

En contacto©

Número 14

Noviembre 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!

Ya está terminando el año, y en agradecimiento por haber estado conmigo durante este primer año de la revista online En Contacto, quiero invitarte a un taller presencial, en mi estudio, el día jueves 20 de diciembre. Si estás en Buenos Aires, y quieres venir, confirmame tu asistencia cuanto antes, ya que hay pocos lugares. Te pido que sólo reserves una vacante si vas a venir, para no ocupar un espacio dejando a gente interesada afuera. Puedes hacerlo llamándome o enviándome un correo electrónico a cursospnl.laura@gmail.com

También te invito a mirar el video del proyecto "Spiritual Literacy" y al debate acerca del tema. Esta reunión es en idioma inglés, y la fecha es viernes 21 de diciembre a las 17.

Si quieres leer más acerca del proyecto, visita www.spiritualityandpractice.com

La actividad es libre y gratuita, pero debes reservar con anticipación. Hay pocos lugares, también.

Te cuento que a partir de febrero, comienza el Proyecto "Keeping your English Alive". Envíame un correo si quieres saber de qué se trata...

Te recuerdo que la segunda semana de febrero tenemos la capacitación en PNL intensiva, y la "Resourceful Teaching Week", para docentes del idioma.

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, escríbeme a lauraszmuch@gmail.com

La revista de hoy, está llena de notas interesantísimas...con colaboradores de primer nivel.

¡Que la disfrutes!

Y, como siempre, nos mantenemos
EN CONTACTO

Nos escribe Xavier Góngora, desde Barcelona, acerca de un curso que comienza dentro de poco. Si estás en España o cerquita... ¡Aprovéchalo!

¡Hola, Laura!

Debido al éxito de la 1ª edición del taller "El liderazgo que viene", el 11 y 12 de diciembre vamos a la realizar la 2ª edición. En esta ocasión la conducción del taller estará a mi cargo. Muchas gracias por ayudarnos en la difusión.

Besos desde BCN,

Xavier Góngora
Coach en Conciencia Organizacional y Personal
Managing Director
CrearContextos
Plaça Catalunya 9, 1ª planta
08002 Barcelona
Tel. +34 93 492 57 31
xgongora@crearcontextos.com
www.crearcontextos.com

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

Cada vez que sale una revista, hay una nota nueva en el blog para que dejes tus comentarios.

- ✚ Nota 1: [¿Es posible vivir nuestros sueños?](#), por Laura Szmuch
- ✚ Nota 2: [¿Qué es gimnasia para el cerebro \(Brain Gym\)?](#) por Gabriela Lombardo
- ✚ Nota 3: [Somos grandes imanes](#), por Amancio E. Ojeda Saavedra (Venezuela)
- ✚ Nota 4: [Impecabilidad e importancia personal](#), por Merlina Meiler (Buenos Aires)
- ✚ [Curso PNL intensivo en febrero](#)
- ✚ [Curso online](#)
- ✚ [Página web](#)
- ✚ [Publicaciones](#)
- ✚ [Cómo suscribirse o dejar de recibir la revista.](#)

Nota 1:
¿Es posible vivir nuestros sueños?

“**Viviendo nuestros sueños**” es el nombre del curso online que desde agosto vengo dando y viene tomando tanta gente. A pesar de que por mi profesión lo veo permanentemente, a mí no deja de sorprenderme gratamente cómo podemos movernos desde un estado de **no poder** a un estado de **recursos**, “*simplemente*” siendo más **conscientes de nuestros pensamientos, emociones, conductas.**

Yo estoy convencida de que no existe otra manera de vivir, que no sea cumpliendo nuestros sueños. Por supuesto, hay muchísimas cosas que están fuera de nuestro alcance, que no dependen de nosotros. Sin embargo, hay **muchas más** cosas que sí están dentro de nuestras **posibilidades**, tanto biológicas como materiales, mentales o espirituales, y que, “*simplemente*”, **dependen de que nosotros las notemos.**

Te preguntarás cómo es que si es tan simple hay tanta gente que no consigue nunca lo que quiere. Hay muchísimos motivos posibles, y no podría en una nota contarte acerca de todos los que he visto. Sin embargo, yo hoy prefiero concentrarme **en quienes sí han logrado** lo que se han propuesto.

