

Módulo III: Dinámicas del Tiempo

Trabajaremos tres clasificaciones del tiempo:

Líneas del tiempo: Ejercicios y posiciones basados en el concepto del tiempo como una línea. En relación a ella podemos sentir que estamos dentro del tiempo (asociados en el tiempo) o podemos ver el tiempo desde afuera como una pantalla, película, etc (disociado en el tiempo).

Manipulación del tiempo: estos son ejercicios basados en la distorsión o manipulación del concepto temporal normal. Podemos acelerarlo, cambiarle la cualidad, comprimirlo, expandirlo, etc. cada alteración crea diferentes percepciones y se utiliza para diferentes objetivos.

Campos del tiempo: El concepto del tiempo no solo se percibe linealmente, sino espacialmente, en campos que nos contienen. En estos ejercicios utilizaremos metáforas y arquetipos.

Dinámicas:

1. **Caminata asociada (pasado, presente, futuro):** Estoy asociado a la línea de tiempo y a los eventos que en ella ocurrieron, están ocurriendo o van a ocurrir.
2. **Caminata disociada (pasado, presente, futuro):** Camino por fuera de la línea, miro de afuera, tomo perspectiva, me doy cuenta, veo desde afuera los eventos, observo, tomo distancia, tengo perspectiva.
3. **Salir y entrar en un momento determinado:** Puedo bajarme de la línea, tomar distancia, observarla. Puedo elegir entrar a un momento de la vida para recordarlo, revivirlo, tener más datos. Trabajo las dos posiciones asociado y disociado.
4. **Caminata al pasado desde el presente:** Entro en el momento presente. Desde allí camino dentro de la línea, asociado en dirección a mi pasado. De esta manera con la

experiencia del presente, puedo recordar y dar una nueva mirada a los hechos. Puedo recordar mi vida hasta el momento del nacimiento.

5. **Viajar desde el futuro al presente:** Entro en el momento presente. Desde allí trazo una línea hacia el futuro y camino dentro de ella, en estado asociado. Voy habitando mi futuro, pensando, sintiendo, imaginando, descubriendo, dejando que mi mente inconsciente genere nuevos modelos de pensamientos.
6. **Más allá del tiempo hacia el pasado:** Marco la línea del tiempo, asociado camino desde el presente hacia el pasado hasta el borde, donde este tiempo termina, salto fuera del tiempo, al momento donde el alma nació, o antes de la primera vida. Antes del nacimiento, o entre espacios de vidas.
7. **Más allá del tiempo hacia el futuro:** Marco la línea del tiempo, asociado camino desde el presente hacia el futuro hasta el borde, donde este tiempo termina, salto fuera del tiempo, en un momento futuro más allá de esta vida.
8. **Antes del tiempo, antes del nacimiento:** es como una amplificación de más allá del tiempo hacia el pasado, salto fuera del tiempo, no estoy atrapado por los marcos temporales, en una profunda vivencia de reintegración de la energía primordial, el origen de todo.
9. **Después del tiempo más allá del último día de mi vida:** es como una amplificación de más allá del tiempo hacia el futuro, salto fuera del tiempo, estoy más allá del tiempo, en una profunda vivencia de reintegración de la energía trascendente o espiritual.
10. **Paseo a Futuro, Chequeando los momentos de SI y de NO:** imagino y marco una línea de tiempo del presente al futuro. Imagino y marco los momentos del futuro que quiero testear. Camino entrando y habitando cada momento y sintiendo si el cuerpo me dice SI o NO a esa situación que estoy planificando.
11. **Sembrado de línea del tiempo:** Imagino una línea de tiempo con eventos futuros los cuales puedo marcarlos para crea un anclaje visual y espacial. Desde la posición disociado (por fuera de la línea del tiempo) observo esos eventos y los cargos de la energía necesaria (acción, amor, logro, éxito, resolución). Voy impregnando esa emoción en mi tiempo futuro, camino (asociado) sobre la línea del tiempo y siento esa energía en cada evento. Realizo la caminata las veces que sean necesarias.
12. **Descubrir el futuro, caminata desde un momento en el futuro hasta el presente:** Marco el momento presente y uno en el futuro. Imagino un momento de logro. Voy a él, lo

habito, siento, disfruto, y luego desde el futuro, camino hacia el momento presente, dejando que mis mentes consciente e inconsciente vayan descubriendo los pasos que di para conseguir ese futuro.

