



APUNTES PNL



Pag. 34 a 43

ISBN: 84-89333-24-6

"Estas obras están protegidas por el derecho de autor y su reproducción, distribución y comunicación pública, en la modalidad de puesta a disposición, se han realizado con autorización de CEDRO Y SADEL. Cualquier reproducción, distribución, transformación y comunicación pública, posteriores, en cualquier medio o cualquier forma, que no esté amparada por la Ley o por esta Licencia requiere autorización expresa, con excepción de una única reproducción mediante impresora para cada usuario autorizado".



Sociedad de Derechos Literarios

III. PUNTOS DE VISTA

La gente a menudo dice "No lo estas mirando desde mi punto de vista", y a veces están en lo cierto en forma bastante literal. Quisiera que recordaran alguna discusión que tuvieron con alguien, en la cual estaban seguros de tener la razón. Primero, pásense una película de esa discusión tal como la recuerdan...

Ahora quisiera que se pasen la película de la misma discusión, pero desde el punto de vista de mirar tras el hombro de la otra persona, de modo que se puedan ver a ustedes mismos durante la discusión. Pásense la película del principio al fin, observándola desde este punto de vista...

¿Hubo alguna diferencia? Puede que no haya mucho cambio para algunos de ustedes, especialmente si ya lo hacen en forma natural. Pero para algunos puede hacer una diferencia enorme. ¿Todavía están seguros de que tenían la razón?

Hombre: Tan pronto como vi mi cara y oí el tono de mi voz, pensé "Quién le va a poner atención a lo que habla ese pavo".

Mujer: Cuando me puse en el lugar de recibir lo que yo había dicho, noté un montón de pifias en mis argumentos. Me di cuenta cuando corría en pura adrenalina y realmente no estaba explicándome. Voy a ir a pedirle disculpas a esa persona.

Hombre: Oí realmente a esa persona por primera vez, y lo que ella dijo tenía sentido.

Hombre: Cuando me escuché, yo pensaba ¿No podrías decirlo de otra manera, de manera que tus ideas le lleguen al otro?

¿Cuántos de ustedes están seguros de tener la razón como lo estaban antes de probar este punto de vista diferente?... Como 3 de 60. Así son sus probabilidades de tener la razón cuando están seguros de tenerla como un 5%.

La gente ha estado hablando de puntos de vista desde hace siglos. Sin embargo, siempre han pensado en ellos en forma metafórica, no literal. No sabían como darle a alguien instrucciones para cambiar su punto de vista. Lo que ustedes acaban de hacer es una entre mil posibilidades. Pueden literalmente, mirar a algo desde cualquier punto en el espacio. Pueden observar la misma discusión desde un lado, como un observador neutral, de manera que se puedan ver a sí mismos y a la otra persona igualmente bien. Pueden mirar desde algún punto en el techo de modo de estar "por sobre todo ello", o desde un punto en el suelo para tener el punto de vista desde "el ojo de un gusano". También pueden tomar el punto de vista de un niño muy pequeño o de una persona muy anciana. Esto es volverse algo más metafórico y menos específico, pero si cambia su experiencia de manera útil, no tiene sentido discutir sobre ello.

Cuando algo malo sucede, alguna gente dice: "Bueno, en cien años más ¿quién va a notar la diferencia?" Para algunos de ustedes, el oír esto no hace impacto. Pueden pensar "El no entiende". Pero cuando algunas personas lo dicen o lo oyen, puede verdaderamente cambiar su experiencia y ayudarlos a manejar problemas. Así es que pregunté a algunas de esas personas que hacían dentro de su mente al decir tal frase. Un tipo miró al sistema solar desde un punto en el espacio exterior, observando cómo los planetas giraban en sus órbitas. Desde ese punto de vista, apenas podía verse a sí mismo y a sus problemas como una motita sobre la superficie de la tierra. Las imágenes de

otras.

personas eran a menudo diferentes, pero similares en el sentido que veían sus problemas como una parte pequeña del cuadro y a una distancia, y el tiempo se aceleraba -cien años comprimidos en una breve película.

