

“Cómo Interrumpir y Eliminar Estados Mentales Molestos Con Técnicas PNL”

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Contenido

Capítulo 1.....¿Que es la PNL?.....	pág3
1.1.....La PNL es el estudio de la excelencia humana y funciona por definición.....	4
1.2.....La Creencia Fundamental de la PNL.....	4
1.3.....¿Cómo Aprender PNL?.....	5
Capítulo 2.....El Poder de las Submodalidades.....	pág6
2.1.....Estados Internos.....	6
2.2.....Cómo Modificar los Estados Internos:Submodalidades.....	7
2.3.....Una Lista de Submodalidades.....	7
Capítulo 3.....Técnica PNL Para Interrumpir y Eliminar Estados Mentales Molestos y Limitadores.....	pág10
3.1.....Un Ejemplo de Aplicación de la Técnica.....	14
Conclusiones Finales.....	pág16

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Capítulo 1

¿Qué es la PNL?

P.N.L. significa Programación Neurolingüística, un nombre que abarca los componentes más importantes e influyentes a la hora de producir experiencia en el ser humano: neurología y programación.

El sistema neurológico regula cómo funciona nuestro cuerpo: lingüística se refiere a cómo nos relacionamos y comunicamos con la gente. Programación indica las clases de modelos del mundo que creamos.

La PNL describe, esa relación fundamental entre la mente (neuro) y el lenguaje (lingüístico) y cómo esa interacción entre ellos afecta a nuestro cuerpo y a nuestro comportamiento.

La P.N.L. nos permite ordenar los componentes de nuestro pensamiento y organizar nuestra experiencia de tal forma que, a través de los procesos neurológicos, logremos producir los comportamientos adecuados a las metas que queramos alcanzar.

Aprender PNL es adquirir los conocimientos, las técnicas y luego **aprender en la práctica**, aplicándola para lograr los resultados deseados *rápidamente*

Una posible definición de la PNL :es la disciplina de la excelencia humana, es decir un instrumento que pretende llevarte hacia la excelencia.

Así, el objetivo es muy exigente y las promesas son ambiciosas. A diferencia de lo que opinan los escépticos de la PNL, este recorrido **funciona**, a base de lograr resultados prácticos, efectivos y comprobables.

Muchas personas en todo el mundo están aplicando la pnl en sus actividades, inclusive hay terapias en las que se aplican elementos de pnl, y son muy efectivas.

La pnl no es una ciencia exacta, pero funciona porque, ese es su fundamento, **aplica estrategias estudiadas y extraídas de personas de excelencia, que ya han logrado resultados de éxito**. Estas estrategias y técnicas vuelven a funcionar en muchas personas más, aplicadas en todo tipo de ámbitos.

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

1.1-La PNL es el estudio de la excelencia humana y funciona por definición

Sus fundadores, Richard Bandler y John Grinder ven, descubren y aprenden cosas nuevas: ellos mismos se han convertido en buenos profesionales simplemente observando, tomando contacto con personas excelentes en el ámbito de la terapia, aprendiendo del mismo modo en que los niños aprenden a hablar y a caminar...sí, como los niños que aprenden siguiendo atentamente las actitudes de quién les rodea, sin juzgar y es así que crecen, adquiriendo nuevas habilidades “sin pensarlo demasiado”, a pura práctica...

La Programación Neurolingüística comenzó a principios de los años setenta; sus creadores John Grinder y Richard Bandler estudiaron a tres notables: Fritz Perls, psicoterapeuta creador de la terapia Gestalt, Virginia Satir, una extraordinaria psiquiatra que resolvía conflictos familiares muy complicados, y Milton Erickson, el mundialmente famoso hipnoterapeuta.

Grinder y Bandler, querían identificar los patrones de acción y pensamientos efectivos de esta gente de excelencia, lo depuraron, y así construyeron un modelo: la PNL.

De esta manera la PNL se fue desarrollando en dos aspectos: un proceso útil y eficaz para descubrir patrones de éxito, para poder sobresalir en algún campo de la vida; y por otro lado, una manera efectiva de pensar y *comunicarse*, tomada de personas sobresalientes.

1.2-La Creencia Fundamental de la PNL

La Actitud (creencias y valores) con que *hago algo* es más importante que la técnica que empleo al utilizar la PNL, y como observábamos antes, para solucionar un problema, el “**cómo**” hago lo que hago, es más importante que el “**qué**” hago para resolverlo.

