

Guía de aprendizaje · Pregunta Milagro

Propósito

Practicar una pregunta que ayuda a aclarar hacia dónde quiere dirigirse una persona. La escena imaginada se concreta en diferencias que podría reconocer al despertar, durante el día y en sus relaciones.

Secuencia de la inducción

- 1. Anticipa que harás una pregunta inusual y difícil, que requiere imaginación.
- 2. Invita a la persona a respirar, acomodarse y tener papel y bolígrafo cerca; Luz recomienda experimentar primero la pregunta en primera persona.
- 3. Recorre una noche corriente después de la sesión: llegar a casa o al trabajo, terminar el día, acostarse y dormir.
- 4. Imagina que durante la noche se resuelve aquello que llevó a la persona a consulta. Al despertar, pregunta qué sería distinto.
- 5. Explora acciones, pensamientos y sensaciones; si el cambio no se nota de inmediato, pregunta cuándo aparecería.
- 6. Amplía la escena: quién más se daría cuenta, en qué lo notaría, cómo reaccionaría esa persona y cómo respondería el consultante.
- 7. Lleva las diferencias a casa, amistades, trabajo, conocidos y familia.
- 8. Cierra la visualización, regresa poco a poco a la habitación y escribe el milagro.

Pistas para escuchar

- Diferencias descritas con palabras propias, no solo “estar mejor”.
- El primer momento y la situación en que se percibiría el cambio.
- Las acciones o respuestas que otras personas podrían notar.
- Cambios que aparecen en más de un espacio de la vida cotidiana.

Práctica

Escribe una respuesta breve para cada pregunta:

- 1. ¿Qué haría que la pregunta fuese inusual y difícil para la persona?
- 2. ¿Qué notarías primero a la mañana siguiente?
- 3. Si no lo percibieras al despertar, ¿cuándo aparecería?
- 4. ¿Quién más se daría cuenta y en qué lo notaría?
- 5. ¿Cómo responderías ante esa reacción?
- 6. ¿Qué escribirías como tu milagro?