice held in small groups and designed to give you lots of opportunities to use and develop your English in a fun way.

Fridays 18.30 – 20.30

Versailles, Capital Federal

Our second session is:

Friday 9 May – A rich tapestry of words

Do you or your students lack ideas or words to express their thoughts? Experience new multisensory techniques to help enrich their vocabulary and experience with activities.

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

Ya comenzaron los cursos regulares de PNL de este año. Los cursos son **UN SABADO por mes**, y tienen certificación internacional.
Todavía estás a tiempo de comenzar...

MODALIDAD PRESENCIAL

lauraszmuch@gmail.com
www.resourcefulteaching.com.ar

Ya está abierta la inscripción para el curso ONLINE **"Viviendo nuestros sueños"** que comienza el primer lunes de junio.

Recuerda que son tres niveles, y cada uno de ellos dura tres meses. Puedes hacerlos completos o tomar módulos por separado, aunque NO se pueden saltar clases.

Todos los niveles comienzan todos los meses.

Para más información, envía un correo a objetivos.laura@gmail.com

+ **Nota 1:** "Estar y sentirse bien...¿es un indicio de conformismo?" ,por Laura Szmuch

+ **Nota 2:** El tiempo más allá del tiempo, por Amalia Maine

+ Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.

Estar y sentirse bien... ¿es un indicio de conformismo?

Te encuentras con un amigo después de mucho tiempo, y le preguntas cómo está, y no se anima a decirte que está bien. O quizás seas tú quien tiene algún motivo para no estarlo (o no querer reconocer que estás bien). Ya sea a través de las palabras o de los gestos, dejas transparentar una mínima queja, o tal vez no tan mínima, a lo mejor señal de insatisfacción o tristeza.

A veces tienes algunos motivos que percibes como fuente de tristeza o insatisfacción. Sin embargo, la mayor parte de las veces, si no están, los buscas. ¿Es así?

Te dices: "¿Cómo es que voy a decirle que me siento feliz si hay cortes de ruta?"

"¿Cómo voy a estar bien si los productos aumentan?"

"¿Cómo me voy a dar el lujo de apreciar la vida si hay tanta gente que está sufriendo?"

"¿Cómo voy a apreciarme si todavía no conseguí todo lo que quería?"

Y más, más, más.... Cada uno de nosotros tiene su propia lista, ¿no es cierto?

El tema central que quiero conversar contigo hoy es que estar y sentirse bien no pasa necesariamente por haber conseguido todo lo que uno quiere, por ser amado por todo el mundo, por lograr absolutamente todo lo que uno se propone, porque las cosas sean exactamente como las queremos, porque no haya imprevistos, porque todos alrededor nuestro estén bien.... No, nada de eso...Estar y sentirse bien pasa por una decisión interna cada mañana.

Una persona me dijo una vez que estar y sentirse bien a pesar de lo que sucede es ser conformista, no buscar otra cosa. Yo le contesté que estar y sentirse bien, a mi criterio, es todo lo contrario a ser conformista. (Nota: Suele usarse la palabra "conformista" con un tinte peyorativo)

Somos conformistas cuando:

- Ante un inconveniente bajamos los brazos pensando que la vida es injusta y no hay nada para hacer
- A pesar de no gustarnos la situación actual, no hacemos nada para modificarla
- Si nos sentimos muy mal emocionalmente, nos quedamos en esa postura
- Nos sentimos frustrados porque no sucedió lo que nosotros pensábamos que iba a ser lo mejor
- Nos molesta que otros sean felices y estén alegres siempre o la mayor parte del tiempo...simplemente porque sí...

Aceptar la vida tal y como es, amarla y agradecerla no es ser conformista. Es tener una actitud de alabanza permanente hacia lo que es, y hacia lo que puede ser.

Estar y sentirse bien es el punto de partida para lograr tener la vida que queremos, para vivir nuestros sueños, y no conformarnos, precisamente, con lo que no queremos.

Animarse a ser feliz y a soñar y dar forma a nuestros sueños, es el desafío más hermoso al que nos podemos entregar.

Si esto es ser conformista para alguien, pues bien, qué lindo es ser conformista, ¿no?...

**No tenemos nada que justificar...
Nadie a quien pedirle permiso...
Nadie con quien quedar bien...**

Estar y sentirnos bien es nuestro derecho...¡Usémoslo!

Laura Szmuch©

Laura Szmuch es profesora nacional de inglés (egr. Inst. Nac. Sup. del Profesorado "Dr JV González"), Coach Transformacional Modelo Ontológico y Coach certificada por Joseph O'Connor (Lambent do Brasil), miembro de la Internacional Coaching Community (ICC) y Master Practitioner y Trainer en PNL. En este momento está cursando el último año de la carrera de Neuropsicoeducación.

