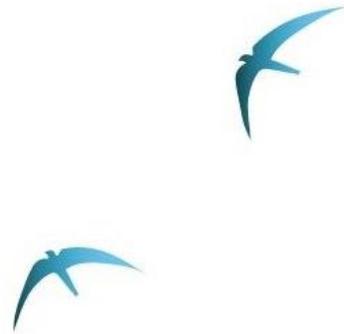


Dos formas de pensamiento, dos lenguajes

- **El lenguaje lógico** da instrucciones, como a un ordenador (diálogo interno). Si todo va bien, es una forma rápida de que la voluntad despliegue programas. Si hay obstáculos (inconscientes), es difícil que la lógica cambie su propia lógica, hay que cambiar de perspectiva (el programa no puede cambiarse a sí mismo). Son dos formas distintas de lo que llamamos “pensar”. Si el programa no sirve, necesitamos otro.
- **El lenguaje simbólico** (imaginar) es otra forma de pensar de raíz más profunda, ideal para el cambio. Entra en nuestra matrix (estructura psíquica, software, programación) con las imágenes vivas, las escenas y las metáforas (que habitualmente surgen de forma natural). Crean experiencias. Es el sentir tras el pensar ¡la autopista al inconsciente!
- **El lenguaje de las sensaciones:** el estado. Es nuestro núcleo, el creador de nuestro mundo interior. Su sensor infalible. (Ver Virginia Satir).



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

Los lenguajes de la mente

¿En qué consiste pensar?

Daniel Álvarez Lamas

¿En qué consiste pensar?

Dos lenguajes internos

- **Imaginación VAK** - Lenguaje **simbólico**. Son símbolos.
 - Se incluyen las metáforas
 - También los valores
- **Diálogo interno** - Lenguaje **verbal** – lógico.
 - Para **definir y describir**.
 - Para dar **auto instrucciones**. Ancla para el cambio.
 - Para **producir y gestionar las imágenes internas**(el lenguaje simbólico).

El lenguaje corriente incluye ambos.

Dos formas de pensamiento en el lenguaje del día a día

Ejemplo: **¿Qué es un equipo?**

1. “Un grupo de personas que trabajan juntos en pos de un objetivo común”
Lenguaje verbal - lógico



2. “Como una mano”

Diálogo interno que provoca lenguaje
simbólico - imágenes



Ambos lenguajes se entrelazan

¿Te surgen imágenes VAK al leer esto?

Y muy pronto, abrumado por el triste día que había pasado y por la perspectiva de otro triste día tan melancólico por venir, me llevé a los labios una cucharada de té en la que había echado un trozo de magdalena.

Pero en el mismo instante en que aquel trago, con las migas del bollo, tocó mi paladar, me estremecí, fijé mi atención en algo extraordinario que ocurría en mi interior. Un placer delicioso me invadió, me aisló, sin noción de lo que causaba.

¿En qué consiste pensar?

Tres lenguajes internos

- **Imaginación** – lenguaje de las imágenes / escenas (VAK).
- **Diálogo interno** (Lenguaje verbal)
- **Tercer lenguaje: Sentir** (estado y emociones).
 - El definitivo: es lo que te dice que has cambiado.



INTERNATIONAL
COACHING COMMUNITY

La estrella neurológica

Coaching y PNL

¿Cómo trabaja cada una?

Daniel Álvarez Lamas

Estados



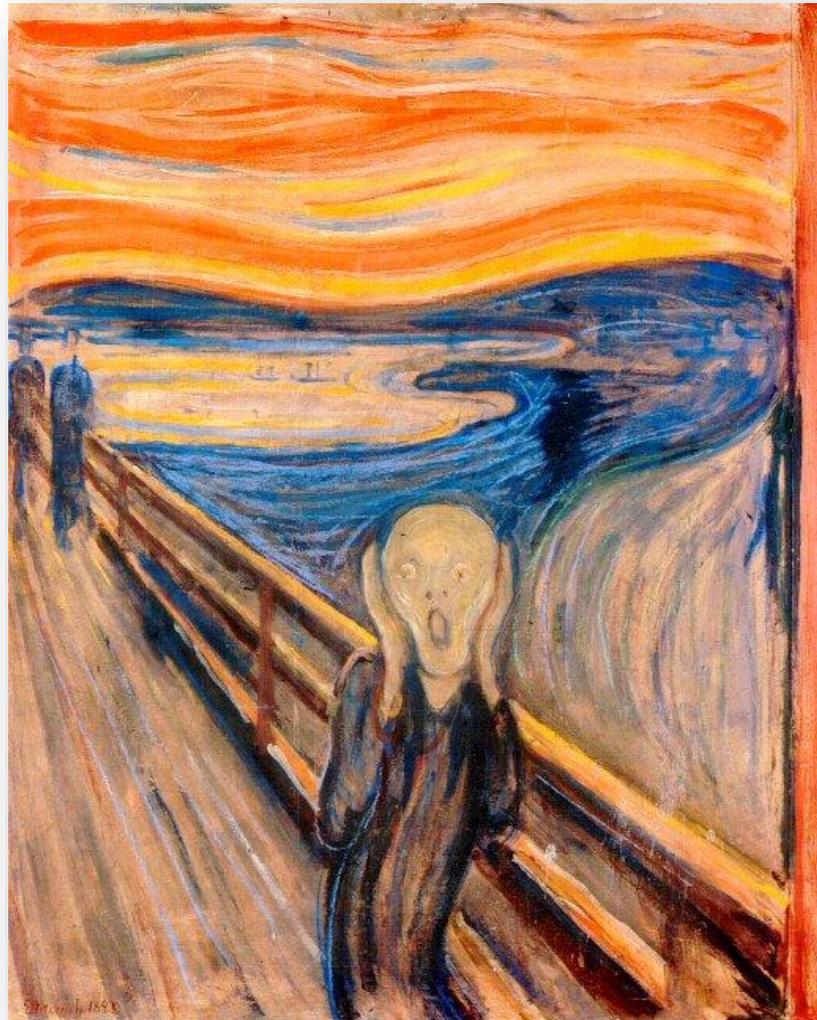
¿Desde dónde influir en el
comportamiento?