Por todo el mundo la gente hace estas grandes cosas dentro de su cerebro, y realmente funcionan. No tan sólo eso: incluso anuncian lo que están haciendo. Si ustedes se toman el tiempo para hacerles algunas preguntas, pueden descubrir todo tipo de cosas que pueden hacer con su cerebro. Hay otra frase fascinante que siempre me queda en la mente. Cuando les está pasando algo desagradable, a menudo la gente les dice "Más tarde, cuando recuerdes esto, serás capaz de reírte de ello". Debe haber algo que ustedes hacen en su cabeza en el intertanto que es capaz de hacer que una experiencia desagradable se vuelva divertida. ¿Cuántos de ustedes recuerdan algo de lo que ahora pueden reírse? ...¿Y tienen todos ustedes algún recuerdo del que aún no puedan reírse?... ¿Quisiera que compararan estos dos recuerdos a fin de descubrir en qué forma son diferentes ¿Se pueden ver en uno y no en el otro? ¿Es uno una diapositiva y el otro una película? Hay diferencias en color, tamaño, brillo o ubicación? Encuentren qué es lo diferente, y enseguida traten de cambiar esa imagen desagradable para que se parezca a aquella de la cual ya se pueden reír. Si el recuerdo del que pueden reírse está muy lejos, alejen también el otro. Si pueden verse a sí mismos en el recuerdo del cual pueden reírse, véanse en la experiencia que todavía es desagradable. Mi filosofía es: ¿Por esperar? Por qué no "recordar y reírse" mientras todavía están pasando ello, en primer lugar. Si ustedes pasan por algo desagradable, uno pensaría que con una vez basta. Pero oh, no, su cerebro no piensa en eso. Dice la embarraste. Te torturaré por tres o cuatro años. Entonces, tal vez te dejaré que te rías de ello".

Hombre: Me veo en el recuerdo del cual puedo reírme; soy un observador. Pero me pego en el recuerdo que aún siento negativo, es como si estuviese pasando de nuevo.

Esa es una respuesta típica. ¿Es cierto lo mismo para la mayoría ustedes? El ser capaces de observarse a sí mismos les da la oportunidad de "re-ver" un hecho "desde una perspectiva diferente" y de verlo de forma nueva, como si le estuviera sucediendo a otra persona. El mejor tipo de humor implica mirarse a sí mismos de forma diferente. La única cosa que les impide hacerlo de inmediato, es el no darse cuenta de que realmente pueden hacerlo. Cuando aprendan a hacerlo con facilidad pueden hacerlo incluso mientras el hecho desagradable está sucediendo.

Mujer: lo que yo hago es diferente, pero resulta muy bien. Yo forzo como si estuviera mirando por microscopio hasta que lo único que es una parte muy pequeña de elemento amplificado, llenando todo el cuerpo. En este caso lo único que podía ver eran esos enormes labios zumbando y meneándose a medida que hablaba. Era tan grotesco que me eche a reír.

Eso ciertamente es otro punto de vista. Y es algo que pueden hacer fácilmente cuando esa mala experiencia está ocurriendo por primera vez

Mujer: Si he hecho eso, estaré toda atascada en una situación horrible y luego me focalizo en algo, enseguida me pongo a reír por lo grotesco que es.

Ahora quisiera que piensen en dos recuerdos de su pasado: uno agradable y el otro desagradable. Tómense algunos momentos para re- experimentar aquellos dos recuerdos de la forma en que

normalmente lo hacen...

Enseguida, quiero que se fijen si están asociados o disociados en uno de esos recuerdos. Asociados significa ir atrás y revivir la experiencia, viéndola desde sus propios ojos. Ven exactamente lo que vieron cuando estaban de hecho. Pueden ver sus manos frente a ustedes, pero no pueden ver su cara a menos que se miren en un espejo.

Disociados significa mirar a la imagen de la memoria desde cualquier punto de vista que no sea el de sus propios ojos. Pueden verlos como si estuvieran mirando desde un avión, o pueden verlo como si fueran una persona que está ahí mirando una película de ustedes en esa situación. Ahora vuelvan a cada uno de estos dos recuerdos, por turno, y descubran si estaban asociados o disociados en cada uno de ellos...

Cualquiera sea la manera como recordaron naturalmente, quisiera que vuelvan a cada uno de los recuerdos y traten de experimentarlos desde la otra manera, a fin de descubrir cómo esto cambia su experiencia. Si en un recuerdo estaban asociados, sálganse de su cuerpo y miren al recuerdo disociadamente. Si estaban disociados, métanse en el cuadro hasta que estén asociados. Noten cómo este cambio en la perspectiva visual cambia lo que sienten sobre esos recuerdos... ¿Hace ello alguna diferencia? Por supuesto que lo hace. ¿Hay alguien aquí que no haya notado la diferencia?