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

1.3-¿Cómo Aprender PNL?

Si quieres aprender PNL es interesante adoptar esa actitud adecuada, ESTAR DISPUESTA/O A TOMAR ACCION ,para aplicar las técnicas de la pnl y a tener presente y formularte las preguntas que te impulsen hacia el cambio:

- 1.Tener Perseverancia: incorpora este concepto:"**no existe el fracaso, sólo resultados que pueden mejorarse siempre**"...
- 2.Desarrolla la Curiosidad: Explora siempre. Pregúntate ¿Qué posibilidad hay aquí? ¿Cómo puedo utilizar esto para mí?
- 3.Mentalidad "Científica",de indagar, de que "hay algo más": Piensa siempre que hay algo más. ¿Qué hay allí que yo puedo descubrir? ¿Qué hay en esta experiencia que yo puedo utilizar?
- 4.Una actitud de Desear: Desarrolla una *actitud apasionada* hacia la vida. Pregúntate:¿Cómo puedo yo lograr que esto sea mío? ¿Cómo puedo yo alcanzar ese resultado?
- 5.Ponte Creativo/a para mejorar: ¿Cómo puedo hacer esto **mejor**?

Estas preguntas están en "sintonía" con la actitud y principios que propone la PNL.

En definitiva, esta actitud es consecuencia de un "acuerdo" previo que te otorgas interiormente para permitirte a ti mismo cambiar y crecer en tu vida personal, profesional, etc.

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Capítulo 2

El Poder de las Submodalidades

2.1-Estados Internos

Uno de los postulados de la PNL afirma que las personas construimos nuestra propia realidad de acuerdo a nuestros estados internos...

Los Estados Internos (EI) son disparadores del estado de ánimo...son las imágenes, sonidos, sensaciones, que experimentamos ante cada situación.

Estos EI “disparan” un cierto estado de ánimo, éste a su vez, dispara las emociones ,y las emociones, generan comportamientos...

A veces estas emociones “nos dominan”,son inconscientes...por ejemplo la timidez surge y nos sonrojamos...o el enojo cuando “surge” al “exterior”, consecuencia de los estados internos, se nota en la fisiología, la postura corporal, los gestos, y es difícil controlar algunos comportamientos, por más que los “racionalizemos”, otras personas lo perciben perfectamente...

Por ejemplo si tuve una discusión en el trabajo, me iré recordando esa situación, esa imagen , esos sonidos ,las voces de las personas con las que discutí, mi propia voz...tal vez me diga a mí mismo, “debí decir tal o cual cosa...”tal vez siga enojado...

Hay técnicas de la PNL que pueden ayudarte a romper con conductas, con pautas limitadoras ,trabajando directamente sobre estos estados internos...Hay recursos de la PNL con los cuáles puedes producir cambios de conductas que son como automáticas, que aparentemente no se pueden “controlar” o cambiar...

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

2.2-Cómo Modificar los Estados Internos :Submodalidades

Las tres formas principales de pensamiento, se logran mediante sonidos, imágenes y sensaciones...Pero si quisieras describir una imagen que has visto,hay muchos detalles que puedes agregar, por ejemplo:

La imagen era grande, pequeña, en color? En blanco y negro?era una imagen estática o en movimiento?sucedía cerca o lejos?.

Estas distinciones se pueden tomar en cuenta sin necesidad de prestar atención al “contenido” de,lo que haya,en este caso, en la imagen .

Lo mismo puede hacerse con sonidos o sensaciones. Una sensación puede ser leve o intensa, un sonido podría “escucharse” internamente con suavidad o estridencia o cercano o distante.

Otra distinción importante es saber si en ese pensamiento apareces como “protagonista central” , (lo contemplas ,lo revives con tus propios ojos) es decir de manera Asociada; o si te estás viendo desde otro lugar ,lo ves todo “desde afuera”, es decir de manera Disociada.

Todos estos “ingredientes” a tener en cuenta, son las Submodalidades

2.3-Una Lista de Submodalidades

Aquí te dejo una lista de distinciones o submodalidades comunes que te pueden ser útiles para modificar un pensamiento;puedes incluir las que se te ocurran:

♦ Visuales:

Asociado(visto a través de tus propios ojos);Disociado(viéndose a uno mismo).

