

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL

“Cómo Generar Nuevos Comportamientos”



Primera Parte

Cambia y Mejora tus Comportamientos aplicando PNL !

Qué util es poder identificar muchas de las conductas con las cuales no estamos satisfechos... y aplicar algunas técnicas de la PNL para poder actuar de manera distinta y mejor.

Con algunos sencillos recursos de la PNL que hoy voy a compartir contigo, podrás plantearte un cambio de conducta o comportamiento ,una mejora en alguna manera de actuar que no te guste,y que te resulte poco eficaz.

Hay situaciones en la vida en las que queremos comportarnos de una mejor manera, **responder de forma más eficaz...** y esto no se logra, lo cual nos genera incomodidad, insatisfacción...y pobres resultados(en función de un objetivo a lograr).

Porque muchas veces (somos seres humanos, no robots!) actuamos de manera errónea o poco clara ,lo cuál nos deja de manera palpable,con una sensación de poca satisfacción,con un pobre resultado a la vista...podríamos haberlo hecho mejor.

Con la programación neurolingüística se pueden analizar las conductas, los comportamientos indeseados,para luego y en cierta forma clasificarlos y así adquirir nuevos patrones de conducta...**que nos permitirán comportarnos de mejor forma...**de responder de una manera mejor en el variado y complejo mundo cotidiano.

La PNL puede proveerte de muchos recursos y tecnicas muy simples y poderosas que sin dudas transformarán la manera de ver las cosas y de comportarse...

Algunos aspectos a tener en cuenta para lograr estas cosas:

****** La autoinvestigación ...el poder hacer distinciones , acerca de una conducta o comportamiento que deseas cambiar es clave para ir generando los cambios,si sabes cual sería tu **estado deseado**...esa conducta o comportamiento que sería más satisfactorio para tí en un contexto dado....esto nos lleva a que...

** ...Debes identificar claramente tu **estado deseado** en este caso, esa conducta o manera de actuar "ideal" para tí, en esa situación dada.

Ejemplo:

Puedes determinar por ejemplo, que conductas deseas cambiar y mejorar, al momento de comunicarte con la gente (o con alguien en particular), o de qué manera actuar mejor al momento de realizar alguna tarea en tu trabajo, o como te gustaría comportarte con algún hábito cotidiano (por ejemplo al momento de comer) de manera de poder mejorar la salud y tu estado físico... o como mejorar en la práctica de tu deporte favorito, etc.

** Esto nuevo que elijas, debe estar "en sintonía" con tus valores, tu forma de ser, tu integridad personal... es decir ¿se ajusta este nuevo comportamiento a como eres? ¿Es "ecológico" para ti?... si no es así, elije alguna variante, alguna otra cosa, ya que esto podría ocasionarte algún conflicto interior ...

Entonces a través de esta sencilla técnica de la PNL, podrás autoinvestigarte, y mejorar comportamientos bien puntuales... y todo desde la materia prima de tus pensamientos: cambiando lo que haya que cambiar, en tu "película interior"... transformando las **submodalidades**.

Lista de Submodalidades PNL

La PNL propone trabajar con aquello que antecede al comportamiento de una persona, con la materia prima de los pensamientos... y eso incluye las submodalidades.

Pensamos en forma de imágenes, sonidos, sensaciones, y cada imagen, sonido o sensación tiene ciertas características... imágenes grandes, pequeñas, sonidos estridentes, o suaves ... sensaciones tenues o intensas, etc...

Con la práctica de la PNL se pueden modificar estas submodalidades, y lograr **cambiar nuestra interpretación** de una experiencia determinada, por otra que nos capacite más ... o mejorar y crear nuevas experiencias para nuestra realidad... comenzando primero *desde nuestra mente*.

Algunas Submodalidades Visuales:

Color / Blanco y negro
Brillo
Contraste
Foco

Plano/ Tres dimensiones

Detalles

Tamaño

Distancia

Ubicación

Movimiento (o no)

Algunas Submodalidades Auditivas:

De dónde viene el sonido?

Tono

Volumen

Melodía

Ritmo

Duración

Algunas Submodalidades Cinestésicas(sensaciones)

Puedes ajustar lo que sientes: calor, frío, miedo, tensión etc.

La intensidad de la sensación

El lugar

¿Se mueve? (La sensación)

Es Continua o intermitente?

Lenta o rápida

En la segunda parte de este Informe, veremos la técnica PNL para que puedas cambiar esa manera de actuar indeseada o poco eficaz...un recurso para generar un nuevo accionar y comportamiento en ciertas situaciones de tu vida.

Visita >>>> www.AprenderPNL.Com

Suscríbete y recibe E-Books Gratis y mucha Información de la Programación Neurolingüística para la Mejora Personal y Profesional!

Segunda Parte

Técnica PNL Para Generar un Nuevo Comportamiento

¿Qué necesitas para practicar esta técnica?:

** Algo de tiempo, (unos 15 a 20 minutos, depende de cada persona) y un sitio tranquilo inicialmente, si no tienes experiencia en la PNL y la práctica de la visualización.

** Trata de entrecerrar los ojos al realizar esta técnica. Esto también depende de la persona... hay gente que visualiza mejor con la vista al frente y ojos entrecerrados o con sus ojos abiertos y mirando sobre una pared lisa (por citar un ejemplo)

La Técnica paso a paso...