Hombre: Yo no noté mucha diferencia.

OK. Pruebe lo siguiente. Siéntase sentado en el banco de un parque en un carnaval, y véase en el asiento delantero de una montaña rusa. Vea su pelo ondeando en el viento cuando el carro desciende por esa gran bajada...

Ahora compare eso con lo que sentirá si estuviera realmente sentado en el carro delantero de un tren en la montaña rusa, aferrado a la barra frente suyo, arriba en el aire, mirando hacia abajo en esa bajada...

¿Son diferentes las dos imágenes? Tómese el pulso y compruebe si no sintió mucho más al estar en el carro mirando hacia abajo. Cuesta menos que el café, y sirve lo mismo para estar alerta.

Mujer: en uno de mis recuerdos me daba la impresión de estar tanto dentro como afuera de él.

OK. Hay dos posibilidades. Una es que usted está oscilando rápidamente de uno al otro. Si ese es el caso, note de qué forma es diferente en la medida que se cambia. Tal vez, tiene que hacer el cambio más lentamente a fin de hacerlo bien.

La otra posibilidad es que usted estaba disociada en la experiencia original. Por ejemplo, el ser autocrítico generalmente presupone un punto de vista diferente al suyo propio. Es como si estuviera fuera, observando y siendo crítica de sí misma. Si es así, cuando recuerda la experiencia y "ve lo que vio esa vez" también está disociada. ¿Corresponde alguna de estas descripciones a su experiencia?

Mujer: Ambas lo hacen. Cuando sucedió yo era muy crítica de mí misma y pienso que estaba oscilando en re-observarme y sentirme criticada.

Cuando ustedes recuerdan asociadamente, reexperimentan el sentimiento original que tuvieron en el momento. Cuando vuelven a un recuerdo disociado, pueden verse a sí mismos teniendo en la imagen los sentimientos originales, sin sentido en su cuerpo.

Sin embargo, pueden tener un nuevo sentimiento sobre el hábito mientras se observan a sí mismos en él. Esto es lo que pasa cuando Virginia Satir hace una pregunta como "¿Qué siente usted sobre sentirse enojado?"; Recuerden un momento en que estaban enojados y en seguida pregunten "¿Qué siento sobre sentirme enojado?". A fin de contestar la pregunta, tienen que salirse de la imagen y tener un nuevo sentimiento sobre el hecho como observador más que como participante. Es una forma muy efectiva de cambiar su respuesta.

La situación ideal es recordar todos sus recuerdos agradables en forma asociada, de modo que se puedan asociar fácilmente de todos los sentimientos positivos que van con ello. Cuando se disocian de sus recuerdos desagradables, mantienen toda la información visual que necesitan para evitar o manejar situaciones parecidas en el futuro, pero sin el sentimiento desagradable. ¿Para qué sentirse mal de nuevo? ¿No basta con sentirse mal una vez?

Mucha gente hace todo lo contrario: se asocian con ello e inmediatamente sienten todo lo desagradable que les ha ocurrido, pero sus experiencias placenteras son imágenes disociadas, vagas, distantes. Y, por supuesto están las otras dos posibilidades. Algunas personas tienden a disociarse de todo. Estos son los tipos científico-ingeniero que a menudo se describen como "objetivos" "distantes" "desapegados". Se les puede enseñar a asociarse cuando quieran y establecer alguna conexión de sentimiento con su experiencia. Probablemente pueden imaginar algunas ocasiones en las que esto sería realmente una ventaja para ellos. El hacer el amor es una de las cosas que es mucho más placentera si están en su cuerpo sintiendo todas esas sensaciones, en vez, de observarse desde el exterior.

Otros tienden a asociar siempre: inmediatamente sienten todo lo que sintieron en las experiencias pasadas, buenas o malas. Son las gentes que a menudo se describen como "teatrales" "impulsivas" "sensibles". Muchos de los problemas que tienen pueden curarse enseñándoles a disociarse en los momentos apropiados. La disociación puede usarse, por ejemplo, para controlar el dolor. Si se observan teniendo un dolor, no están dentro de su cuerpo para sentirlo...