Color,blanco y negro

Profundidad: la imagen puede estar en dos o tres dimensiones(puede tener el aspecto plano de

una foto, o es en tres dimensiones?)

Donde está ubicada, dónde la ves? Abajo, arriba, a la izquierda, a la derecha?

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Distancia de uno a la imagen

Movimiento

Brillo

Claridad: ¿es clara o borrosa la imagen que ves?

Tamaño

Velocidad: hay rapidez “más de lo normal”? O es una imagen “lenta”?

◆ Auditivas:

Palabras o sonidos

Volumen: alto o bajo? En estéreo o mono?

Distancia: está lejos o cerca la fuente de sonido?

Duración

Es continuo o discontinuo el sonido?

Claridad: ¿se escucha claramente o con cierta interferencia?

Tono :es suave el sonido? O tal vez estridente?

◆ Cinestésicas:

Localización

Intensidad: es intensa la sensación o débil?

Presión(débil o fuerte)

Textura(áspero o suave)

Peso:es pesado, liviano?

Temperatura

Forma

Duración:cuanto dura?

Olores, sabores y todo lo relacionado a sentido del gusto y del olfato...¿percibes algún aroma?
¿gusto a qué?

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Muchas de estas submodalidades aparecen en frases que usamos normalmente, y cada pensamiento contiene necesariamente estas características...

Las submodalidades forman parte indivisible de un pensamiento, y al modificarlas, al saber cómo hacerlo, tal como tú lo estás aprendiendo ahora, modifica, en algunos casos, totalmente, la percepción y el significado, el sentimiento, que esa experiencia representaba hasta ese momento.

Hay submodalidades llamadas Críticas, que con modificarlas provocan un cambio notable en la percepción de la experiencia. Es una llave que puede producir una mejora personal y un cambio total en tu vida!

Los sistemas representativos, las pistas de acceso ocular, y las submodalidades son partes fundamentales de nuestra realidad interior y subjetiva, que se traduce en nuestro accionar cotidiano.

Estos valiosos tesoros que nos enseña la PNL, aplicados sistemáticamente, mediante una acción de tu voluntad, son herramientas prácticas para que puedas cambiar y mejorar tu propia autoimagen, autoestima, la comunicación con los demás y contigo mismo(a), diariamente, y lograr las metas que te propongas en tu vida.

Curso PNL a Distancia de Autoayuda y Superación Personal

"PNL Desde 0...Para Mejorar Tu Vida...100%"

Aprende PNL desde cero y Mejora tu Vida a partir de hoy mismo, con los recursos y poderosas técnicas probadas de la PNL explicadas paso-a-paso

>>>Curso PNL Desde Cero<<<

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Capítulo 3

Técnica PNL Para Interrumpir y Eliminar Estados Mentales Molestos y Limitadores

Hay momentos en los que nos encontramos en determinados estados...son estados internos, estados mentales “molestos” ¿Te ha pasado?

Tal vez tuvimos alguna discusión o algún altercado en nuestro trabajo, y “eso” nos sigue dando vueltas en nuestra cabeza...es realmente bien molesto, ya que se repite sin cesar...se reviven esas mismas imágenes, sonidos, diálogos internos...y sus sensaciones, como enojo o impotencia etc...

El resultado: un estado limitador, que no nos permite hacer nada bien en ese momento...nos sentimos como limitados, “enfocados” en eso que nos molesta...

La PNL tiene una solución muy efectiva: es una técnica para interrumpir estas pautas mentales limitadoras, que no nos dejan “tranquilos”...

A. Algunas Consideraciones útiles:

La clave de esta técnica es trabajar sobre las submodalidades de imagen y sonido para cambiar una pauta, una conducta asociada a una emoción que se repite en el tiempo, o algún estado en el que nos encontramos y “nos da vueltas” en la cabeza...y no sabemos cómo eliminarlo...

¿Cuál es el Objetivo de esta Técnica?:

El objetivo es el de poder cambiar un estado interno, un estado de ánimo desagradable y recurrente...(enojo, o impotencia, preocupación o frustración)

¿Qué necesitas para aplicar esta Técnica?:

Muy importante: trata de seleccionar e identificar este estado negativo...

Cuando lo haces por primera vez, lo más importante: identificar claramente el estado o pauta limitadora. Generalmente se repite en el tiempo...

