

La línea del tiempo

En terapia y coaching

Olivé Pibernat, Vicens

Editorial: Rigden Institut Gestalt

ISBN: 9788494998430

Páginas: 256

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Coleccion: Two-win



SINOPSIS

Quiero desarrollar en este libro el análisis, la aplicación y los resultados de una de las metodologías de la PNL que considero más eficaces para facilitar cambios profundos y duraderos en las personas: la línea del tiempo.

La línea del tiempo describe la manera en que nuestro cerebro registra los acontecimientos pasados, presentes y futuros generando experiencias que actúan como referencia y base de nuestro funcionamiento habitual. Todo ello es producto del continuo aprendizaje que vamos generando por el mero hecho de vivir para asegurarnos la supervivencia.

Nuestro cerebro registra todas las experiencias desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida, sin saber si tales registros serán útiles en un futuro. Es inevitable entonces que, desde la más tierna infancia, generemos formas de percibir que asocian experiencias limitadoras a interpretaciones restrictivas. Estas vivencias o «improntas» van quedando activas en el fondo de nuestro inconsciente como un piloto de alarma encendido, para evitar que se repitan. Y a menos que las sepamos reestructurar, nos restarán energía y posibilidades frente a los muchos desafíos presentes y futuros que la vida nos presente.

La línea del tiempo ofrece formas diversas y creativas de reestructurar esas «improntas» de forma cognitiva, corporal y emocional, recurriendo a herramientas tan eficientes como son los anclajes de recursos, la regresión reparadora, la comprensión sistémica, el contacto con la propia Esencia, la construcción de nuevos futuros y muchas otras. Todo ello permitirá reparar las escenas limitadoras y generar nuevas posibilidades más constructivas, liberando así la energía bloqueada y abriendo el mapa de la persona a nuevas opciones para una vida de mayor bienestar y realización.