Y, precisamente, uno de los secretos más importantes es **proponerse** cosas. **Tener objetivos. Proyectar. Soñar.**
Sin esta primera parte, no podremos vivir nuestros sueños, ya que para vivirlos, primero tenemos que tenerlos.

Después de soñar, indefectiblemente viene la **acción**. No se requieren grandes hazañas. A veces lo que hace falta es algo muy pequeño, que por diferentes motivos, no estamos haciendo.

Y, por supuesto, una vez que nos ponemos en marcha, es absolutamente imprescindible darnos el permiso interno necesario para **aceptar** lo que tanto deseábamos. Como dije hace un tiempo en la nota “**Nos va a gustar demasiado**”, muchas veces queremos cosas, y, cuando las logramos, o estamos a punto de lograrlas... las dejamos pasar.

Mi trabajo como coach consiste en brindarte apoyo para que veas y aproveches las oportunidades, te pongas en marcha y te mantengas constante en la concreción de tu sueño.

Yo he visto logros y cambios extraordinarios en muy poco tiempo. Gente moverse de estados de impotencia absoluta (de acuerdo a su percepción) hacia el maravilloso disfrute de vivir sus sueños. Me refiero tanto a cosas grandes (otra vez, de acuerdo a la percepción de cada uno) y a cosas pequeñas pero con mucho significado en sus vidas.

Desde comprar la casa de sus sueños, hasta poder organizar bien el tiempo, animarse a abrir su propia empresa, conseguir el trabajo que deseaban, estar tranquilos en los exámenes, disfrutar lo que están estudiando, tener más serenidad para comunicarse mejor con sus hijos, animarse a pedir un aumento de sueldo, organizar más eficientemente la sección donde trabajan, decidir qué quieren hacer con sus vidas, dejar de culpar a ex parejas por cosas que no se animaban a hacer y comenzar de nuevo con fuerzas que ni ellos sabían que tenían, aprender a manejar, participar ¡y ganar! en eventos deportivos, mejorar notablemente la salud, vivir en forma relajada, disfrutar del propio cuerpo, aumentar las ventas, cambiar la carrera, comenzar a estudiar, terminar la carrera, manejar más eficientemente el dinero, animarse a hablar en público, ordenar y funcionalizar el hogar, ser consciente y manejar estados internos, sacar pasajes para el viaje siempre postpuesto, animarse a formar pareja, cerrar ciclos, comunicar sentimientos asfixiados aprendiendo a diseñar conversaciones generadoras, pararse firmemente para conseguir lo que le corresponde, aprender a pedir, empezar a quererse y darse lo que necesita, bajar de peso de una vez por todas, realizar actividad física, animarse a tener hijos, entre tantos otros "milagros" creados por sus propios protagonistas...

Cuanto más "casos" (1) atestigo, más convencida estoy de que, por supuesto, es posible.

Sólo se requiere el coraje de vivir la vida que uno elige, estar dispuesto a dar los pasos necesarios, aunque al principio puedan causar algún tipo de incomodidad, y estar abierto a recibir cosas buenas.

Saber que merecemos lo mejor, y sólo lo mejor.

Merecemos ser felices y estar con gente que amamos.

Merecemos amarnos.

Merecemos relaciones nutritivas.

Merecemos ser felices y vivir en un mundo sano.

Sólo hace falta que nos animemos.

(1) quiero aclarar que cuando uso la palabra "casos", no estoy haciendo una referencia despersonalizada de la vivencia de la gente que ha experimentado la maravilla de vivir sus sueños. Uso la palabra en forma general, para nombrarlos de alguna manera, y con el máximo respeto hacia quienes me han permitido compartir con ellos el proceso de cambio y celebración por los logros.