13. **Pasado Positivo:** en esta línea están mis recuerdos positivos, nutritivos, toda la secuencia del pasado de mi vida que tiene esas características. Teniendo en cuenta mi lado positivo, y estando asociado a la línea del tiempo, desde esa lateralidad busco hacia atrás en el pasado, una secuencia de eventos positivos.
14. **Pasado Negativo:** en esta línea están mis recuerdos negativos, dolorosos, toda la secuencia del pasado de mi vida que tiene esas características. Teniendo en cuenta mi lado negativo, y estando asociado a la línea del tiempo, desde esa lateralidad busco hacia atrás en el pasado, una secuencia de eventos de esas características negativas.
15. **Futuro Positivo:** En esta línea están mis proyectos positivos, nutritivos, toda la secuencia del futuro de mi vida que imagino, proyecto con esas características. Teniendo en cuenta mi lado positivo, y estando asociado a la línea del tiempo, desde esa lateralidad busco delante en el futuro una secuencia de eventos positivos.
16. **Futuro Negativo:** en esta línea están mis temores, mis miedos, las consecuencias de las creencias limitantes que proyecto en el futuro, como hechos que van a ocurrir. Teniendo en cuenta mi lado negativo, estando asociados a la línea de tiempo, desde esa lateralidad busco hacia adelante en mi futuro, una secuencia de eventos de esas características.
17. **Rayo de la vida:** configuro mi línea del tiempo como una calle, en donde el centro será todo lo que tenga que ver con quien soy y con mi leyenda personal; y los laterales con todo aquello que esta desalineado a mi YO SOY.
18. **Caminar los linajes:** Dibujo en el suelo el mapa de mi linaje y me preparo para habitarlo desde un lugar asociado conectando con mis raíces.
19. **Detener el tiempo:** congelo el tiempo y todo se detiene, esto me permite ver o analizar una situación, observar los detalles, apreciar cosas que en movimiento no veo.
20. **Activar el tiempo:** congelo el tiempo y luego lo activo. Todo se detiene y después se pone en marcha.
21. **Comprimir el tiempo:** en estado asociado traigo hacia mí el tiempo, en estado disociado puedo comprimir la línea del tiempo con mis manos.

22. **Estirar el tiempo:** percibo el tiempo que deseo trabajar, toco con mis manos para hacer real ese borde, y lo empujo, estirando el tiempo.
23. **Entre dos momentos de tiempo:** detengo el tiempo entre dos momentos. Allí entre esos momentos, hay un espacio sin tiempo, es la clave para la meditación. Creo un espacio con mis manos expandiendo ese campo de vacío entre dos momentos.
24. **Acelerar el tiempo:** Asociado: me permite avanzar rápidamente a momentos del futuro sin tener que vivir cada instante.
Disociado: las escenas pasan delante de mí como una película en cámara rápida y esta distorsión del tiempo me desengancha de las situaciones actuales.
25. **Expandiendo el momento presente:** parado desde el momento presente, toco con mis manos para hacer real los bordes que componen dicho tiempo. Empujo ese borde, estirando el tiempo.
26. **Tiempo de Kairos:** Manipulo la cualidad del tiempo, imagino poder tomar a kairos de su mechón y tenerlo en a mi lado para gozar de sus cualidades.
27. **Re encuadre esencial:** Escribo algo que deseo. Parados desde el presente camino hacia el futuro preguntándome ¿Habiendo conseguido esto, que quiero que es todavía más importante?, debo hacerme esta pregunta hasta llegar a emociones o valores de paz, amor, donde no hay más allá. Me doy la vuelta, regreso al momento presente trabajando las preguntas al revés: teniendo paz, ¿cómo es tener X?
28. **Rezar por el pasado:** la técnica consiste en rezar por eventos o personas del pasado.
29. **Realidad virtual interactiva:** en una zona del espacio creo un campo de futuro. Allí estará ocurriendo algo que deseo probar. Entro en él y veo-escucho-siento en estado asociado lo que viviría si fuera real.
30. **Visión de vida:** creo la visión de la vida, acá tenemos todos los permisos para imaginar un futuro ambicioso. Vivo experiencias, diseño mi futuro, le agrego elementos, habito ese espacio.
31. **Avance en el tiempo, entre dos obstáculos:** Imagino un tema/problema, y lo convierto en metáfora. Debo ir del presente al futuro pasando entre medio de ambos problemas (ahora simbolizados a través de la metáfora), para ello realizo una transformación metafórica que me permita atravesarlos, detecto que hay un lugar justo en donde puedo ir más allá de ellos sin daño.

32. **Mentor del futuro:** por la línea del tiempo de mi vida viene caminando hacia mí un YO de máxima excelencia, ese que ya sabe, que ya aprendió, que puede ser un mentor, un consejero. Viene a darme un abrazo, a contarme un secreto, a decirme algo importante, a traerme noticias de lo que voy a lograr.
33. **Yo máximo:** en un avance de mi evolución en el futuro, miles o millones de años, existe este personaje que es mi yo máximo. En la línea del tiempo este yo está más allá de mi vida actual, en un campo futuro, puedo ir hacia donde esta y habitarlo, aprender de su estado de conciencia, y energía.

Copyright 2021 Escuela Internacional de Coaching Profesional - Este es un trabajo protegido por las leyes de derechos de propiedad intelectual. No puede ser reproducido, copiado, publicado o prestado a otras personas o entidades sin el permiso explícito, por escrito, del autor.

www.cocreare.com.ar
<https://carreradecoaching.com/>