ELIMINANDO LOS VIRUS MENTALES

DESAPRENDIENDO LO APRENDIDO.

La Historia de Camilo y Diana

CAPÍTULO 1

La visión compartida

Camilo y Diana eran una pareja unida por un profundo amor, pero forjados en contextos muy distintos.

Camilo había crecido en un barrio humilde, donde las reuniones familiares y con amigos se centraban en una mesa de billar. Su padre, un hombre trabajador y honrado, solía invitar a sus amigos los fines de semana para jugar billar y compartir unas copas. Camilo siempre recordaba esos momentos con cariño; eran una fuente de alegría y camaradería para él.

Diana, en cambio, provenía de una familia de clase media donde las actividades recreativas eran distintas. Aunque su vida había sido tranquila y sin grandes sobresaltos, había un episodio que le marcó profundamente. Un día, siendo apenas una niña, Diana se había escapado del aburrimiento de una reunión familiar y había encontrado a unos hombres jugando billar en un bar cercano. Lo que empezó como una simple curiosidad terminó en una escena violenta cuando una discusión sobre el juego derivó en una pelea brutal. Diana vio cómo un hombre salía herido, y esa imagen quedó grabada en su memoria como un símbolo del peligro y la agresión asociada al billar.

Años después, Camilo y Diana decidieron casarse. Ambos soñaban con diseñar su propia casa, un hogar que reflejara sus personalidades y les brindara el confort que ambos anhelaban. Contrataron a Victor, un arquitecto de renombre, conocido por su habilidad para integrar las aspiraciones de sus clientes en diseños únicos y funcionales.

Durante la primera reunión con el arquitecto, Camilo expresó su deseo de tener una sala de juegos con una mesa de billar, un espacio donde pudiera revivir los gratos recuerdos de su infancia y compartirlos con su futura familia y amigos. Para él, era una forma de mantener viva la memoria de su padre y de aquellos momentos felices.

CAPÍTULO 1

La visión compartida

Diana, sin embargo, sintió una punzada de inquietud al escuchar la propuesta de Camilo. Los recuerdos de aquella pelea y la sangre derramada resurgieron con fuerza. Aunque amaba a Camilo y entendía la importancia que el billar tenía para él, no podía evitar el temor y el rechazo que esa actividad le provocaba.

Con el corazón dividido, Diana expresó sus preocupaciones. "Camilo, sé lo mucho que te gusta el billar y lo que significa para ti. Pero cada vez que pienso en una mesa de billar en nuestra casa, no puedo dejar de recordar aquella pelea. Me siento insegura y me trae malos recuerdos."

Camilo, siempre comprensivo, tomó la mano de Diana. "Amor, entiendo tus sentimientos y no quiero que te sientas incómoda en nuestro hogar. Pero también es importante para mí. Quizás podamos encontrar una manera de hacer que ambos nos sintamos bien con esto. Tal vez podamos diseñar un espacio que sea acogedor y seguro, algo que cambie tu percepción del billar."

Victor, observando el intercambio, intervino con una sonrisa profesional. "Parece que tenemos un reto interesante por delante. Mi objetivo es diseñar un hogar que ambos amen y en el que se sientan cómodos. Tengo algunas ideas sobre cómo podríamos integrar el billar de una manera que respete los sentimientos de ambos. ¿Qué les parece si exploramos algunas opciones juntos?"

Y así, con el apoyo del arquitecto, Camilo y Diana comenzaron un viaje de descubrimiento y compromiso, buscando el equilibrio perfecto entre sus recuerdos, miedos y sueños compartidos.

CAPÍTULO 2

El espacio propio

Con la emoción del matrimonio y la construcción de su nuevo hogar, Camilo y Diana soñaban con su nuevo hogar.

Habían acordado trabajar juntos para encontrar un equilibrio que reflejara sus necesidades y deseos, aunque no siempre fuera fácil.

Diana tenía un recuerdo particularmente grato de su infancia, relacionado con su hermana mayor, Laura. Laura se había casado con un hombre adinerado y vivía en una casa impresionante. Diana recordaba con especial cariño el vestidor enorme de su hermana, un espacio del tamaño de una habitación donde solía jugar a probarse la ropa elegante de Laura. Era un lugar mágico para Diana, un santuario de belleza y moda que representaba sus sueños de grandeza y sofisticación. La idea de tener un vestidor similar en su nuevo hogar era una ilusión que Diana atesoraba.