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 (Lambert 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 Psiconeuroeducación.

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.

Nota 2:

¿Qué es Gimnasia para el Cerebro® (Brain Gym®) ?

Por Gabriela Lombardo

Gimnasia para el cerebro es un sistema educativo desarrollado por Paul Dennison, Ph D que ya posee muchísimos años de exitosa aplicación en más de 80 países en distintos ámbitos: el crecimiento personal, la educación y en lo laboral. Su trabajo está basado en la comprensión de la interdependencia del movimiento físico, la adquisición del lenguaje y el logro académico. Su efectivo y revolucionario enfoque hacia la enseñanza, nació de sus antecedentes en la investigación del cerebro y la psicología experimental.

En Gimnasia para el cerebro® se utilizan sencillos y a la vez poderosos ejercicios físicos que activan las distintas dimensiones de la inteligencia estimulando el flujo de información dentro del cerebro y el cuerpo. Mediante el movimiento se realza nuestra habilidad innata para aprender, liberar bloqueos, procesar información y responder a nuestro mundo de una manera efectiva, es decir, nos permite funcionar en nuestro estado óptimo.

¿Quiénes pueden utilizar Gimnasia para el cerebro®? TODOS, desde niños a adultos mayores.

¿Cómo se puede experimentar?

A través

- ❖ De sesiones de equilibrio en forma individual, donde se trabaja con metas para lograr un objetivo que deseemos o desarrollar un potencial en el cual nos sentimos limitados, entre otras cosas. (consultoría)
- ❖ Del aprendizaje de la técnica dictado por instructores certificados y con licencia para ello.

Mediante el uso de Gimnasia para el cerebro® se crean nuevos caminos neuronales y de esta manera la persona que lo experimenta tiene nuevos patrones de respuesta a medida que va adquiriendo un sentimiento de facilidad natural en relación al "asunto".

Los temas a tratar son infinitos y depende de cada persona. Desde temas de dislexia, hiperactividad, dificultades en la lectura, escritura, comunicación, estrés frente a los exámenes, entre otros, cualquier asunto a resolver desde la vida escolar a la cotidiana.

Algunas Premisas de Gimnasia para el cerebro® y conceptos básicos

- 1- Aprendemos lo que experimentamos activamente.
- 2- La inteligencia es innata
- 3- Cada uno de nosotros es afectado por otros. Deben respetarse las experiencias y opciones individuales de cada ser con respecto a su desarrollo personal.
- 4- El aprendizaje es una actividad innata, divertida que dura toda nuestra vida..
- 5- El movimiento es la puerta al aprendizaje y estimula la función cerebral
- 6- El estrés inhibe el aprendizaje
- 7- Los bloqueos de aprendizaje pueden liberarse
- 8- Observar es un mecanismo personal de retro-alimentación.

¿Podemos aprender sin estrés?

SI, no sólo podemos aprender con mucho menos estrés sino que esto beneficia enormemente a nuestro cerebro y cuerpo. El aprender sin estrés no significa ser ineficiente, todo lo contrario. Al estar más relajado y con menos estrés el aprendizaje a través de los sentidos se potencia y así podemos expresar nuestra creatividad más fácilmente. También liberamos estrés emocional que puede estar afectándonos en distintas áreas de nuestra vida.

¿Es efectivo utilizar Gimnasia para el cerebro® en el aprendizaje?

Por supuesto que sí. Se observan mejoras en: **la escucha, el aprendizaje, la memoria, la concentración, la autoexpresión y la coordinación.**

En relación a la vida escolar podemos decir que se mejoran:

- Actitudes
- Disciplina,
- Comportamiento,
- El rendimiento en el deporte, los exámenes y otras actividades.