Ser

Estar

Parecer

Luchar o huir: la reacción animal ante la amenaza



“Me bloqueo al hablar en público”



Comportamiento:
Habla trabada, mirada perdida, nerviosismo

Estado

¡Todo tu **cuerpo vibra** en esa frecuencia!

Produciendo determinados **pensamientos y emociones.**

La Estrella Neurológica

Comportamiento:

Habla trabada, mirada perdida, nerviosismo







La Estrella Neurológica

Habla trabada,
mirada perdida,
nerviosismo



Imagen interna de
público crítico
o aburrido,
sensación
desagradable

La Estrella Neurológica

Habla trabada,
mirada perdida,
nerviosismo



Imagen de público crítico
o aburrido, sensación
desagradable

**Auto-relato
(creencias):** “Les
estoy aburriendo” o
“no les gusta”

La Estrella Neurológica

Habla trabada,
mirada perdida,
nerviosismo

Imagen de público crítico
o aburrido, sensación
desagradable



¿Para qué?: tengo
que conseguir su
aprobación (o
entretenerles).
Intención instintiva

“Les estoy
aburriendo” o “no
les gusta”

La Estrella Neurológica

Habla trabada,
mirada perdida,
nerviosismo

Papel de víctima

“¿Qué he hecho yo
para merecer
esto?”

Imagen de público crítico
o aburrido, sensación
desagradable



¿Para qué?: tengo
que conseguir su
aprobación

“Les estoy
aburriendo” o “no
les gusta”

La Estrella Neurológica

Comportamiento: Habla
trabada, mirada perdida,
nerviosismo

Papel de Víctima

“¿Qué he hecho yo
para merecer
esto?”



Imagen interna de
público crítico o
aburrido, sensación
desagradable

¿Para qué?: tengo
que conseguir su
aprobación

Auto-relato
(creencias): “Les
estoy aburriendo”
o “no les gusta”



Coaching

¿Para qué?
¿Qué deseas
conseguir?

Coaching: la punta de la estrella que la transforma

Comportamiento: Habla trabada, mirada perdida, nerviosismo

Papel de Víctima

“¿Qué he hecho yo para merecer esto?”

Imagen interna de público crítico o aburrido, sensación desagradable



¿Para qué?
¿Qué deseas conseguir?

Auto-relato (creencias): “Les estoy aburriendo” o “no les gusta”

La Estrella Neurológica

Comportamiento: Habla segura, mirada entusiasta, fluidez

Papel protagonista
"Soy útil"



Imagen interna de público interesado e inteligente, sensación agradable

¿Para qué?:
quiero lanzar un mensaje importante a gente que lo necesita

Auto-relato (creencias): "Les va a encantar" o "les ayudará"

Coaching con PNL



Coaching



IMAGINA ¿Qué ves? ¿Qué oyes? ¿Qué sientes?

¿Para qué?
¿Qué deseas conseguir?

La Estrella Neurológica

Comportamiento: Habla segura, mirada entusiasta, fluidez

Papel protagonista
“Soy útil”



Imagen interna de público interesado e inteligente, sensación agradable

¿Para qué?:
quiero lanzar un mensaje importante a gente que lo necesita

Auto-relato (creencias): “Les va a encantar” o “les ayudará”

Transformando el estado

Hacia el cerebro saludable

- **Generar calma y sostener bien.**

Estrella del bloqueo

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Qué sentías?
- ¿Qué imaginabas?
- ¿Qué te decías o pensabas? Auto-relato
- ¿Cómo actuaste?
- ¿Qué rol tenías en esa situación? Papel, autoimagen.
- ¿Qué deseabas conseguir? (propósito instintivo).

- **Cuestionamiento: Mi propósito, realmente, es...**

Estrella de la evolución

- ¿Qué sientes?
- ¿Cómo imaginas esa situación? (la próxima vez)
- ¿Qué te dices o piensas en ella?
- ¿Qué rol te ves ejerciendo?
- ¿Cómo actuarás?
- ¿Cuál es tu propósito? (confirmar).

Otra opción para usar la estrella neurológica:

Tú mismo como **modelo**
IMAGINA algo parecido que
haces bien.

¿Cómo lo puedes aplicar a
esta situación difícil?

La Estrella Neurológica desde el papel

¿Quién deseas
ser en esa
situación?

¿Qué rol deseas
realizar?



La Estrella Neurológica desde el papel

Comportamiento: Habla segura, mirada entusiasta, fluidez

Papel generativo

“Soy útil”



Imagen interna de público interesado e inteligente, sensación agradable

¿Para qué?:
quiero lanzar un mensaje importante a gente que lo necesita

Auto-relato (creencias): “Les va a encantar” o “les ayudará”

