



## **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 en sentido 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 para la persona.

8-Puente al futuro.