

# THE COACHING

## Studio

### ANCLAJE DE ESTADOS EMOCIONALES

Para realizar este ejercicio vamos a llevar a cabo una visualización.

Para comenzar, siéntate cómodamente con la espalda y la cabeza rectas. Asegúrate de que la barbilla se encuentra en un ángulo de 90º respecto a tu pecho, es decir, te encuentras mirando al frente, y cierra tus ojos.

Realiza una respiración profunda, llevando el aire desde la nariz hacia tu abdomen.

Retén el aire unos segundos y exhala por la boca hasta que te vacíes de aire por completo.

Repite dos veces más esta respiración, mientras sientes cómo tus músculos van relajándose más con cada exhalación que realizas.

Ahora vamos a elegir una emoción que quieras potenciar en tu vida diaria: puede ser la seguridad, el poder personal, la confianza, el amor, la alegría...

¿Ya la tienes?... ¡Bien!

Ahora elige una situación agradable del pasado en la que experimentaste esta emoción intensamente.

Visualízate en ella, reviviéndola con todos sus detalles:

Qué personas estaban contigo?, ¿recuerdas el sonido de sus voces?, ¿había algún olor característico?, ¿qué objetos veías a tu alrededor?, ¿cómo era el lugar en el que se desarrolló la situación?

Cuando llegues al punto máximo de recuerdo y te identifiques plenamente con la emoción que sentiste, enfócate en tu cuerpo, tratando de registrar y recordar cada detalle.

Analiza cuál era tu postura corporal, ¿cuál era la posición de tu espalda?,

# THE COACHING

## Studio

¿y de tu cuello?, ¿y de tus hombros?

Tu barbilla, ¿estaba relajada?, ¿y tus labios, tenían alguna posición específica?

¿Cómo era tu respiración en ese momento?, ¿y tu manera de hablar y expresarte?, ¿qué clase de pensamientos reforzaban esta emoción?

¿Cómo sentías tus piernas sosteniéndose sobre el suelo: quizás firmes, en alguna posición concreta?

Asegúrate de registrar muy bien todos estos detalles de ese momento en tu interior, y una vez sientas que ya lo tienes, vuelve a respirar profundo llevando el aire de la boca hacia el abdomen. Comienza a tomar conciencia de tu cuerpo.

Vuelve a respirar profundamente con respiración abdominal y comienza a activar tu cuerpo: puedes mover tus manos si así lo sientes, los tobillos, el cuello...

Una respiración abdominal profunda más, y puedes abrir los ojos. Tómate el tiempo que necesites para despertar gradualmente.

A continuación, anota en una hoja todos los datos que has registrado anteriormente. Hazlo con todo lujo de detalles, para ello puedes repasar las preguntas anteriores e ir recordando todo lo que sentías.

Acabas de realizar un anclaje de este estado emocional que has visualizado.

Ahora podrás reproducirlo y generarlo en tu cuerpo siempre que quieras volver a él. Sin necesidad de hacer una visualización.

Para ello, reproduce en tu cuerpo la postura y características que has anotado. Puedes acompañarlo de una frase inspiradora que te sirva para generar de forma consciente esta emoción en ti.

Practica el anclaje varias veces al día, sobre todo al comienzo. De esta

# THE COACHING *Studio*

forma, observarás cómo cada vez necesitas menos esfuerzo para potenciar en ti este estado emocional.