Co-fundadora y directora de "Resourceful Teaching", consultoría educativa que se dedica a capacitación en PNL y coaching. Es autora de [Aprendiendo inglés y disfrutando el proceso](#), un libro para estudiantes con técnicas de PNL aplicadas al aprendizaje del idioma inglés, y co-autora de "Really Thriving". Publica las revistas electrónicas [RTNews](#) y [En Contacto](#), con suscripciones en varios países del mundo, y ha escrito numerosos artículos sobre PNL que han sido publicados en la Argentina, Estados Unidos e Inglaterra.

Coordina grupos de reflexión y transformación personal, y retiros conocidos como "[Un Spa para tu Alma](#)". Participa permanentemente como disertante en congresos nacionales e internacionales en Buenos Aires, el interior del país y en el exterior. Entrena y capacita a personal ejecutivo en diferentes áreas

en empresas e instituciones, y realiza servicios de coaching a nivel personal y laboral.

También puedes leer esta nota en www.encontactopnl.blogspot.com

El tiempo más allá del tiempo.

Con frecuencia escuchamos frases como:

"No hay tiempo."

"¡El tiempo pasa volando!"

"¡Ya llegó marzo otra vez! ¡Qué cortas las vacaciones!"

"Siento que cada año pasa más rápido. ¡Pareciera que los 365 días se acortan cada vez más!"

"El tiempo es oro."

"¡Si sólo el día tendría algunas horitas más!"

"Tanto tiempo para organizar la fiesta y... ¡ya pasó!"

"¡Parece que hace siglos que no nos vemos!"

Estas frases, y muchas otras más, son escuchadas casi a diario. Quizás, nosotros mismos las decimos.

¿Será que los días realmente se acortan? ¿... que las horas vuelan? ¿... y los minutos se evaporan?

Por momentos, nos encontramos corriendo detrás de horarios. Horarios de trabajo, de rutinas hogareñas, incluso de reuniones sociales donde el motivo principal es... ¡disfrutar! Disfrutar con familiares, con amigos...

¡Ay! ¡Si pudiéramos detener el tiempo!

En realidad....

¡Podemos!

¿Detener el tiempo cronológico? No, específicamente, aún si desaparecieran todos los relojes del planeta.

Sí, podemos, "de - te - ner" el tiempo cronológico a través de nuestra percepción del mismo. ¿Lo sabías? Seguro que sí. Quizás sin darte cuenta, a nivel inconsciente.

El tiempo cronológico tiene una secuencia propia; marcada por máquinas creadas por el hombre que miden el tiempo a través de engranajes perfectamente sincronizados; la percepción del tiempo cronológico surge de nuestra interpretación, a través de la vivencia. Esto abre la oportunidad de desarrollar más conciencia del poder que tenemos para hacer que el Aquí y Ahora que nos toca vivir sea vivido de la mejor forma posible. Podemos lograr, así, que segundos y minutos felices sean eternos, intemporales y momentos complejos se conviertan en instantes fugaces.

Somos capaces, entonces, de acortar esperas poniendo nuestra atención en otras cosas más allá de la espera en sí.

De la misma manera, somos capaces de alargar y extender instantes que parecen fugaces centrando nuestra atención en cada detalle que hace que ese

momento sea único, irreplicable y... eterno, si deseamos atesorarlo. Esto es posible. El tiempo interno es mental. Y si es mental, se puede entrenar.

La presencia es un camino. La presencia donde todo el ser se involucra: el cuerpo físico, la mente, el corazón, el alma.

Te invito a que recorramos un momento simple, cotidiano, como despertarnos cada mañana luego de un buen descanso nocturno.

Abrimos nuestros ojos, respiramos más profundamente, nos desperezamos tensando relajadamente los músculos mientras sentimos la tibieza de las sábanas que todavía nos cubren. Soltamos el aire, quizás emitiendo un sonido suave que viene de nuestro ser interior... como avisándonos que, de a poco, se está poniendo en sintonía. Observamos el lugar, escuchamos sonidos familiares. Nos sentimos cada vez más alertas, aparecen algunos pensamientos, se insinúan algunos sentimientos y ya, en conexión más consciente con cada parte de nuestro ser, nos incorporamos, nos sentamos en la cama para vestirnos y disponernos a tomar un rico desayuno. Comenzamos un nuevo día!

¿Cuánto tiempo de reloj transcurre entre abrir los ojos e incorporarnos al despertar cada mañana?

¿Cuánto tiempo toma la percepción que podemos tener de ese momento si estamos totalmente presentes en cada detalle?

Despertarnos cada mañana es un regalo, una invitación a vivir, disfrutar y agradecer, segundos que podemos extender a través de nuestra percepción del aquí y ahora.

La presencia es un camino.

Las sensaciones que acompañan esa presencia son de una gran quietud y paz interior.

Y donde hay paz, hay alegría.

Y dentro de esa alegría, hay amor.

El tiempo...interno más allá del tiempo....cronológico.

El tiempo más allá del tiempo.

Amalia Maine.

Ex- alumna Resourceful Teaching

Master Practitioner en P.N.L.

Marzo 2008.

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.laura@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.