

Las líneas de tiempo

Todos tenemos nuestra manera personal de ordenar y organizar en nuestra mente los recuerdos y planificar el futuro. El trabajo de PNL con líneas de tiempo se usa para organizar los eventos que ya sucedieron, lo que está sucediendo ahora, y lo que serán eventos en el futuro. Cada una de estas representaciones construidas con imágenes, sonidos y sensaciones tienen submodalidades que variarán de una persona a otra. Asimismo, pasado, presente y futuro pueden percibirse de maneras espacialmente distintas en las personas, siendo lo más común de izquierda a derecha, de atrás hacia adelante, o de abajo hacia arriba.

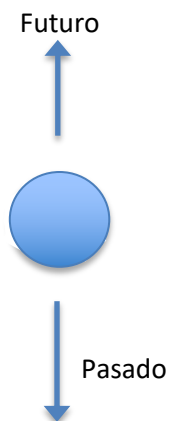
Desde la mirada de la PNL, pueden clasificarse las líneas de tiempo en dos grandes categorías:

1.- Línea **a través del tiempo**: Aquellas en que se experimenta el “ahora” fuera del cuerpo, generalmente justo al frente.



A estas personas les resulta fácil planificar. Es como si pudieran observar el paso del tiempo. Pueden ver y organizar la secuencia de tareas en la línea. Se toman en serio los plazos límites.

2. Línea **en el tiempo**: Aquellas en que el “ahora” se experimenta dentro del cuerpo. Generalmente tiene el pasado a nuestras espaldas y el futuro por delante.



Estas personas se centran más en el momento presente. Pueden “dejar atrás el pasado”, literalmente. Viven menos ordenados y no fijan plazos límites.

Ejercicio: Averiguando la línea temporal interna.

1. Elige una conducta cotidiana sencilla (lavarse los dientes, tomar desayuno, etc.) que hayas realizado en el pasado y que seguramente realizarás en el futuro.
2. Ten presente la conducta en diferentes periodos.
 - Piensa en esta conducta cotidiana tal como lo hacías hace 5 años (observar el movimiento de los ojos).
 - Piensa en como lo has hecho hace 5 días (observar el movimiento de los ojos).
 - Piensa cómo lo harás dentro de una semana (observar el movimiento de los ojos).
 - Piensa cómo lo harás en un futuro lejano, por ejemplo 5 años (observar el movimiento de los ojos).
3. Llama al mismo tiempo a las diferentes representaciones del tiempo.

Trae la sensación de disponer al mismo tiempo de todas estas experiencias, de tal manera que puedas reconocer qué diferencia hay en el modo en que percibes el mismo acontecimiento en los diferentes períodos de tiempo.

¿En qué reconoces que uno es del pasado lejano, otro del pasado cercano, el tercero del futuro cercano y el cuarto del futuro lejano? No te fijas en las diferencias de contenido sino en la cualidad de la imagen. ¿Qué te permite saber que las cuatro representaciones pertenecen a tiempos diferentes y sucesivos? Si tienes dificultades para visualizar todas las representaciones al mismo tiempo, simplemente haz como si pudieras realizarlo.
4. Comprueba si hay otras características en que se diferencien las representaciones: tamaño, nitidez, transparencia, color. Quizás percibas sensaciones diferentes o diferencias de sonido.
5. Dibuja tu línea temporal interna.

Ejercicio : Flotar sobre la línea temporal

1. Elaboración de la línea temporal.

Trae recuerdos de tu pasado. Mientras lo haces, fíjate en la dirección desde la que te llegan.

Ahora piensa en algo que vaya a pasar en el futuro, y otra vez fíjate en la dirección desde la que te llegan estas representaciones.

2. Flotar sobre la línea temporal. Imagina que pudieras elevarte, flotar en las alturas de tal manera que te fuera posible ver la sucesión de pasado, presente y futuro debajo de ti, como si estuvieran ordenados formando una línea. Y mientras esto sucede tal vez notes lo bien que te sientes flotando sobre todo ello.

3. Traer al presente un recuerdo. Ahora vuelve flotando al momento que en forma natural recuerdas que es el AHORA...y regresa acá...

Elige un recuerdo del pasado que te haya hecho muy feliz y flota nuevamente por encima viajando hacia el pasado y baja , situándote en medio de este recuerdo situándote justo por encima de ese recuerdo. Experimentalo de Nuevo como si estuvieses ahí ahora, Mira...escucha...percibe tus sensaciones...al encontrarte en esta situación feliz.

Ahora sal de ese recuerdo y flotando vuelve al momento del AHORA en tu línea temporal.

4. Flotar en el futuro. Ahora vuelve a flotar por encima de tu línea temporal lo suficientemente alto como para observar todo el recorrido continuo de pasado, presente y futuro.

5. Imaginar un acontecimiento futuro.. Trasládate ahora a un acontecimiento del futuro que te gustaría que sucediera. Busca algo que de verdad te gustaría que sucediera en el futuro. Atráelo hacia ti.

Imagina que estás experimentándolo ahora, Entra en ese acontecimiento como si estuvieras ahí ahora. Percibe como se siente. Haz todo lo necesario para que este acontecimiento sea mas atractivo. Puedes ponerle mas luz, colores, amplificar las sensaciones.

6. Situar el acontecimiento futuro.

Ahora toma el acontecimiento y sitúalo en tu línea temporal en alguna parte del futuro de tal manera que puedas verte a ti mismo en el acontecimiento. Esconde el acontecimiento en tu línea temporal.

Al mismo tiempo que haces esto tal vez notarás que haber visitado este acontecimiento futuro puede influir automáticamente en todos los otros acontecimientos que se encuentran entre el AHORA y el acontecimiento del futuro...

7. Vuelta.

Cuando hayas terminado, vuelve flotando al AHORA, entra directamente en el AHORA y abre los ojos.

Ejercicio: Desplegar una línea temporal en el suelo

1. Crea una línea de tiempo en el piso con el papel que dispones para eso, identificando 3 espacios (pasado, presente, futuro) dentro de la línea y un espacio fuera de ella (metaposición).
2. Identifica un recurso que quisieras tener más en tu vida hoy. En metaposición encuentra tres momentos de tu pasado donde ese recurso estuvo presente en ti. Sitúalos en tu línea temporal.
Una a una entra en la experiencia.
 - a) Revive la experiencia, siente, escucha y ve lo que está sucediendo.
 - b) Identifica que conductas específicas hacen a esta experiencia significativaContinúa con la siguiente.
3. Trae tu recurso como un símbolo al presente, por ejemplo como una luz, un color, un sonido.
4. Anda al espacio de la meta posición y desde ahí encuentra el patrón común que conecta todas estas experiencias.
5. Ahora regresa al espacio presente e integra colores, sonidos y movimientos. Identifica un símbolo que represente este estado.
6. Desde el presente camina lentamente al futuro y lleva este estado a 3 situaciones en las cuales te gustaría tener este recurso disponible.