Por otro lado, Camilo tenía una experiencia muy distinta. Creció en un hogar modesto, donde la falta de espacio era una constante. Compartía una pequeña habitación con sus tres hermanos y no había lugar para un armario adecuado. En cambio, colgaban su ropa en clavos que su padre había instalado en las paredes. El desorden era inevitable, y Camilo se había acostumbrado a él.

Para Camilo, el desorden se había convertido en algo normal; lo aceptaba como parte de su vida cotidiana. Ahora, como hombre que había superado la pobreza, se consideraba afortunado y normal, sin comprender completamente que lo que para él era normal, para su futura esposa no lo era. Por eso, el vestidor enorme que deseaba Diana le parecía desproporcionado y sin sentido.

CAPÍTULO 2

El espacio propio

Durante una de las reuniones de planificación, Victor les pidió que compartieran más sobre sus visiones para los espacios personales en la casa. Diana, con los ojos brillando de entusiasmo, describió su sueño de tener un vestidor amplio y bien organizado, similar al de su hermana Laura. "Quiero un lugar donde pueda organizar mi ropa, mis zapatos y mis accesorios. Un espacio solo para mí, donde pueda sentirme cómoda y feliz."

Camilo escuchaba en silencio, sin comprender completamente la necesidad de Diana. Cuando llegó su turno de hablar, explicó su perspectiva. "Crecí sin un espacio propio adecuado. Siempre hubo desorden y caos. Para mí, eso era normal. Ahora que hemos superado esos tiempos difíciles, no creo que eso me haya afectado, no entiendo por qué necesitamos un vestidor tan grande. Me parece innecesario."

El arquitecto, percibiendo la tensión entre los deseos de ambos, propuso una solución creativa. "Podemos diseñar un vestidor espacioso para Diana, pero también podemos crear un área de almacenamiento bien organizado para Camilo. Tal vez un estudio o un pequeño taller donde puedas tener todo en su lugar, Camilo. De esta manera, ambos tendrán su propio espacio personal que refleje sus necesidades y recuerdos."

Diana miró a Camilo con comprensión. "Me gusta la idea. Podemos tener ambos espacios y asegurarnos de que cada uno tenga su propio refugio en nuestra casa."

Camilo asintió, aunque todavía le costaba entender la necesidad de un vestidor tan grande. "Sí, creo que eso funcionaría. Quiero que tengas tu vestidor, Diana. Y me gusta la idea de tener un lugar donde pueda mantener mis cosas en orden."

Con un nuevo entendimiento y una visión más clara, la pareja continuó trabajando en los planos de su casa. A medida que avanzaban, aprendían a valorar y respetar los deseos del otro, construyendo no solo una casa, sino también una vida juntos basada en el compromiso y el amor compartido.

CAPÍTULO 3

La Discordia

A pesar de creer que habían logrado superar sus desacuerdos iniciales, las tensiones entre Camilo y Diana comenzaron a resurgir a medida que avanzaban en los detalles del diseño de su hogar. Cada uno tenía sus propias desavenencias con las necesidades del otro, lo que desencadenó una serie de discusiones y malentendidos.

Camilo seguía sin comprender completamente los beneficios que podría traer eliminar los recuerdos de su infancia marcados por el desorden y el caos. No veía cómo compartir el vestidor con su esposa podría ser una experiencia positiva. Para él, el vestidor de Diana seguía pareciendo un lujo innecesario, un espacio desproporcionado que no tenía sentido en su concepción de un hogar práctico y funcional. No lograba ver cómo este espacio podría convertirse en un lugar donde ambos pudieran mantener el orden, opinar sobre el vestuario del otro y, eventualmente, jugar con sus futuros hijos.

Por otro lado, Diana continuaba sintiendo aversión por la idea de tener una mesa de billar en su casa. Los recuerdos de aquella pelea violenta que presenció en su niñez seguían acechándola. No lograba ver ningún beneficio en tener un billar en su hogar y no comprendía por qué Camilo insistía tanto en ello. Para ella, el billar representaba conflicto y peligro, no entretenimiento ni camaradería.

Las discusiones comenzaron a intensificarse. "Camilo, realmente no entiendo por qué necesitas tanto ese billar. No le veo ningún beneficio, y cada vez que pienso en ello, solo me siento incómoda," decía Diana con frustración.