Pueden hacerse un gran favor a sí mismos, si toman algún tiempo para recordar varios de sus recuerdos desagradables en forma disociada. Descubran cuánto tienen que alejar las imágenes de modo que puedan verlo lo suficientemente claro como para poder aprender de ellas, mientras lo observan cómodamente. En seguida, recuerden una serie de experiencias agradables, tomándose el tiempo necesario para asociarse con cada una y gozarlas plenamente. Lo que le están enseñando a su cerebro es a asociarse con memorias gratas y a disociarse de las desagradables. Pronto su cerebro aprenderá a hacerlo y hará lo mismo con todos sus otros recuerdos, es fácil enseñar a alguien cómo y cuándo asociarse y disociarse es una de las maneras más profundas de cambiar la calidad de la experiencia de una persona y la conducta que resulta de ella. La disociación es especialmente útil para recuerdos intensamente desagradables.

¿Hay alguno de ustedes que sufra de fobia? Me encantan las fobias, pero son tan fáciles de curar, que nos estamos quedando sin ninguna. Miren esto. Las únicas personas que están aquí que tienen fobia son los que tienen fobia a levantar su mano cuando están en un grupo.

Juana: Yo tengo una.

¿Tiene usted una fobia verdadera?

Juana: Bueno, es bastante mala (comienza a respirar rápidamente y a temblar).

Puedo verlo.

Juana: ¿Quiere saber de qué se trata?

No, no quiero. Soy muy matemático. Trabajo solamente con procesos. De todas maneras no puedo conocer su experiencia interna ¿entonces para qué hablar de ella? Usted no tiene que hablar sobre su experiencia interna para poder cambiarla. De hecho, si habla sobre ella, su terapeuta va a terminar siendo un acompañante profesional. Usted sabe a lo que es fóbica. ¿Es algo que ve, oye o siente?

Juana: Es algo que veo.

OK. Le voy a pedir que haga unas pocas cosas que puede hacer rápidamente en su mente, de modo que su fobia no la vuelva a molestar nunca más. Le daré las indicaciones una por una y usted se va para adentro y las sigue. Mueva la cabeza cuando las haya hecho.

Primero quisiera que se imaginara que está sentada en el medio de un cine, y en la pantalla puede ver una foto en blanco y negro en la que se ve a sí misma en una situación justo antes de tener la respuesta fóbica...

Enseguida quiero que flote fuera de su cuerpo hasta la caseta de proyección, desde donde puede observarse a sí misma observándose. Desde esa posición puede verse a sí misma sentada en el medio del cine, y también puede verse en la foto fija sobre la pantalla...

Ahora quiero que convierta la foto de la pantalla en una cinta cinematográfica en blanco y negro, y la observe desde el principio hasta justo más allá del fin de la experiencia desagradable. Cuando llegue al final, quiero que lo detenga como una diapositiva y enseguida, salte dentro de la imagen y proyecte la película de atrás para adelante. Toda la gente va a caminar para atrás y todo va a suceder en reversa, tal como cuando se rebobina una película, excepto que usted está dentro de ella. Pásela para atrás en colores y hágalo en solo un par de segundos...

Ahora piense a qué tenía usted fobia. Vea lo que vería si estuviera realmente allí...

Juana: No me molesta ahora... pero me da miedo que no funcione para la próxima vez que esté allí.

¿Puede encontrar uno de verdad por aquí de manera que pudiera comprobarlo?

Juana: Sí, es de los ascensores.

Regio. Hagamos un breve intermedio. Vaya a probarlo y cuéntenos que pasó después de esta pausa. Aquellos de ustedes que estén escépticos vayan con ella y obsérvenla y háganle preguntas, si quieren...

OK. ¿Qué pasó?

Juana: Bien. Sabe, yo nunca había visto el interior de un ascensor antes. Esta mañana no me pude ni subir porque estaba demasiado aterrorizada, pero justo ahora subí y bajé varias veces.

Este es un informe típico. Sin embargo, una vez casi me puse nervioso. Estaba enseñando en el Plaxa Peachtree en Atlanta, que tiene un ascensor externo que sube 70 pisos. Así es que tuve que encontrar a uno que tenía fobia a los ascensores. Curé a una señora y la mande fuera de seminario a probarlo. Después de más o menos media hora empecé pensar "Oh oh, tal vez subió y no puede bajar". Cuando volvió a la sala unos 15 minutos después, le pregunté donde había estado. "Estuve subiendo y bajando, fue realmente divertido".