Biodata-

Gabriela Lombardo es Traductora Pública de Inglés recibida en la Universidad del Salvador. Ha estado enseñando inglés durante 17 años a niños y adultos y también brinda capacitación en empresas. En sus clases utiliza un **enfoque humanístico que contempla la investigación aplicada al cerebro** para que los estudiantes adquieran el idioma fácilmente y con alegría. Asimismo facilita sesiones para ayudar a niños y adultos en sesiones individuales a través de distintas herramientas para defusionar temas relacionados con el estrés y dificultades de aprendizaje, de esta manera se realiza el rendimiento, incrementa la autoestima y se reduce el estrés a la vez que la persona retorna a la conciencia de ELECCIÓN. Además es instructora / consultora certificada de Brain Gym® International, y practicante de yoga.

Próximos talleres:

- ❖ Taller: Brain Gym 101 - Modalidad Intensiva-
Fecha: 28, 29 de febrero, 1 y 2 de marzo de 9.30 a 17 hs.
Información: Joyful Learning Center- www.centrojoyful.com.ar -
centrojoyful@fibertel.com.ar (011)4523-5261

Nota 3:

Somos grandes imanes

Por Amancio Ojeda Saavedra
amancio@alianzasdeaprendizaje.com

Desde Venezuela

“Acostúmbrate a juzgar a las personas y las cosas de la manera más favorable en todo momento, bajo cualquier circunstancia”

– San Vicente de Paul

Los hombres y mujeres nos comportamos como grandes imanes en nuestras relaciones interpersonales, y cuando aprendemos a manejar nuestras áreas de magnetismo, mejoramos las relaciones notablemente.

Si tomas dos imanes, y los comienzas a unir lentamente, ellos buscarán pegarse, incluso si el sentido que llevan los imanes es de polos iguales, buscarán girar para unirse. También sabemos que por mucho esfuerzo que hagas por pegar dos polos iguales de un imán, ellos se repelen.

Así actuamos los humanos, en ocasiones aceptamos o rechazamos relaciones, por lo opuesto que somos, por la forma en que nos acercamos, o por la manera en que construimos una relación. La base de nuestro centro de atracción, se encuentra en las percepciones o juicios que nos creamos de los otros.

La ventaja humana

Poseemos una ventaja significativa como humanos, y es que a diferencia de los imanes, nosotros sí podemos cambiar la fuerza de atracción, y el lado negativo colocarlo como positivo; incluso sin la necesidad de cambiar a los otros, ni hacer cambios radicales en nuestras vidas, es sencillo, sólo debemos cambiar los juicios que nos hacemos de los otros.

Imagínate que piensas que alguien se comporta de manera misteriosa y te parece poco sincera, y por esa percepción lo rechazas; con el tiempo te das cuenta que no es así, sólo que tiene una personalidad introvertida y lo misterioso viene de sus creencias religiosas, cuando cambiaste tu percepción esa persona sigue siendo la misma, tú sigues siendo

quien eres, sólo que cambiaste tu mirada gracias al acercamiento.

Esta acción se aplica no sólo en las relaciones por crear o recién creadas, relaciones de muchos años, se han roto porque ninguno de los involucrados ha sido capaz de cambiar sus apreciaciones acerca del otro, o se han creado nuevas que los colocan en polos iguales.

A quién atraer

Nada mejor que ser un imán de buenas relaciones, estar al lado de gente productiva, divertida, sana, que aprende, que se supera, que aprovecha el tiempo y las oportunidades; si lo que buscas es relaciones que te hagan un mejor ser, entonces comienza por cambiar tus juicios internos sobre mucha de la gente que te rodea, seguro que aquel compañero que tildas de aburrido, puede ser un excelente conversador y de quien aprender infinidad de cosas.

Como lo dice el escritor Thomas Stirr, "Eres responsable de la forma en que ves e interpretas al mundo que te rodea".

www.alianzasdeaprendizaje.com

Nota 4:

Impecabilidad e importancia personal

Por Merlina Meiler

En la búsqueda de nuestro bienestar emocional, un factor esencial a tener en cuenta es el manejo correcto de la energía. Como seres humanos, contamos con una cantidad limitada de energía, que malgastamos al enojarnos, hacer corajes, tomar lo que nos dicen a la tremenda, o no tener bien en claro qué es lo que efectivamente deseamos. Para mejor canalizar esta energía y recargar nuestras pilas diariamente, hay dos conceptos que nos ayudarán enormemente: la impecabilidad y la importancia personal.