"Y yo no entiendo por qué necesitamos un vestidor tan grande," respondía Camilo, con igual frustración. "Parece un gasto innecesario y un uso ineficiente del espacio. Además, crecí en el desorden y no me ha afectado negativamente. No veo por qué deberíamos cambiar eso ahora."

CAPÍTULO 3

La Discordia

Victor, como arquitecto, que había presenciado muchas disputas similares entre parejas, notaba que ambos estaban atrapados en sus propios implantes mentales, recuerdos y percepciones que les impedían ver las cosas desde la perspectiva del otro. Era evidente que ambos necesitaban eliminar esos "virus mentales" que bloqueaban su capacidad de empatía y compromiso.

Durante una sesión particularmente tensa, el arquitecto decidió intervenir de manera más directa. "Camilo, Diana, está claro que ambos tienen recuerdos y experiencias que están afectando su capacidad de llegar a un acuerdo. Camilo, ¿alguna vez has considerado que el vestidor podría ser un espacio compartido donde podrías experimentar algo nuevo y positivo con Diana? Podría ser un lugar ordenado, donde ambos participen y disfruten. Y Diana, ¿has pensado que el billar podría representar algo más que conflictos y peligros? Tal vez podría ser una oportunidad para crear nuevos recuerdos positivos con Camilo y, eventualmente, con sus hijos."

Ambos se miraron en silencio, reflexionando sobre las palabras del arquitecto. Por primera vez, comenzaron a considerar la posibilidad de que sus percepciones y recuerdos del pasado estuvieran afectando injustamente su presente y futuro.

"Creo que tenemos mucho en lo que trabajar," dijo Diana finalmente, con un tono más suave. "Quizás podamos intentar ver las cosas desde la perspectiva del otro y tratar de encontrar un punto medio."

Camilo asintió, sintiendo por primera vez una chispa de comprensión. "Estoy dispuesto a intentarlo. Quiero que este hogar sea un lugar feliz para los dos, y estoy dispuesto a hacer cambios."

Con un renovado sentido de propósito, Camilo y Diana se comprometieron a trabajar juntos para superar sus implantes mentales y crear un hogar que reflejara sus valores y sueños compartidos. Aún había un camino por recorrer, pero ambos estaban decididos a hacerlo juntos.

CAPÍTULO 4
Eliminando virus mentales

Victor, se había preparado a lo largo de su carrera profesional en comprender y ayudar a sus clientes a superar sus temores, se había preparado como coaching con programación neurolingüística (PNL) y había realizado estudios en neuroarquitectura, esto le permitió comprender que el verdadero problema para Camilo y Diana no estaba en los diseños ni en los espacios específicos que deseaban, sino en las creencias y heridas de la infancia que ambos cargaban. Sabía que sin sanar esas heridas, cualquier esfuerzo por diseñar un hogar feliz y armonioso sería en vano.

En una sesión especial, el arquitecto decidió abordar el tema directamente. "Camilo, Diana, antes de que continuemos con el diseño de su vivienda, creo que es fundamental que trabajemos en sanar sus recuerdos y creencias del pasado. Sus experiencias de la infancia están influyendo fuertemente en sus decisiones y en su capacidad para comprometerse. Si no abordamos estas cuestiones ahora, podrían causarles problemas a futuro."

Diana, sorprendida pero abierta a la idea, preguntó, "¿Cómo podemos hacer eso? ¿Cómo podemos sanar esas heridas?"

El arquitecto sonrió, consciente de que este era un paso crucial. "A través de técnicas de PNL y explicandoles el poder de los espacios sobre el bienestar y la salud de su futura familia, “podemos trabajar para reprogramar sus percepciones y eliminar esos 'virus mentales' que están interfiriendo, les explicó”. Se trata de cambiar la forma en que ven sus recuerdos y cómo esos recuerdos afectan su presente."

Camilo, inicialmente escéptico, se mostró dispuesto a intentarlo. "Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para que podamos construir nuestro hogar en paz y felicidad. ¿Por dónde empezamos?, Quiero saber más"

CAPÍTULO 4

Eliminando virus mentales

Víctor, propuso una serie de sesiones individuales y conjuntas, que explicaremos en detalle en el siguiente capítulo. Comenzaron explorando los recuerdos más dolorosos y significativos de su infancia, aquellos que seguían afectándolos de manera negativa.