Puedes practicarla todas las veces que sean necesarias, cada vez que aparezca dicha pauta...

Puedes llevarla a cabo en privado o en un lugar con gente, eso depende de ti.

Lo ideal sería hacerla estés donde estés cuando aparezca esa conducta o emoción indeseada, hasta lograr cambiarla.

¿Qué podemos hacer para cambiar este estado interno limitador y recurrente?

Cambiar las Submodalidades...

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

...Haciéndolo en el momento justo: cuando aparece ese sentimiento repetitivo o pauta limitadora...

Aplicando algunos trucos “exóticos!!

Y reemplazarla por una nueva y buena pauta... reforzándola en el tiempo de una cierta forma.

B. La Técnica Paso a Paso:

➔ Paso 1

Imagínate la situación que te está molestando tanto...Por ejemplo, tal vez el gerente en tu trabajo te haya gritado ,o alguien te haya defraudado...

No te sientas frustrado (a) o enojado (a)...

Trata de observar la situación una sola vez, observando todo lo ocurrido desde un lugar de observador neutral...

➔ Paso 2

Ahora, toma esta experiencia, y transfórmala en una serie de dibujitos animados: coloca a las personas una nariz de payaso, ¡Sí!!...haz correr la película, hacia delante hacia atrás, ponle música de circo... Agrégale elementos “desopilantes” !...Es muy importante en este proceso que los cambios sean rápidos.

Si la situación limitadora, frustrante “te suena” incesantemente ...raya “el disco”, toma un clavo imaginario y raya el disco “mental”, y ahora escúchalo así ...rayado...

Prueba también a cambiar tu fisiología, tus posturas corporales: pega un salto, haz algún gesto, algo que interrumpa esa postura corporal asociada a esa emoción o estado limitador.

Es muy importante en este proceso que los cambios sean rápidos...

¿Cuántas veces debes hacer esto?

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Al menos unas 10 o 12 veces hacia atrás y adelante, rayando el disco cambiando las imágenes, alterando los sonidos...

...A una gran velocidad y con una buena dosis de humor!!

Una Variante de la Técnica

Una variante muy efectiva, que puedes aplicar es la siguiente:

En cuanto aparezca esa pauta limitadora, ,por ejemplo alguna *imagen* recurrente...puedes representar esa imagen en una gran pantalla mental...luego haz de cuenta que tienes un control remoto o una perilla de brillo...**aumenta el brillo de la imagen hasta que sea enceguecedor...**

Debes hacerlo al instante en que aparece esa imagen , le subes al máximo el brillo; aquí también , **el secreto para que funcione la técnica** es hacer ese cambio,y crecimiento del brillo...muy rápido!!

Pruébalo, a mí me ha dado muy buenos resultados!

Paso 3

Ahora piensa en la situación frustrante, la que te estaba molestando, limitando...

¿Cómo te sientes?

Si lo has hecho con efectividad, habrás roto la pauta de manera que te resultará difícil poder regresar a esos sentimientos negativos...

Paso 4

Crea una Alternativa Nueva y Positiva. Debes encontrar una nueva serie de alternativas que te produzcan sensaciones agradables sin tener que “cargar” con los efectos negativos...

Se trata de crear una alternativa mejor, más placentera, para salir de ese estado de dolor y de sentirnos resignados o “fuera de control”...

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

➔ Paso 5

Condicionar la Nueva Pauta:

La mejor forma y la más sencilla de que la nueva emoción o conducta “se instale” es practicarla una y otra vez...

Si encuentras una alternativa capacitadora imagínate practicándola hasta que comprendas que eso puede alejarte del dolor y acercarte al placer, a algo mejor que conserve inclusive, los beneficios “secundarios” de la anterior pauta...

Se trata entonces de salir conscientemente del dolor... y dirigirnos hacia un estado mejor, más placentero y de mayor calidad.

Es muy importante que te des “recompensas” ante cada avance...

Si por ejemplo decidiste bajar de peso, y comes menos, y mejor, prémiate por ello... recompénsate a tí misma(o) con algún premio, obsequio, así sea pequeño, no importa, lo importante es asociar algo placentero, con el cambio personal de actitud y acción emprendida...

