

Un semplice esercizio di PNL3 : il generatore di nuovo comportamento ed una tecnica quantistica basata sulla luce

L'esercizio che segue potrà aiutarvi a migliorare la vostra espressività

PARTE 1

- Immaginate una persona che sapete esprimersi benissimo ed alla quale vorreste assomigliare
- A poco a poco trasformate nella vostra mente le fattezze del modello in voi stessi: vedetevi agire benissimo
- Associatevi, sentite le sensazioni
- Aprite gli occhi e mantenete per un poco la respirazione del modello

Ripetete una o due volte, senza strafare, poiché il passo successivo è assorbire in voi queste capacità in una maniera che deve essere personalizzata (parte 2).

PARTE 2

- Guardate una normale lampadina da casa (max 70 watt) per 20 secondi ad una distanza di almeno un metro e mezzo ed al contempo IMMAGINATE come vorreste essere (non fate questo esercizio se avete maculopatia)¹. La luce bianca porta il neurone visivo al massimo di eccitazione. Ritornando al punto di quiete è come se passasse attraverso tutte le configurazioni mentali possibili.
- Chiudete gli occhi e non pensate a NULLA, guardate solo l'immagine residua luminosa evolversi.
- Aprite gli occhi e permettetevi di sentire come quest'immagine sia diventata "parte" di voi, in una maniera che avreste difficoltà a spiegare ma purtuttavia molto vera.

ULTERIORI CONSIGLI

Utilizzate lo specchio per migliorare lo sguardo. La sera prima di andare a dormire guardatevi e ditevi che il vostro sguardo è forte ed attraente. Poi andate a dormire: in una certa qual maniera certe cose in voi cambieranno ed anche il vostro sguardo progressivamente si modificherà

Ovviamente questo è solo un assaggio per capire che potete cambiare il vostro sentito individuale.

Un corso per parlare in pubblico **va fatto in pubblico**. E' una tautologia, ma è anche una realtà assoluta. Non si può imparare a nuotare senza acqua.

Vi aspettiamo quindi alla nostra prossima formazione...

¹ Gli esercizi sono ovviamente dati rivolti a persone senza difetti congeniti alla vista o altro che possano precludere l'osservazione di sorgenti luminose. Se invece siete miopi o presbiti o astigmatici non vi sono controindicazioni di alcun tipo