Una vez un animador vino a verme por una fobia al hablar en público de la cual había estado tratando de liberarse por 16 años. Una de las primeras cosas que me contó fue que había invertido más de US\$70.000. -tratando de curar su fobia. Le pregunté como lo sabía, y sacó su maletín con todos los cheques cancelados. Le dije "Y qué hay de su tiempo?". Sus ojos se agrandaron y me contestó "No calculé eso". El ganaba tanto como un psiquiatra, de manera que había realmente gastado más de US\$140.000 dólares tratando de cambiar algo que me tomó 10 minutos cambiar.

Si ustedes pueden aterrarse de un ascensor, y pueden posteriormente aprender a responder en forma diferente, pareciera que es posible que cambien cualquier patrón de conducta, porque el terror es una conducta bastante fuerte. El miedo es una cosa interesante. La gente arranca de él. Si le piden a alguien que mire algo que le aterriza, no puede mirarlo. Sin embargo, si le piden que se vea a sí misma mirando a esa cosa, está de hecho mirándolo, pero por alguna razón puede hacerlo de esta manera. Es la misma diferencia que hay entre sentarse en el asiento delantero del primer carro de la montaña rusa y sentarse en un banco del parque mirándose a sí mismo en la montaña rusa. Esto parece ser suficiente para que la gente sea capaz de cambiar sus respuestas. Pueden usar el mismo proceso con víctimas de violaciones, niños maltratados y experiencias de guerra: "el síndrome del stress post traumático".

Años atrás, me demoré una hora para trabajar una fobia. Cuando aprendimos más sobre como funciona una fobia, anunciamos la cura de fobias en diez minutos. Ahora lo he reducido a unos pocos minutos. A la mayoría de la gente le cuesta creer que podamos curar una fobia tan rápido. Eso es muy divertido, porque no puedo hacerlo despacio. Puedo curar una fobia en dos minutos, pero no puedo hacerlo en un mes, porque el cerebro no funciona de esa manera. El cerebro aprende haciendo pasar patrones rápidamente. Imagínense que proyectara un solo cuadro de una cinta cinematográfica al día durante cinco años. ¿Se darían cuenta del argumento? Por supuesto que no. Sólo pueden darse cuenta del sentido de la película si todas las imágenes pasan realmente rápido. El tratar de cambiar despacio es como tener una conversación diciendo una palabra al día. Hombre: ¿Qué hay de la práctica entonces? ¿Cuándo usted produce un cambio, como con Juana, tiene ella que practicar?

No. Ella ya cambió, y no tiene que practicar ni pensar conscientemente en ello. Si el trabajo para cambiar es duro, o requiere de mucha práctica, entonces lo están haciendo mal, y necesitan cambiar lo que están haciendo. Cuando encuentran un camino sin resistencia están combinando recursos y hacerlo una vez, es suficiente. Cuando Juana entró al ascensor durante la pausa, no tuvo que tratar de no estar aterrada. Ya había cambiado y la nueva respuesta durará tanto como el terror anterior.

Una de las cosas buenas sobre alguien que tiene una fobia es que esta probado que aprende rápido. Los fóbicos son personas que pueden aprender algo absolutamente ridículo muy rápidamente. La mayor parte de gente considera las fobias como un problema, y no como un logro. No se detienen a pensar "si pude aprender a hacer eso, entonces puedo aprender a hacer cualquier cosa".

Siempre me ha sorprendido que alguien pueda aprender a estar atento en forma tan consistente y confiable. Años atrás pensé "Este es el tipo de cambio que quiero ser capaz de hacer". Eso me llevó

pensar ¿Cómo podría crearle a alguien una fobia? "Me imaginé que si no podía crear a alguien una fobia, no podía ser realmente metódico para suprimirla. Si aceptan la idea que las fobias sólo pueden ser malas, esa posibilidad nunca se les ocurriría. Pueden hacer que las respuestas agradables sean fuertes y confiables como las fobias.

Hay cosas que la gente ve y resplandece de felicidad cada vez que lo ve, los recién nacidos, o niños muy chicos, lo hacen para casi todo mundo. Si no lo creen, tengo un desafío para ustedes: busquen al tipo más rudo y mal agestado que encuentren, pongan una guagua en sus brazos y hagan que entre a un supermercado. Sígalo un par de pasos tras él observen cómo reacciona la gente.