Entonces, si eliges emprender una nueva acción cuando comienza el estado o la pauta de “preocupación”, es decir ocuparte en lugar de preocuparte, ofrécete una recompensa por haber decidido comenzar el cambio... puede ser algo que te digas a ti misma(o) o compartir un momento con alguien, algo que refuerce la idea de que esto nuevo es mejor para tu vida y te acerca al placer... ir a caminar, ir al cine etc. eso lo decides tú!

Así, tu sistema nervioso aprende a vincular el placer con el cambio...

De esta manera se refuerza la nueva y mejor pauta emocional.

Hasta aquí entonces tienes:

- ◆ Has decidido elegir una nueva pauta de emoción o comportamiento que desees establecer para reemplazar a la limitadora...
- ◆ Lograste interrumpir la vieja pauta limitadora... utilizando el dolor y molestia que te provoca, como palanca, como un incentivo para el cambio... además de aplicar las técnicas cada vez que aparecía...
- ◆ Esa nueva y mejor pauta, la estableciste y la reforzaste hasta hacerla consistente otorgándote “premios”...

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

➡ Ahora falta el último paso ...

Pruébalo:

Hay que comprobar si funciona, poniéndolo a prueba...

Entonces debes imaginarte la situación que te provocaba enojo, angustia, fastidio o preocupación o frustración...

Analiza si te sigue produciendo el mismo efecto o si por el contrario ha quedado reemplazada por la nueva pauta capacitadora (por ejemplo, mayor despreocupación o serenidad)

La Pregunta Ecológica:

Si pudieras tener a tu disposición el nuevo estado...¿Lo tomarías?

Esta es la pregunta “ecológica” que hay que hacerse...

Tienes que decidir si la nueva conducta va de acuerdo a tus valores, a lo que consideras valioso si es aceptable para ti... si es beneficioso para tu vida y las personas que te rodean...

Asegúrate entonces, que esta nueva pauta sea la apropiada y se base en tu actual estilo de vida, valores principios y creencias.

De no ser así, busca una nueva alternativa que “encaje” contigo, sinó, no es muy útil, y genera un conflicto interior...

Además recuerda que la nueva pauta debe contener los beneficios positivos de la anterior...

Un Ejemplo de Aplicación de esta Técnica

¿Cómo interrumpir y reemplazar un Estado de Preocupación?

Preocuparte por algo puede tener su “intención positiva”

Por ejemplo si te preocupas por un ser querido, cada vez que éste se va de viaje, o salga por la noche, tal vez este mecanismo te haga sentir que te preocupas porque quieres a esa persona o te sientes (a pesar de todo lo negativo que este sentimiento te genera)

seguro (a) en ese estado ... simplemente porque es un estado interno “conocido”...

A veces aplicamos el dicho “más vale malo conocido que bueno por conocer”... tal vez por no saber qué hacer para solucionar un estado molesto...

Si surge esta pauta en forma recurrente ante determinadas situaciones, no hay porque vivir con ese estado: esta es una buena oportunidad para romper con esa pauta limitadora y elegir otra mejor ...

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

¿Qué opciones tienes?...¡Aplica paso a paso esta Técnica de la PNL!

Paso 1- Pregúntate: "¿Qué quiero hacer en lugar de preocuparme?"

Paso 2- Utiliza el dolor como "palanca" Date cuenta de que la preocupación es muy perjudicial para tu vida...

Imagínate que tan alegre y liberado te sentirías si te quitaras ese peso de encima... por eso...

Paso 3- ¡Interrumpe esta Pauta Limitadora!

Cada vez que aparezca esta preocupación, aplica esta técnica: raya el disco, haz algún gesto, ¡exclama algo !...sube el brillo, dale a las imágenes un aspecto de dibujos animados, música de circo ...

Ahora ¿qué harás en lugar de preocuparte?

Paso 4- Crea una alternativa mejor, más saludable, capacitadora... Piensa y anota todas las nuevas acciones que puedes hacer a partir de hoy, en lugar de la vieja pauta ...puedes salir a caminar, ayudar a alguien, entrar en un estado de meditación... decídelo tú!

Paso 5- Condiciona la nueva pauta: Imagínala muy intensamente, con todos los "ingredientes"... una y otra vez... refuézala, imagínate de manera intensa y varias veces más ...cómo te ves, cómo te sientes...así...despreocupado (a)...

Paso 6- Ahora hay que probar si funciona:

Piensa en la situación que te producía preocupación...

