



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*



## EJERCICIO DE **Alineación** DE NIVELES NEUROLÓGICOS

La modalidad de este ejercicio es de a dos, pero con lápiz y papel y mucho compromiso puede llegar a realizarse solo.

Nos ubicamos de pie y con espacio para trabajar.

1- Definimos un objetivo que queremos lograr. Puede ser un objetivo laboral, personal, un cambio, etc.

2- Nos paramos sobre el primer nivel: **Ambiente/Entorno**.

**Respondemos:**

¿**Dónde** actuare como...(la elección de cada uno)?

¿**Cuándo** actuare como...?

Las respuestas deben ser lo más completas y detalladas posible.

En este paso describimos el lugar, las personas, los objetos y los tiempos.

3- Den un paso hacia adelante hacia el nivel: **Conductas**.

**Respondemos:**

¿**Qué** hago cuando actúo como...(la elección de cada uno)?

Nos visualizamos haciendo en tiempo presente, describimos las acciones, movimientos, gestos, pensamientos.

4- Dando otro paso, estamos en el nivel de: **Capacidades/Habilidades**.

**Respondemos:**

¿**Qué capacidades** estoy usando para desarrollarme como...(la elección de cada uno)?

Uso todas las capacidades que tengo o solo algunas?

Acá puede pasar que surjan capacidades que en el momento presente no poseemos, sin embargo tomaremos nota de ellas, porque son las capacidades necesarias para realizar lo que nos propusimos. Esta diferencia entre las capacidades reales y las necesarias, puede despertar algunas emociones: Sigán adelante!!! Es un buen signo.

5- Dando otro paso nos ubicamos en el nivel: **Creencias y Valores.**

Respondemos:

**Por que** hago esto?

Que encuentro de valioso en desempeñarme como...(la elección de cada uno)?

Que es importante para mi de eso?

Que creo de las personas que están alrededor?

En este nivel las respuestas pueden costar un poquito mas: Ya casi estamos!

6- Dando otro paso nos encontramos en el nivel: **Identidad.**

**Respondemos:**

**¿Quién soy** cuando actúo como...(la elección de cada uno)?

**¿Cuál es mi misión** en la vida y como ser ...(la elección de cada uno), se conecta con mi misión?

7- Dando un paso mas estamos en el nivel: **Espiritual.**

**Respondemos:**

**¿A quiénes sirvo** actuando como...(la elección de cada uno)?

Acá podemos hacer referencia a otros seres vivientes, a causas de distinto tipo. Pueden surgir cuestiones religiosas o filosóficas. Es probable que en este punto la respuesta tarde en expresarse, tómense tiempo.

8- Desandamos un paso y volvemos al nivel: **Identidad**

Luego de haber estado en el nivel Espiritual, que misión queremos cumplir para ajustarnos al nivel espiritual que definimos en el paso anterior.

Acá puede suceder que la misión y la identidad sean las mismas que en recorrido de ida, o puede suceder que no lo sea.

Haber descubierto y poner en palabras nuestro nivel espiritual, podemos redefinir nuestra identidad.

9- Dando otro paso volvemos a las Creencias y Valores.

En este nivel es importante seguir alineados con la misión y la identidad que definimos en el paso 8.  
¿Qué creencias y valores se desprenden de esa misión y de esa identidad?

10- Dando otro paso volvemos a las **Capacidades/Habilidades**.

Teniendo en cuenta la nueva misión e identidad:

¿Qué capacidades y habilidades voy a incorporar?

¿Cuáles de las que tengo usare?

11- Dando un paso volvemos al nivel: **Conductas**.

¿Qué vamos a hacer con esas nuevas capacidades y habilidades?

¿Qué tipo de acción voy a realizar?

12- Dando un paso volvemos al punto de partida: **Ambiente/Entorno**.

Donde y cuando realizare las conductas que describí en el punto anterior?

Acá es importante describir con detalles: Dónde, Cuándo y con quién.

Este ejercicio pueden realizarlo para chequear la ecología de algún cambio que quieran realizar en sus vidas, o para chequear si su trabajo o algo de su vida actual esta alineado.

Una buena pista para detectar que algo no esta alineado es sentir cierta incomodidad o frustración, sin poder definirla con exactitud, ni saber su origen.

Una vez que terminamos el ejercicio, meditemos un momento si estamos moviéndonos en un ambiente acorde a lo que queremos ser.

¿Actuamos en sintonía con nuestros valores y creencias?

Abrazo!

Mónica