En una de las sesiones, Diana revivió la escena traumática de la pelea en el bar de billar. Con la guía del arquitecto, trabajó para desasociar el miedo y la violencia del juego en sí, comenzando a ver el billar desde una perspectiva diferente. Aprendió a visualizar un espacio seguro y acogedor donde el billar podría ser una actividad familiar positiva.

Por su parte, Camilo trabajó en aceptar que el desorden de su infancia no tenía que ser una constante en su vida adulta. A través de ejercicios de visualización y reencuadre,que pasaremos a explicar, empezó a ver el vestidor no como un lujo innecesario, sino como una oportunidad para crear un espacio ordenado y compartido con Diana, lleno de armonía y colaboración.

Durante las sesiones conjuntas, el arquitecto los guio en ejercicios de comunicación y empatía. Les enseñó a expresar sus necesidades y miedos de manera constructiva, y a escuchar y comprender verdaderamente la perspectiva del otro. Poco a poco, comenzaron a desmantelar los implantes mentales que habían creado barreras entre ellos.

Después de varias semanas de trabajo intensivo, Camilo y Diana empezaron a notar cambios significativos. Camilo comenzó a visualizar el vestidor como un espacio donde podía organizar su vida de manera ordenada y compartir momentos especiales con Diana. Diana, a su vez, comenzó a aceptar la idea del billar como una oportunidad para crear nuevos recuerdos positivos y eliminar el miedo asociado a su infancia.

El arquitecto, satisfecho con el progreso, decidió que estaban listos para retomar el diseño de su hogar. "Han hecho un trabajo increíble hasta ahora. Ahora podemos diseñar un espacio que realmente refleje sus valores y deseos, sin las sombras del pasado interfiriendo."

Camilo y Diana, con una nueva perspectiva y una relación fortalecida, se sintieron más unidos y preparados para construir no solo una casa, sino un verdadero hogar lleno de amor, comprensión y armonía.

CAPÍTULO 5

Coaching con PNL para Camilo

El arquitecto, experto en programación neurolingüística (PNL) y neuroarquitectura, sabía que ayudar a Camilo a sanar sus recuerdos de la infancia era crucial para que él pudiera aceptar y valorar las necesidades de Diana. Por ello, organizó una sesión de coaching específica para trabajar en la eliminación de los implantes mentales que Camilo había desarrollado.

Inicio de la Sesión

La sesión comenzó con una breve conversación para establecer un ambiente de confianza y seguridad. El arquitecto le explicó a Camilo que el objetivo era reprogramar las percepciones negativas asociadas a sus recuerdos de la infancia, utilizando técnicas de PNL.

Técnica de Visualización

El primer paso fue la visualización, una herramienta poderosa en PNL que ayuda a las personas a reimaginar sus experiencias y cambiar la forma en que las perciben.

"Camilo, quiero que cierres los ojos y te relajes. Respira profundamente y permite que tu mente viaje de regreso a tu infancia. Visualiza tu habitación compartida con tus hermanos, los clavos en las paredes y el desorden," indicó el arquitecto con voz calmada.

Camilo, con los ojos cerrados, comenzó a describir la escena. "Veo la habitación, es pequeña y está llena de cosas. Hay ropa colgada en clavos, juguetes por todas partes. Todo está desordenado."

"Ahora, quiero que imagines esta misma habitación, pero diferente. Imagina que está organizada, que cada cosa tiene su lugar. Los clavos han sido reemplazados por un armario hermoso y funcional. Todo está limpio y en orden. ¿Cómo te sientes en esta nueva versión de la habitación?" preguntó el arquitecto.

CAPÍTULO 5

Coaching con PNL para Camilo

Me siento tranquilo, en paz. Es un lugar agradable," respondió Camilo, sorprendido por la calma que esta nueva imagen le proporcionaba.

Técnica de Reencuadre

La siguiente técnica utilizada fue el reencuadre, que implica cambiar la interpretación de una experiencia para ver sus aspectos positivos.

"Camilo, vamos a trabajar en reencuadrar tu percepción del desorden. Quiero que pienses en una situación de tu infancia en la que el desorden te afectó negativamente," dijo el arquitecto.

Camilo recordó una ocasión en la que no pudo encontrar su uniforme escolar debido al desorden y llegó tarde a la escuela, lo que le causó mucha ansiedad. "Lo tengo. Recuerdo una vez que no pude encontrar mi uniforme y llegué tarde a la escuela. Me sentí muy mal."