Carlos Castaneda fue un antropólogo y escritor peruano que en sus 8 libros detalló conocimientos ancestrales de los chamanes del México antiguo. En su libro "El fuego interior", explica que la impecabilidad es el uso correcto de la energía, y habla acerca de la ventaja de realizar inventarios estratégicos para decidir qué cambiar o mejorar para liberar la energía bloqueada y reencauzarla, o recuperar la que hemos perdido. De esta manera podremos dirigirla a la concreción de nuestros objetivos.

Para Castaneda, entonces, ser impecable implica erradicar las situaciones que consumen gran cantidad de nuestra energía, como por ejemplo, no tener un objetivo claro de qué queremos lograr, o permitir que la opinión o el juicio de

otras personas nos influyan al punto de afectar nuestros patrones de comportamiento.

¿Cómo lograr ser impecable, sin que la energía se evapore en el camino? Una premisa básica que se aplica a cualquier fin que nos propongamos alcanzar es la importancia de tener una meta clara y definida. Tomemos como ejemplo la típica pregunta: "¿Qué anhelas en la vida?" Una respuesta bastante trillada es: "Quiero ser feliz". Esta contestación parece muy linda, pero al analizarla con detenimiento, descubrimos que es demasiado vaga, general, indefinida. No incluye ninguna manera de cómo llegar a destino ni tampoco cómo nos daremos cuenta que nuestra búsqueda se ha transformado en una realidad.

Para seguir leyendo:

<http://www.mejoraemocional.com/2007/08/07/impecabilidad-e-importancia-personal-herramientas-esenciales-para-nuestro-bienestar-emocional/#more-10>

MERLINA MEILER es Coach, certificada por Joseph O'Connor, y Master en PNL (Programación Neuro Lingüística), certificada por su fundador, John Grinder. También cuenta con formación en Hipnosis Ericksoniana, Neurosemántica, Técnicas avanzadas de persuasión y Dinámica de grupos.

Correo Electrónico merlinameiler@gmail.com

Página web: <http://www.merlinameiler.com>

Blog: <http://www.mejoraemocional.com>

Curso Intensivo de PNL la segunda semana de febrero

El curso intensivo comprenderá los módulos 1 a 6 y se dictará los días 11 a 16 de febrero de 2008. El curso equivale a los primeros seis módulos del curso

Practitioner en PNL, para seguir siendo cursado durante el año, una vez por mes.

Hay importantes descuentos por inscripción anticipada.

Y además:

Descuentos especiales:

Dos personas que se anotan juntas tienen un descuento del 10%

Cinco personas que se anotan juntas tienen un descuento del 15 %

Diez personas que se anotan juntas tienen un descuento del 20%



Se les entregarán a los participantes cuadernillos de trabajo.



Está incluido el refrigerio del recreo de media mañana y de la tarde (café, té, mate cocido, etc., y bocaditos dulces y/o salados).

Docentes a cargo del curso:

Laura Szmuch- Lilly Spillman- Jamie Duncan

Si deseas el programa del curso completo, puedes solicitarlo a cursospnl.laura@gmail.com

Curso online

El curso online "Viviendo nuestros sueños" está a plena marcha. Ya hay cuatro grupos de personas que lo están haciendo: quienes comenzaron en agosto, septiembre, octubre y noviembre.

Los logros de los participantes del curso son asombrosos y no dejan de emocionarme. Cosas que parecían imposibles al plantearlas al principio del curso, ya son realidad.

Te cuento de qué se trata:

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

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

¡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

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 \$ 15 (quince 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
Capacitación intensiva la segunda semana de febrero

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.

