



La Rueda Giratoria (Spinning Wheel)

PASOS

1- Calibrar la sensación a cambiar entre 0-10 (Identificar contexto – qué y cuándo sucede)

2- Localizar posición en el cuerpo, color, textura, forma y movimiento giratorio (asociación mental -)

3- Sacar del cuerpo en frente de ti

4- Cambiar el movimiento giratorio al contrario, el color, forma...(asociación mental positiva)

5- ¿Qué es diferente ahora? ¿Entre el 0 y el 10?

6- Reto (mientras tienes esa nueva sensación, intentas traer la antigua sensación y es imposible)

7- Repetir si es necesario hasta que la calibración se reduzca a un número aceptable por la persona

8-Puente al futuro