"Ahora, quiero que imagines esa misma situación, pero esta vez con un final diferente. Visualiza que tu habitación está ordenada y que encuentras tu uniforme sin problemas. Llegas a la escuela a tiempo y te sientes tranquilo y preparado. ¿Cómo cambia esto tu percepción del desorden?" preguntó el arquitecto.

"Me hace ver que el orden podría haberme ayudado mucho. Me habría ahorrado estrés y me habría sentido más en control," respondió Camilo, notando el cambio en su perspectiva.

CAPÍTULO 5

Coaching con PNL para Camilo

Anclaje de Sensaciones Positivas

Para consolidar los cambios, el arquitecto utilizó la técnica de anclaje, que asocia sensaciones positivas con nuevos comportamientos.

"Camilo, cada vez que te sientas abrumado por el desorden, quiero que cierres los ojos y visualices esa habitación ordenada de tu infancia. Siente la tranquilidad y el control que te proporciona. Puedes tocar tu pulsera cada vez que necesites recordar esta sensación," explicó el arquitecto.

Camilo asintió, tocando su pulsera y sintiendo la calma que la visualización le había traído. "Lo haré. Esto realmente me ayuda a ver las cosas de manera diferente."

Cierre de la Sesión

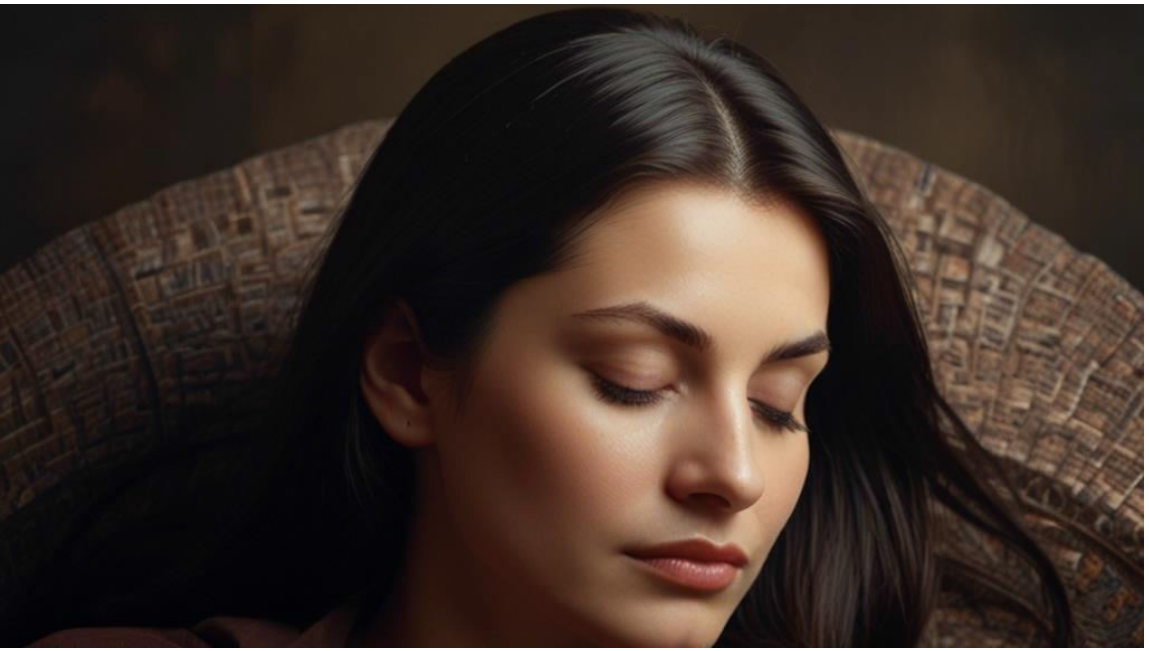
La sesión concluyó con una reflexión sobre los cambios experimentados y un compromiso de Camilo para aplicar estas nuevas perspectivas en su vida diaria y en la planificación del hogar con Diana.

"Camilo, has hecho un gran trabajo hoy. Continuaremos trabajando juntos, pero quiero que practiques estas técnicas cada vez que sientas que los viejos recuerdos vuelven. Recuerda que el orden puede ser tu aliado y que compartir un espacio organizado con Diana puede ser una experiencia positiva para ambos," dijo Victor.