Si has hecho bien las cosas, observa que ya... no te preocupas. (Si no es así, vuelve a aplicar la técnica, busca una nueva alternativa más motivante y que esté de acuerdo "contigo mismo"). ...Haz logrado interrumpir la pauta limitadora y en su lugar aparece una mejor alternativa!, que inclusive puedes reforzarla cada vez que la llevas a la práctica, "recompensándote" por ello...

Con esta técnica no sólo puedes interrumpir un estado mental molesto...también cambias de dirección...hacia una mejor dirección, para mejorar la calidad de tu vida en ese momento.

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

Conclusiones Finales

Con esta técnica he pretendido mostrarte ,que esos estados internos, esos momentos donde nos sentimos “desbordados”, sea preocupados, frustrados, enojados, etc...todo eso...NO ES GRATIS para nuestra Salud!

Es decir...se paga un precio a veces bastante elevado, si se establece un patrón de conducta que se va dando con frecuencia en el tiempo...que se va repitiendo y repitiendo...

No tienes que subestimar este factor...que se haga “crónico” un mismo estado emocional negativo, ante el mismo o parecido estímulo, que desencadena justamente esa misma respuesta...es perjudicial para la salud y va deteriorando tu calidad de vida.

Este recurso de la PNL, puedes practicarlo apenas aparece ese estado molesto, y cuando lo interrumpes, con imágenes de dibujitos o música “festiva”, hazlo rápido y con un poco de humor...

En mi caso particular, me da muy buenos resultados el darle mucho brillo a la imagen del estado limitador...lo que me produce es que “neutraliza” ese estado negativo...si vuelvo a pensar en él, lo veo...lo siento “extraño”. Puedes probar también esta variante, y debes hacerlo también apenas vaya “asomándose” el estado limitador o negativo.

Bueno, espero haya sido de tu agrado esta información, y sobre todo que te sea de buena utilidad.

Muchas gracias , un saludo cordial y muchos éxitos!

Mario Farinola & MF Editores

Curso PNL a Distancia de Autoayuda y Superación Personal!

”PNL Desde 0...Para Mejorar Tu Vida...100%”

Aprende PNL desde cero y Mejora tu Vida a partir de hoy mismo, con los recursos y poderosas técnicas probadas de la PNL explicadas paso-a-paso

Descubre cómo puedes Aprender PNL desde cero...desde tu hogar ,y comenzar HOY MISMO a Mejorar tu Vida el ciento por ciento, conociendo y aplicando los recursos de la PNL ...con SECRETOS PRACTICOS para que funcionen sus poderosas técnicas...en aspectos tales como Autoestima, Creencias, Motivación, Comunicación, Metas...y mucho ,pero mucho más!

Si te interesa cambiar , mejorar, lograr tus sueños y comenzar a disfrutar de la vida, simplemente te invito a que consideres una alternativa (a los cursos que se dictan de manera presencial), sencilla, efectiva y práctica muy bien explicada desde cero y paso- a -paso...haz click aquí:

>>>Curso PNL Desde Cero<<<

El Sitio de Información, Técnicas y Recursos de la PNL Para Mejorar Tu Vida...Hoy!

AVISO LEGAL

Este E-book es de libre distribución, con la condición de no modificar los datos y de citar la fuente de información.

La información presentada aquí representa el punto de vista del autor en la fecha de publicación. El autor se reserva el derecho de modificar o alterar esta información con base en nuevos conocimientos y condiciones. Esta publicación es meramente informativa y no constituye contrato ni prueba del mismo. Ni el autor ni ninguno de los editores asumen responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones.

Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización es puramente accidental. Este ebook ha sido diseñado para proveer información con respecto a los temas que se tratan aquí. Es distribuido con el entendimiento de que el autor y cualquier persona que haya contribuido en él no están comprometidos a proveer asesoría psicológica, psiquiátrica o de cualquier índole ni ningún consejo profesional. El editor no está comprometido a prestar servicios de ningún tipo, aclarando que la información aquí expuesta tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los lectores. De todas maneras, no hace representaciones o dan garantías ya que la totalidad o exactitud de esta fuente, y/o su aplicabilidad, es concerniente a cada circunstancia específica. No se acepta responsabilidad de ningún tipo por cualquier tipo de pérdidas o daños ocasionados o alegados de ser causados directa o indirectamente por usar la información provista.