

## *Ejercicio de anclajes de recursos potenciadores*

1. Identifica un recurso interno que pueda ayudarte a mejorar tu rendimiento o la habilidad (p. ej., determinación, motivación, seguridad, ponerte en movimiento, calma, etc.).
2. Recuerda alguna ocasión en que hayas experimentado **fuertemente** ese recurso. Tiene que ser una experiencia apropiada con un resultado satisfactorio.
3. Busca un gesto que puedas utilizar como ancla o activador de ese recurso (por ejemplo, cerrar el puño)
4. Vuelve a situarte en la experiencia de ese recurso. Ve lo que viste, escucha lo que escuchaste y siente lo que sentiste, **tan vívidamente como puedas**. Una vez que estés en tu máxima intensidad del recuerdo, conecta el gesto que has elegido con esta experiencia (cierra el puño)
5. despeja tu mente unos instantes. Haz cualquier cosa para distraerte.
6. Ahora presta atención de nuevo a tu ancla (gesto). Deberías recuperar de inmediato el recurso que le has asociado. Si no estás conforme con el resultado, repite el paso 4 tantas veces como sea necesario.
7. Si quieres darle fuerza a tu ancla, repite este proceso con varias experiencias de la misma característica, apilando las sensaciones y su intensidad sobre el gesto elegido