Sin embargo, quiero advertirles algo: la cura para fobias suprime los sentimientos y funcionará también para los recuerdos gratos. ¡Si usan el mismo procedimiento en todos sus recuerdos de estar con alguien querido pueden hacer que esa persona se convierta en una experiencia tan neutra como un ascensor! La gente hace esto en forma natural cuando se divorcian. Pueden mirar a la persona que una vez amaron apasionadamente y no sentir nada. Cuando recuerden todas las cosas gratas que sucedieron, se observarán a sí mismos pasándolo bien, pero todos los sentimientos placenteros se habrán ido. Si lo hacen cuando aún están casados ay ay ay!

Una cosa es revisar todas las experiencias que han tenido con alguien - las gratas y las no gratas- y decidir que quieren terminar la relación. Pero si se disocian de todos los buenos tiempos que pasaron con esa persona estarán botando lejos un conjunto de experiencias nutritivas. Incluso si no soportan estar con ella ahora, porque han cambiado o ella va a cambiarte de todos modos pueden gozar de sus recuerdos gratos.

Alguna gente se disocia de todas las experiencias gratas que están teniendo ahora "de modo que no los herirán después". Si hacen eso, no podrán gozar de su propia vida cuando es grata. Será siempre como observar a otra persona que lo pasa bien, pero ustedes nunca participan. Si hace eso con todas sus experiencias, se convertirán en existencialistas el observador implicado, no involucrado.

Alguna gente ve que una técnica funciona y decide probarla con todo. El que un martillo sirva para los clavos, no implica que todo necesite ser martillado. El procedimiento de fobias es efectivo para neutralizar respuestas cargadas de sentimientos fuertes -positivos o negativos- así es que sean cuidadosos de cómo lo usan.

¿Quieren saber de una buena manera de enamorarse? Asocien todas sus experiencias placenteras con alguien y disóciense de todas las desagradables. Funciona muy bien. Si no piensan en absoluto sobre las experiencias desagradables, pueden usar este método incluso para enamorarse de alguien que hace un montón de cosas que a ustedes no les gustan. El método usual es enamorarse de esta manera y enseguida casarse. Una vez que se han casado, pueden dar vuelta el proceso de modo de asociarse con las experiencias desagradables y disociarse de las gratas. Ahora responden sólo a las cosas desagradables y se preguntan porqué han cambiado. No cambiaron, su pensamiento lo hizo.

Mujer: ¿Hay alguna otra forma de curar fobias? Les tengo terror a los perros.

Siempre hay otras maneras de hacer cosas. Es más bien cuestión de "¿Sabemos ya de ellas?", "¿Son confiables?", "Cuánto demoran", "¿Qué otra cosa afectarán...?".

Pruebe esto: recuerde algo exquisitamente placentero, excitante y simpático de su pasado y vea lo que vio cuando ello ocurrió ¿Puede encontrar un recuerdo así?... (Ella comienza a sonreír). Bien.

Déle más claridad... (Sonríe más) Está bien. Ahora mantenga esa imagen y haga que un perro venga justo al medio de la imagen y se haga parte de ella.

A medida que eso pasa, quiero que haga que la imagen sea un poco más clara...

Ahora imagínese estar en la misma pieza con un perro, vea si aún tiene fobia...

Mujer: Me siento bien cuando pienso ahora en ello.

Este procedimiento es una variación de otro método que les enseñaré después. No es tan confiable como la disociación para las fobias muy fuertes, pero generalmente funcionará. He curado un montón de fobias, así es que estoy aburrido de ellas, y generalmente hago la cosa más rápida y más confiable que sé hacer. Ahora que ustedes la conocen, pueden hacerla también. Pero si realmente quieren entender cómo funciona el cerebro, la próxima vez que tengan un cliente fóbico, tómense algo más de tiempo. Hagan un montón de preguntas a fin de descubrir cómo funciona esta fobia en particular. Por ejemplo, a veces una persona fóbica tendrá una imagen del perro, o lo que sea, muy grande, o muy brillante, o muy colorida, o se pasará una película muy despacio, o la pasará rápido y oírán a la vez. Entonces, pueden tratar de cambiar diferentes cosas. Pueden descubrir cómo pueden cambiar la experiencia de esta persona en particular, cuando se cansen de esto, siempre pueden sacar la cura rápida de su bolsillo. Librarse de ella en 5 minutos. Si pueden hacer este tipo de experimentación, comenzarán a aprender cómo generar PNL, y no tendrán que pagar nunca más por venir a seminarios.

