



EJERCICIOS:

Ejercicios para Solución de Problemas Personales: (ESPP)

Seleccione el tipo de problema personal y localice el ejercicio recomendado.

Usted puede tener estos tipos de problemas:

- 1.- Comunicación con los demás (C)
- 2.- Conflictos internos (CI)
- 3.- Proyectos inconclusos u objetivos incumplidos (PI)
- 4.- Relaciones sociales o diferencias interpersonales (RS)
- 5.- Estrés y Tensión (ET)

NOTA: VER LISTA COMPLETA DE POSIBLES PROBLEMAS. (Ver lista)

Tipo.	Problema:	Ejercicio:
C	Alguno de mis sentidos no está lo suficientemente desarrollado y lo utilizo menos que los demás.	C-EPNL-01 Limpieza de los sentidos.
CI		
PI		
RS		
ET		

Ejercicios:

C-EPNL-01:

Instrucciones:

- 1.-Haga que alguien lea para usted este ejercicio con calma dando oportunidad a que usted lo vaya siguiendo.
- 2.-Recuéstese cómodamente en su sofá favorito y relaje su cuerpo, desde los pies hasta la cabeza y al tiempo que va cerrando los ojos...

Ejercicio:

1.-ahí donde estas sentada... cómodamente... puedes imaginar... como tus sentidos que tanto te han servido... para comunicarte con el mundo... son como una residencia... donde habitan todos ellos, y a veces las residencias se llenan de polvo y... hoy limpiaremos esa residencia... donde al frente se encuentra tu **sentido de la vista**... en una habitación grande e iluminada... mira allí dentro de esa habitación y mira su piso, paredes y techo... ahora pondrás en orden todo cuanto hay allí... desechando aquello que te estorba... y que no debe de estar allí... lánzalo por la ventana hacia afuera... dejando completamente limpia toda la habitación... ahora dale un color claro a las paredes... al techo y al piso... un color claro que ilumine esa habitación de tu vista... suficientemente para que ese sentido de tu vista esté claro y limpio... y ahora puedes ver claramente hacia afuera... y percibir los colores e imágenes, movimientos y todo cuanto quieras observar... y cuando te sea suficiente...

2.- Pasarás a la habitación de enseguida donde se encuentra tu **sentido del olfato** y... olerás el piso, las paredes y el techo y las cosas que hay allí... limpia la habitación y desecha todo aquello que te estorba para percibir... lanza por la ventana hacia afuera todo aquello que te estorba... y llena esa habitación de los olores que te agradan y que te gustan... percibirás más claramente los olores por esa gran ventana... todos aquellos que vienen del exterior... todos los olores de la naturaleza... de manera tan plena... y podrás disfrutar hasta que te sea suficiente y entonces...

3.- Pasarás a la habitación de tu **sentido del gusto...** a la habitación donde aprecias los sabores..., y ahora saboreas el piso, las paredes y el techo de la habitación de tu sentido del gusto... puedes desechar tantas cosas desagradables y estorbosas al hacer limpieza en esa habitación... desechar todo cuanto te estorbe para saborear... y dejar ordenada y limpia esa habitación... con los sabores que a ti te agradan... llena de sabores que puedes percibir... y te llegan los sabores a través de esa gran ventana... completamente... pues esa habitación de tu gusto... ya está limpia... y puedes ahora disfrutar plenamente... hasta que te sea suficiente y después...

4.- Pasar a la habitación de enseguida donde se encuentra tu **sentido del oído y...** puedes escuchar... y percibir... como estás las cosas allí... el piso, las paredes y el techo y los sonidos que hay allí... limpia la habitación de tu oído y desecha todo aquello que te estorba... lanza todo aquello que te estorba por la ventana hacia afuera... y llena esa habitación con los sonidos que te agradan y las voces que te gustan... percibirás más claramente los sonidos por esa gran ventana... todos aquellos que vienen del exterior... todos los sonidos de la naturaleza... y podrás disfrutar plenamente... hasta que te sea suficiente... y entonces...

5.- Pasarás a la habitación de tu **sentido del tacto...** a la habitación donde aprecias las sensaciones... y sentirás... como están las cosas allí... el piso las paredes y el techo y... cuantas cosas puedes desechar al hacer limpieza en esa habitación... y dejar ordenada esa habitación... con las sensaciones que a ti te agradan... llena de sensaciones que puedes percibir... completamente... pues esa habitación del tacto... ya está limpia... y puedes ahora disfrutar plenamente... hasta que te sea suficiente y después... integrar todos tus sentidos para percibir el mundo plenamente... tanto y hasta que te sea suficiente... para después regresar aquí y ahora.

Dese cierto tiempo y relajadamente explore como están ahora sus sentidos.

Fin del ejercicio.

Ejercicio Readaptado por Ing. Y M. PNL Marciano Cárdenas.

Localice en esta lista su posible problema y envíe vía E-mail (servicioclientes@adscase.com), su relato breve para recomendarle algún ejercicio.

LISTA COMPLETA DE POSIBLES PROBLEMAS.	
1.- Comunicación con los demás (C)	
C.1.-No me entiendo con los demás.	
C.2.-No acepto las opiniones o posturas de los demás	
C.3.-No logro comprender las emociones de los demás	
C.4.-Me es difícil comunicarme, explicarme o decir cosas.	
2.- Conflictos internos (CI)	
CI.1.-Soy severo (a) conmigo mismo (a).	
CI.2.- Soy bastante indeciso (a)	
CI.3.- Me es difícil perdonar o disculpar a otros o soy rencoroso (a)	
CI.4.- Tengo pensamientos recurrentes respecto de algo que considero un problema.	
3.- Proyectos inconclusos u objetivos incumplidos (PI)	
PI.1.- Dejo mis objetivos sin cumplir	
PI.2.-Empiezo algo con mucho entusiasmo pero al lograrlo tengo miedo.	
PI.3.-Mi futuro es incierto, borroso, difícil o me desentona.	
PI.4.-Siento temor de empezar algo.	
4.- Relaciones sociales o diferencias interpersonales (RS)	
RS.1.-No soy consciente de mi forma de comportarme con los demás	
RS.2.-Mis relaciones sociales son limitadas	
RS.3.-Por lo general a los demás les soy indiferente.	
RS.4.-Existe gente que su forma de ser me cae bastante mal.	
5.- Estrés y Tensión (ET)	
ET.1.-Normalmente tengo mucha prisa por hacer las cosas.	
ET.2.-Siempre estoy presionado.	
ET.3.-Tengo una carga demasiado grande de trabajo.	
ET.4.- Hay algo en mí que me hace desesperarme.	
ET.5.-Siento que el tiempo pasa demasiado rápido o demasiado aprisa.	

AUTOR DE LA LISTA DE POSIBLES PROBLEMAS: Ing. Y M. PNL Marciano Cárdenas.

Envíe el relato breve de su problema al E-mail: marciano@adscase.com.mx y recibirá una respuesta aplicable en un ejercicio. **Nota:** habrá casos donde no aplique una solución con un solo ejercicio, sino una atención directa personalizada.

Contacto: servicioalclientes@adscase.com.mx

*La consultoría pesa 10 gramos
La capacitación pesa 100 gramos
Pero la ignorancia pesa 1000 gramos
¿Que prefiere cargar...?*