Paso 1:

Identifica lo más claramente posible el estado problemático, en este caso esa conducta o manera de actuar indeseada o insatisfactoria para tí... algo bien puntual y definido, una manera de comportarte que quieras mejorar.

Paso 2:

Ahora obsérvate mentalmente actuando de la manera que deseas... de forma "ideal", como te gustaría hacerlo en realidad... Tienes que hacerlo además en **estado disociado**... como si fueras un espectador, y dentro de la película estás tú.

Si este nuevo comportamiento no está en tus "registros"... deberás tomar a alguna persona como **modelo**... que ya está obteniendo los resultados que quieres obtener... y fijarte qué hace esta persona para actuar de la manera "ideal" que tú deseas...

Puedes leer algo más Aquí : >>>[PNL y Modelado de la Excelencia](#)<<<

Paso 3:

Ajusta esa película, y llénala de cosas agradables...y efectivas!: sonidos,color,movimiento,sensaciones,etc.Debes trabajar con las submodalidades, haciendo que la escena sea lo más cercana a cómo quieres comportarte en esa situación puntual...en la realidad.

Paso 4:

¿Estás conforme con lo que imaginas?¿realmente eso te haría mejorar la conducta?...¿es ecológica?¿se ajusta a tus propios valores?

Si es así, si estás satisfecho con tu película mental, ahora avanza hacia el ...

Paso 5:

Ahora...“Métete” en la película!...en **estado asociado**...estás ahí, viviendo la experiencia con todo, *en primera persona!*

Si sientes que hay que variar algo, vuelve al paso 2 y vas luego modificando las submodalidades hasta que te guste lo que experimentas...

Paso 6:

Una vez estés satisfecho/a con tu actuación imaginaria,debes identificar una cierta “señal” interior o exterior, que te sirva de referencia (es en definitiva,una especie de anclaje) para recordar este nuevo comportamiento...

Puede ser algo que te dices internamente o alguna señal o estímulo exterior.

Prueba mentalmente la eficacia de esta señal,y vuelve a practicar toda la “actuación”.

En la tercera parte de este Informe,veremos un sencillo ejemplo de aplicación de esta técnica...

Tercera Parte

Un Ejemplo sencillo de aplicación

Una persona desea comer menos y de mejor manera (nuevo comportamiento) para bajar de peso y sentirse mejor (su objetivo)...

Hizo algunas distinciones...se auto-observó,comparó su realidad con otras personas saludables y con su peso adecuado (es decir,aquéllas que están obteniendo mejores resultados...los que esta persona busca),las modeló intuitivamente (se informó,investigó y copió esas conductas) y llegó a la conclusión... de que come demasiado por la noche ,y muy cerca de la hora de dormir.

Antes cenaba muy tarde,y se iba a descansar sin hacer bien la digestión... eso le generaba problemas diversos,entre ellos,insomnio y sobrepeso.

Esta persona decide finalmente...tomar el **Curso PNL Desde Cero** =)...Se decide a **Aprender PNL** 😊!...y aplica la técnica...

Se imagina en un nuevo comportamiento: organiza todas sus actividades para que ,al momento de cenar, su conducta sea comer muy poco y más temprano...se imagina tal vez el reloj a las 20 hs (en lugar de las 23hs) y él cenando de manera medida y saludable.

El reloj podría ser una señal externa de que “es hora” de desplegar este nuevo comportamiento(comer menos y de mejor manera,para bajar de peso).

Tal vez podría ser algo que se dice a sí mismo:”esto me ayuda a sentirme bien!”por ejemplo, o una imagen interior(se imagina en buen estado de salud,con energía,etc)y eso lo lleva a actuar ...cenando saludablemente..y más temprano.

En definitiva,esta tecnica de la PNL te permitirá generar un nuevo comportamiento,de manera simple pero poderosa...que podrás emplear para tu desarrollo personal y profesional.

De esta manera, cada experiencia se transforma en una oportunidad para aprender...observarse, y mejorar...**Cuanto más practiques este recurso de la PNL,más podrás mejorar aquellas conductas que deseas modificar para tu bien.**

Bueno, querido amigo , amiga... Muchas gracias por haber llegado hasta aquí...

El conocimiento es poder...si lo aplicas!!... La propia actitud correcta es la clave para lograr mejoras: un deseo , una pasión por mejorar ,el impulso de iniciar nuevas cosas, explorar nuevos horizontes...

...aprender, aplicar, experimentar y animarse a los cambios y mejoras!

Si así lo deseas, ayúdanos a difundir esto... comparte esta información con tus seres queridos, amigas, amigos, compañeras... será en beneficio de todos!

Y te deseo de parte mía y de todo mi equipo, el mejor de los éxitos ...en todo aquello que decidas mejorar !

Un Saludo Cordial y lo mejor para tí!

Mario Farinola & MF Editores

www.AprenderPNL.Com

>>> Curso PNL Desde Cero <<<

Descubre cómo puedes aprender PNL desde cero... desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos...

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 eres de los que quieren cambiar , mejorar, y comenzar a disfrutar una nueva vida... COMIENZA A TOMAR ACCIÓN...

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia...

Click Aquí:

[>>>Contenidos, Programas del Curso PNL Desde Cero<<<](#)