Camilo salió de la sesión con una nueva visión y una sensación de alivio. Estaba listo para aplicar lo aprendido y construir un hogar armonioso con Diana, sin las sombras del pasado interfiriendo en su felicidad presente y futura.

CAPÍTULO 6

Coaching con PNL para Diana



Después de la exitosa sesión con Camilo, Victor preparó una sesión de coaching con Diana. El objetivo era ayudarla a reprogramar sus percepciones negativas asociadas al billar y la violencia, utilizando técnicas de programación neurolingüística (

Inicio de la Sesión

El arquitecto comenzó la sesión creando un ambiente relajado y de confianza. "Diana, hoy vamos a trabajar en sanar esos recuerdos dolorosos asociados al billar. Quiero que te sientas segura y abierta a este proceso."

Diana asintió, lista para enfrentar sus miedos. "Estoy lista."

Técnica de Visualización

El primer paso fue la visualización, una herramienta poderosa para reimaginar experiencias pasadas.

"Diana, quiero que cierres los ojos y te relajes. Respira profundamente y permite que tu mente regrese a ese momento en tu infancia cuando presenciaste la pelea en el bar de billar," indicó el arquitecto con voz suave.

Diana cerró los ojos y describió la escena. "Veo el bar, los hombres jugando billar, y luego la pelea. Recuerdo el miedo y la confusión."

"Ahora, quiero que imagines esa misma escena, pero diferente. Imagina que en lugar de una pelea, los hombres están jugando tranquilamente, riendo y disfrutando del juego. La atmósfera es amigable y segura. ¿Cómo te sientes en esta nueva versión de la escena?" preguntó el arquitecto.

"Siento alivio. Es un lugar seguro y alegre," respondió Diana, sorprendida por la tranquilidad que esta nueva imagen le proporcionaba.

CAPÍTULO 6

Coaching con PNL para Diana

Técnica de Reencuadre

La siguiente técnica fue el reencuadre, que ayuda a cambiar la interpretación de una experiencia.

"Diana, vamos a reencuadrar tu percepción del billar. Quiero que pienses en una situación reciente en la que hayas evitado el billar debido a tus recuerdos negativos," dijo el arquitecto.

Diana recordó una ocasión en la que rechazó una invitación a una fiesta en casa de unos amigos porque sabía que habría una mesa de billar. "Lo tengo. Recuerdo haber evitado ir a una fiesta porque habría una mesa de billar."

"Ahora, imagina esa misma fiesta, pero esta vez decides ir. Visualiza que el ambiente es amigable y seguro. Los invitados juegan al billar de manera relajada y divertida. Te unes a ellos y disfrutas del juego. ¿Cómo cambia esto tu percepción del billar?" preguntó el arquitecto.

"Me hace ver que el billar puede ser una actividad social positiva. Puedo disfrutarlo sin miedo," respondió Diana, notando el cambio en su perspectiva.

Anclaje de Sensaciones Positivas

Para consolidar los cambios, el arquitecto utilizó la técnica de anclaje, asociando sensaciones positivas con nuevas experiencias.

"Diana, cada vez que sientas miedo o ansiedad por el billar, quiero que cierres los ojos y visualices esa fiesta donde te sentiste segura y feliz jugando al billar. Puedes tocar tu collar cada vez que necesites recordar esta sensación," explicó el arquitecto.

Diana asintió, tocando su collar y sintiendo la calma que la visualización le había traído. "Lo haré. Esto realmente me ayuda a ver el billar de manera diferente."

CAPÍTULO 6

Coaching con PNL para Diana

Cierre de la Sesión

La sesión concluyó con una reflexión sobre los cambios experimentados y compromiso de Diana para aplicar estas nuevas perspectivas en su vida diaria y en la planificación del hogar con Camilo.

"Diana, has hecho un gran trabajo hoy. Continuaremos trabajando juntos, pero quiero que practiques estas técnicas cada vez que sientas que los viejos recuerdos vuelven. Recuerda que el billar puede ser una actividad positiva y que crear nuevos recuerdos con Camilo puede ser muy valioso para ambos," dijo el arquitecto.

Diana salió de la sesión con una nueva visión y una sensación de alivio. Estaba lista para aplicar lo aprendido y construir un hogar armonioso con Camilo, libre de los temores del pasado y lleno de nuevas oportunidades para la felicidad compartida.

