

## EJERCICIO Nº 3

**TEORÍA: Programación Neurolingüística**

**ESTIMULA: Los Filtros Perceptivos**

**TRACK: Malagueña**

- ♣ GANCHO DE COOK: Sentado o de pie agarra el tobillo izquierdo con la mano derecha. La mano izquierda sobre el arco del pie izquierdo. Para finalizar descruza los pies y toca las yemas de los dedos de las manos entre sí.
- ♣ PUNTOS POSITIVOS: Masajea suavemente y de manera circular con los dedos de una mano el punto por encima de cada ojo en las prominencias frontales entre el cabello y las cejas.
- ♣ CIEN REUNIONES: Masajea mediante presión circular suave en el vértice de la cabeza, en el punto sensible a la presión.
- ♣ PUERTA DEL ESPÍRITU: masajea suavemente en forma circular en el punto ubicado en el pliegue de la muñeca cercano al huesecillo llamado pisiforme.
- ♣ BARRERA INTERNA: Aplica una presión circular suave sobre la cara palmar del antebrazo, a tres dedos por encima del pliegue de la muñeca entre dos tendones.
- ♣ PEQUEÑO MAR: Aplica una pequeña presión en la extremidad interna del pliegue del codo, cuando está flexionado.
- ♣ DESTELLO DE LOS OJOS: Masajea mediante presión circular suave en el ángulo interno del ojo.
- ♣ Después de realizar los ejercicios de Gimnasia Cerebral, siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira con suavidad, consciente de que de esta manera alimentas tu cerebro.
- ♣ A continuación abre los ojos y realiza el ejercicio.

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA. *Estimula los Filtros Perceptivos.*

Para realizar este ejercicio elige a un compañero(a). Siéntate frente a él(ella) y obsérvalo(a) detalladamente. ¿Cómo es?, ¿Cómo es su cabello?, ¿De qué color son sus ojos?, ¿Su piel?, ¿Es alto(a)?, ¿Flaco(a)?, ¿Bajo(a)?, ¿Gordo(a)?, ¿Cómo es tu compañero (a)?, ¿Es tu amigo (a)?, ¿Cómo son sus sentimientos?, ¿Te llevas bien con él (ella)? A continuación cierra los ojos. Visualiza a tu compañero(a) descríbelo(a), decóralo(a) con sus valores, dibújalo(a) y coloréalo(a) en tu mente. Abre nuevamente los ojos y observa nuevamente a tu compañero(a). Repite el proceso hasta que tu visualización se acerque a la realidad. Para finalizar dibuja y colorea a tu compañero(a), como crees que es.

Valioso  
Responsable  
Lógico  
Capaz  
Importante  
Creativo  
Inteligente

Valioso  
Responsable  
Lógico  
Capaz  
Importante  
Creativo  
Inteligente

