

Resumen · Pregunta Milagro

La pregunta milagro convierte una imagen de futuro en una conversación sobre señales concretas: qué sería distinto, cuándo se notaría y quién podría verlo. La inducción recorre esa escena paso a paso y termina invitando a escribirla.

00:00:00 · Encuadrar y preparar la práctica

Luz presenta la pregunta como inusual y difícil porque requiere imaginación. La propone para aclarar hacia dónde quiere dirigirse la persona en esta sesión o en varias.

Antes de llevarla a consulta, invita a experimentarla en primera persona: tener papel y bolígrafo cerca, respirar y buscar un lugar cómodo.

00:01:03 · Construir la escena del milagro

La visualización comienza después de una sesión, al volver a casa o al trabajo y seguir con la rutina habitual. La persona termina el día, se acuesta y se duerme.

Entonces imagina que ocurre un milagro mientras duerme: aquello que la llevó a consulta está resuelto. Al despertar, ya puede empezar a describir cómo sería esa mañana.

00:02:48 · Describir las primeras diferencias

La pregunta no se queda en que “todo está solucionado”. Invita a buscar qué habría cambiado al despertar: qué haría la persona de otra manera, qué pensamientos surgirían y cómo se sentiría.

Si el cambio no se notara de inmediato, la indagación abre otra pista: en qué momento aparecería y qué diferencia concreta permitiría reconocerlo.

00:03:46 · Añadir la mirada de otras personas

Luz pregunta qué sería distinto y quién más se daría cuenta del milagro. La persona puede imaginar qué observaría ese alguien y cómo reaccionaría.

Después se explora la respuesta propia ante la reacción del otro: cómo actuaría y si respondería de una forma distinta a la de antes.

00:04:38 · Llevar la imagen a la vida cotidiana

La escena se amplía más allá del primer intercambio. La pregunta recorre casa, amistades, trabajo, conocidos y familia para identificar qué otros cambios aparecerían.

El foco sigue puesto en la experiencia imaginada por la persona: cómo reconoce el cambio en sus vínculos y en sus días habituales.

00:06:05 · Volver y escribir el milagro

La inducción pregunta cómo habría cambiado la vida y propone regresar poco a poco a la habitación. Al final, invita a tomar tiempo y empezar a escribir el milagro.

Poner la imagen en palabras conserva las diferencias que la persona describió durante la práctica y la dirección que quiere explorar.