

ALFABETO CEREBRAL

Inspirado a partir del Código Nuevo de PNL

BY JOSÉ EDGAR CASTAÑO


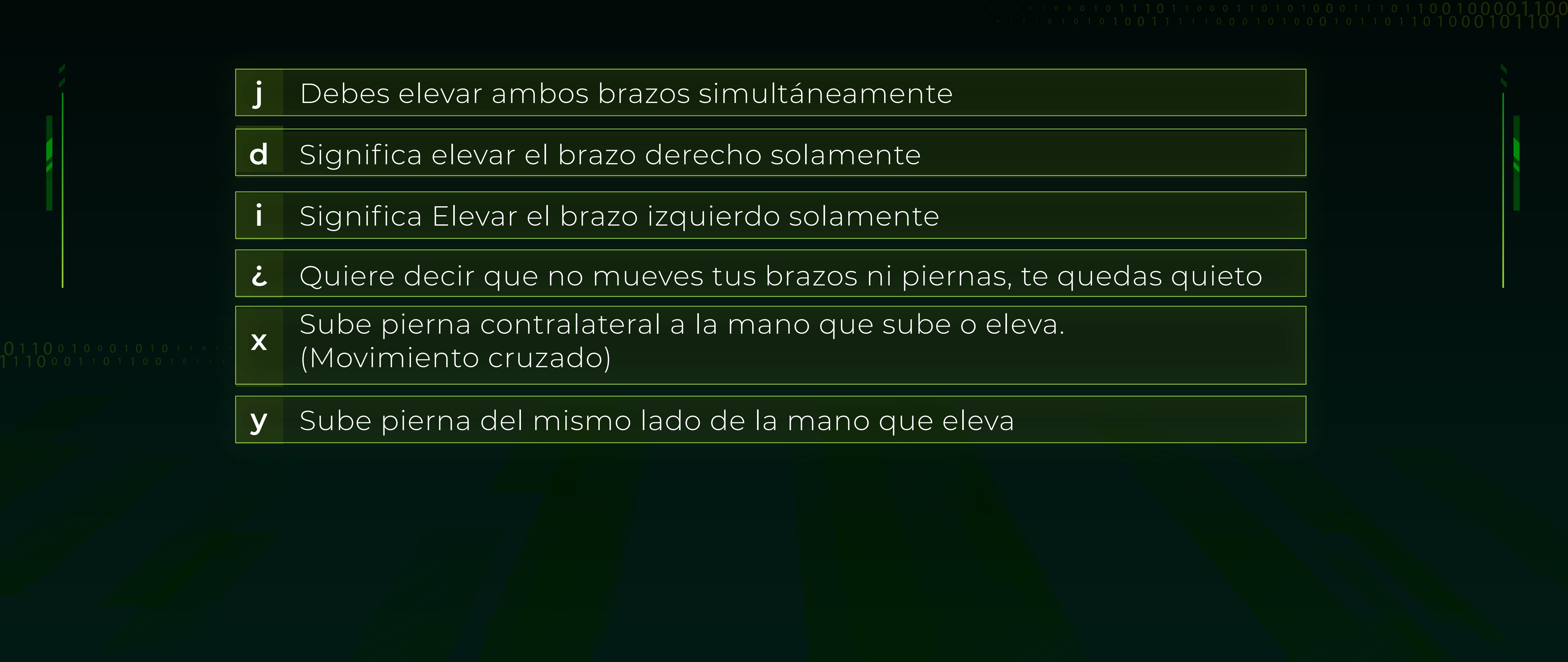
INSTRUCCIONES

Cada vez que aparezcan las letras
DE COLOR NEGRO, EN LA PARTE SUPERIOR



Debes pronunciar su nombre en voz alta y al mismo tiempo ejecutar el comando o movimiento que señalan las letras de menor tamaño y de otros colores ***especialmente las azules.***

Aparecerán situadas debajo de las letras negras y en forma simultánea.

- 
- 
- j** Debes elevar ambos brazos simultáneamente
 - d** Significa elevar el brazo derecho solamente
 - i** Significa Elevar el brazo izquierdo solamente
 - ¿** Quiere decir que no mueves tus brazos ni piernas, te quedas quieto
 - x** Sube pierna contralateral a la mano que sube o eleva.
(Movimiento cruzado)
 - y** Sube pierna del mismo lado de la mano que eleva

Cada vez que la letra **X** aparezca en la porción inferior de las Diapositivas



realizarás el movimiento de subir la pierna contralateral o del lado “Contrario”
a la mano que en ese momento, si es el caso, se le indicara subir.

Es un movimiento cruzado, y simultáneo.

! Suerte y diviértete...!

Colócate ahora frente al TV o Pantalla del PC, de pie y comencemos.