CAPÍTULO 7

Reunión de conclusión y nuevos acuerdos

Con Camilo y Diana habiendo pasado por sus respectivas sesiones de coaching y habiendo trabajado en sanar sus heridas del pasado, el arquitecto decidió convocar una reunión final. El objetivo era consolidar los avances logrados y explicar cómo las técnicas utilizadas les permitirían llegar a acuerdos y construir un hogar feliz juntos.

Inicio de la Reunión

El arquitecto los recibió en su oficina, creando un ambiente relajado y acogedor. "Camilo, Diana, estoy muy contento con el progreso que han hecho. Hoy, vamos a hablar sobre las técnicas que utilizamos y cómo pueden aplicar lo aprendido para tomar decisiones conjuntas y construir un hogar armonioso."

Diana y Camilo se sentaron, ambos con una expresión de esperanza y apertura en sus rostros.

Explicación de las Técnicas Utilizadas

El arquitecto comenzó explicando las técnicas utilizadas en las sesiones de PNL.

"Tanto Camilo como Diana trabajaron con dos técnicas principales: visualización y reencuadre. Estas técnicas les ayudaron a cambiar la forma en que perciben sus recuerdos negativos y a crear nuevas asociaciones positivas."

Miró a Camilo. "En tu caso, Camilo, utilizamos la visualización para transformar la percepción de tu infancia desordenada en una experiencia de orden y tranquilidad. Luego, reencuadramos tus recuerdos, mostrándote cómo un espacio ordenado puede ser beneficioso y cómo puedes crear un hogar organizado con Diana."

CAPÍTULO 7

Reunión de conclusión y nuevos acuerdos

Camilo asintió, recordando la sensación de paz que había experimentado durante la visualización. "Sí, eso realmente cambió mi perspectiva. Ahora veo el vestidor como una oportunidad para tener un espacio compartido y ordenado."

El arquitecto se volvió hacia Diana. "Diana, contigo trabajamos en desasociar el billar de tus recuerdos traumáticos mediante la visualización de un entorno seguro y positivo. Luego, reencuadramos tu percepción del billar, mostrándote que puede ser una actividad familiar y social agradable."

Diana sonrió, sintiendo el alivio que había experimentado. "Exacto. Ahora puedo ver el billar como una oportunidad para crear nuevos y buenos recuerdos.“

Aplicación de lo Aprendido para Llegar a Acuerdos

El arquitecto continuó, "Lo importante ahora es cómo aplican estas técnicas en su vida diaria y en sus decisiones conjuntas. Vamos a hablar sobre cómo pueden llegar a acuerdos que reflejen sus necesidades y deseos, respetando lo que cada uno ha aprendido."

"Primero, utilicen la visualización para imaginar juntos su hogar ideal. Cierre los ojos y describan cómo se ve, cómo se siente, y cómo cada uno de ustedes interactúa con el espacio. Esta técnica les ayudará a alinear sus visiones y a encontrar puntos en común."

Camilo y Diana cerraron los ojos y comenzaron a describir su hogar ideal. "Veo un vestidor grande y ordenado, donde ambos podamos organizar nuestra ropa y compartir momentos juntos," dijo Camilo

CAPÍTULO 7

Reunión de conclusión y nuevos acuerdos

"Veo una sala de juegos con una mesa de billar, donde podamos pasar tiempo con amigos y familiares de manera segura y divertida," agregó Diana.

"Perfecto," dijo el arquitecto. "Ahora, utilicen el reencuadre para ver los deseos del otro de manera positiva. Camilo, piensa en el vestidor como un espacio de orden y colaboración. Diana, visualiza el billar como una actividad que pueden disfrutar juntos."

Camilo y Diana asintieron, viendo cómo podían cambiar su perspectiva para aceptar y valorar las necesidades del otro.

Compromiso y Futuro

El arquitecto concluyó la reunión con una reflexión. "Han hecho un trabajo increíble hasta ahora. Recuerden que la COMUNICACIÓN, la EMPATÍA y el RESPETO por el otro, son claves. Continúen utilizando estas técnicas para resolver cualquier desacuerdo que pueda surgir y para construir un hogar que refleje lo mejor de ambos."

Camilo y Diana se miraron, llenos de esperanza y determinación. "Estamos listos para construir nuestro hogar juntos, dejando atrás los miedos y los recuerdos negativos," dijo Camilo.

