

**Ejercicio 1.-****Cómo pasar de emoción a emoción sin utilizar el pensamiento.****TÉCNICA DEL CHAS (modificación de PNL)**

La preparación de la técnica es lo más engorroso, el realizarla es muy sencillo.

Necesito que puedas conectar con una situación en la que has vivido la emoción que quieres dejar de sentir, si por ejemplo es la rabia, conecta con alguna situación en tu vida en la que hayas sentido mucha rabia. Créate recordando esa situación y cuando estés más involucrado/a con la situación, haz una foto mental a la situación, como si un reportero muy prestigioso pudiera hacer una foto y la publicara en la portada de un periódico, de tal manera que quien observa esa foto en el periódico sentiría la misma rabia que tú estás sintiendo en este momento. Esta foto debe ser muy nítida, muy viva.

Posteriormente, quiero que conectes con una situación en la que hayas vivido un estado de seguridad o de admiración muy alto, y haces lo mismo, cuando estés enfrascado/a en la situación, dile a este reportero que haga otra foto mental a esta situación, y que coloque la instantánea en otra portada de otro periódico, de tal manera que quien observe esa portada, sentiría la misma seguridad o calma que tú en ese momento.

Ahora cierra los ojos y te imaginas que estás mirando a una pantalla gigante, y proyectas la primera fotografía (la que te produce rabia) en la pantalla, la miras, la encaras y mantienes tu mirada durante unos minutos, con el tiempo te das cuenta que en el margen inferior izquierdo de la pantalla hay otra pantalla muy pequeña donde estaría proyectada la imagen de la situación que te provoca seguridad o tranquilidad, en estos momentos esta imagen prácticamente no se ve ya que es muy pequeña la pantalla.

En algún momento la pantalla pequeña crece y cubre toda la pantalla, por lo que en esos momentos solo puedes observar la imagen que representa la situación que te produce seguridad, y a los pocos segundos vuelves a las dos pantallas, viendo la imagen negativa, y no viendo, solo la adivinas, la imagen que te hace sentir seguridad o calma.

Este cambio de colocarse durante unos segundos la imagen de seguridad cubriendo toda la pantalla y luego pasar a dos pantallas lo repites cuatro o cinco veces. Después abres tus ojos, y te darás cuenta que de forma mágica, siempre que hayas hecho bien el proceso entero, la emoción que te inunda es la de seguridad y no la de la rabia, al igual que la imagen que te viene es la que te da seguridad.

Cuando quieras cambiar una emoción por otra haz este mismo ejercicio, cuando lo hayas realizado varias veces con varias parejas de emociones, te darás cuenta que es muy potente, se hace mucho más rápido y casi de forma automática. Disfrútalo.