"Sí, ahora podemos ver nuestras diferencias como oportunidades para crecer y fortalecer nuestra relación," agregó Diana.

Con estas palabras, Camilo y Diana salieron de la reunión con el arquitecto, listos para construir no solo una casa, sino un verdadero hogar lleno de amor, comprensión y felicidad compartida.

CAPÍTULO 8

Sanar el alma para construir un hogar feliz

La experiencia de Camilo y Diana nos deja una enseñanza profunda y conmovedora sobre la importancia de sanar las heridas del pasado antes de embarcarnos en la creación de nuestro futuro. Los virus y anclajes mentales que arrastramos desde la infancia, aunque invisibles a simple vista, tienen el poder de influir en nuestras decisiones, relaciones y, en última instancia, en nuestra felicidad.

La Importancia de Sanar el Alma

Cada uno de nosotros lleva consigo recuerdos y creencias arraigadas desde la niñez. Estos implantes mentales, nacidos de experiencias tempranas, moldean nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos. En el caso de Camilo y Diana, sus recuerdos dolorosos asociados al desorden y al billar eran barreras que impedían la plena realización de su sueño de hogar compartido.

Imaginemos por un momento que Camilo y Diana hubieran seguido adelante con el diseño de su casa sin haber trabajado en estos aspectos emocionales. ¿Qué tipo de hogar habrían construido? Sin duda, uno marcado por el descontento y la incomodidad, donde cada rincón habría sido un recordatorio constante de sus miedos y conflictos no resueltos. Un vestidor grande habría sido para Camilo un símbolo de excesos innecesarios, mientras que una mesa de billar habría sido para Diana un recordatorio perpetuo de violencia y dolor.

CAPÍTULO 8

Sanar el alma para construir un hogar feliz

La Trascendencia de Sanar para Crear

Sanar el alma no es un lujo, es una necesidad fundamental para cualquier proyecto de vida significativo. La PNL y otras técnicas de desarrollo personal nos brindan herramientas valiosas para reprogramar nuestra mente, liberándonos de esos virus mentales que nos atan al pasado. Al hacerlo, nos permitimos vivir en el presente con una mente y un corazón abiertos a nuevas posibilidades.

Para los profesionales del diseño, esta historia es una invitación a mirar más allá de lo técnico. Cada cliente trae consigo una historia única, cargada de emociones y experiencias que merecen ser comprendidas y honradas. Al incorporar técnicas de comprensión emocional y bienestar mental en el proceso de diseño, no solo se crean espacios estéticamente agradables, sino también ambientes que nutren el alma y promueven la felicidad.

Una Invitación a la Reflexión

Querido lector, te invito a reflexionar sobre los virus mentales que quizás aún llevas contigo. ¿Qué recuerdos dolorosos de tu infancia siguen afectando tus decisiones hoy? ¿Cómo podrías trabajar en sanar esas heridas para vivir una vida más plena y satisfactoria?

Así como el arquitecto ayudó a Camilo y Diana, cada uno de nosotros puede buscar ayuda y utilizar herramientas para reprogramar nuestra mente. Imagina un mundo donde todos, desde arquitectos hasta clientes, trabajen juntos no solo en construir paredes y techos, sino también en edificar relaciones y experiencias significativas.

CAPÍTULO 8

Sanar el alma para construir un hogar feliz

A los profesionales del diseño, este capítulo es un llamado a expandir sus horizontes. No se trata solo de crear espacios, sino de construir hogares que reflejen el bienestar integral de quienes los habitan. Aprendan a ver más allá de los planos y las estructuras, y comiencen a comprender a sus clientes desde una perspectiva holística.

En última instancia, la historia de Camilo y Diana nos recuerda que un hogar feliz no se mide en metros cuadrados ni en lujosas amenidades. Se mide en la paz, la alegría y el amor que se siente en cada rincón. Y para alcanzar esa paz, a veces es necesario primero sanar el alma.

Dejemos que esta historia nos inspire a todos a trabajar en nuestras propias sanaciones y a apoyar a otros en su camino hacia la felicidad. Construyamos no solo casas, sino verdaderos hogares llenos de amor y comprensión. Porque al final del día, lo que más importa no es el espacio que habitamos, sino cómo nos sentimos en él.

Arq. Gerson Duplat