

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL

Para Amarse y Apreciarse

Más a Sí Mismo



Sección 1

El Anclaje

Hoy veremos una Técnica de la PNL para ubicarnos en un estado de Amor...y poder querernos más a nosotros mismos...Es una técnica muy poderosa que trabaja sobre la Autoestima, mejorando ese sentimiento hacia nosotros mismos...con todas las ventajas que esto implica para nuestro futuro.

Previamente veremos algunos conceptos necesarios como el Anclaje, así puedes aprovechar al máximo esta hermosa técnica de la Programación Neurolingüística

Las técnicas de la PNL, son como "expresiones prácticas", de la programación neurolingüística, que en definitiva está siempre orientada a que una persona pueda obtener y mejorar los resultados prácticos...en su vida cotidiana .

La PNL incluye en uno de sus supuestos básicos, el hecho de que los seres humanos, disponemos de todos los recursos necesarios para mejorar nuestra calidad de vida...Lo que necesitamos está dentro nuestro...sólo hay que saber cómo desenterrar estos "tesoros ocultos"...

Con el anclaje, puedes recuperar tus estados emocionales que te hagan sentir realmente bien, a voluntad, cuando y dónde quieras.

Imagínate que quieres recuperar un recurso "perdido" en el tiempo...en una época de tu vida te sentías más querida, más querido...o eras más audaz , menos conservadora(or)... te animabas a cosas que hoy día ,no tanto...

¿Te interesaría recuperar -por ejemplo-un estado de amor, un estado de mejores sentimientos hacia tí mismo, que tienes en algún rincón de tu ser, y tenerlo disponible para ti hoy mismo o cuando quieras?

¿Qué es un Anclaje?

Cuando escuchamos una melodía y se generan imágenes, sensaciones...asociaciones con alguna vivencia del pasado...estamos "anclados"...ese **estímulo** nos provocó recordar una situación o ponernos en un estado de alegría o tristeza...

En definitiva...un ancla entonces, -para explicarlo rápidamente-, es cualquier cosa que da acceso a un estado emocional, y esto es algo que nos pasa continuamente...más frecuentemente...de lo que creemos!

Algunos ejemplos de Anclajes

La luz roja del semáforo: está asociada a parar, a detenerse.

Las publicidades de la televisión: las marcas tratan de asociar alguna experiencia poderosa o agradable, si la persona consume ése producto.

Mucha gente asocia hablar en público, con un estado emocional de temor o nervios... otras todo lo contrario, disfrutan de la experiencia, miran a los ojos al público.

Cuando nos repetimos alguna frase interna característica que nos motiva o nos da fuerza...nos coloca en un estado de mayores recursos internos para afrontar alguna situación.

Cuando sentimos algún aroma por ejemplo de una rica comida...que nos hace acordar y nos genera imágenes y sensaciones de la infancia...en la cocina del hogar...

Recuerda que para aplicar un anclaje, debes recuperar la mayor cantidad de sensaciones internas, sonidos, imágenes, con todas sus submodalidades, que la hacen una experiencia atractiva, poderosa, agradable.

Tal vez era algo que solías decirte ,como por ejemplo ” yo puedo lograrlo”, combinado con alguna imagen en particular o sentimiento...en fin eso te lo dejo a ti!

Ahora, cuando estás en este estado ,cuando lo estás re-experimentando de manera asociada interiormente, haz una calibración de tu estado “externo”: ¿cómo respiras en ese estado emocional de poder? ¿cómo te ves? ¿y qué me dices de tu postura corporal? ¿cómo te paras o caminas? Etc.

Todos tenemos una historia de distintos estados emocionales; para volver a experimentarla necesitamos “algo” que la dispare, “que la traiga de regreso” las veces que querramos.

Ese “algo” es un **enlace o ancla** , que , al activarla, nos “dispara” automáticamente la sensación o el estado de poder que queremos tener en un momento determinado.

Sección 2

Técnica PNL Para Amarse Más a Sí Mismo !

Esta Técnica de la PNL se la debemos a Suzie Smith y a Tim Hallbom, dos expertos de la PNL que han trabajado con otro genio de la PNL, Robert Dilts.

Con esta técnica, puedes aumentar tu Autoestima, mejorando tu capacidad de amarte y apreciarte a ti misma(o).

¿Qué necesitas para aplicar esta Técnica?

- **Unos 20 a 30 minutos de tu tiempo...
- **Trata de estar solo, sin interrupciones...en un sitio tranquilo ,lo más relajado posible.
- ** Estar con ganas de conectarte a un estado de amor!

La Técnica Paso a Paso:

Paso #1. Busca una experiencia placentera y una persona asociada a ella:

Explora en tu memoria, un momento, un lugar...donde has vivido alguna experiencia muy agradable con otra persona.

Trata de recordar ese momento placentero, traerlo a tu mente, lo más claramente posible...

Explora e identifica dentro de ese recuerdo placentero, a ese alguien con el cuál has compartido la experiencia, alguien que tenía un efecto positivo sobre tí.

Tiene que ser una persona que se comportó de manera positiva contigo...No debe ser una persona que se haya comportado de manera negativa o te haya maltratado.

Debe ser alguien claramente positivo para ti, ya que lo utilizaremos como una Guía o Modelo para el Amor.

Paso #2. Describe los atributos y cualidades de esta persona

Para lograr un perfil completo ,una idea acabada de los elementos que tú consideras necesarios en una persona cariñosa, describe ahora, las cualidades o las calidades de esta persona, particularmente las que hicieron de ella, una persona cariñosa o amorosa para ti.

Paso #3. Ubicarnos en la segunda posición perceptiva, en la posición (o en los zapatos) de la persona amorosa.

Imagínate que estás “flotando” encima de esta persona, tomando su posición perceptiva. Mírate con sus ojos. Descríbete desde la perspectiva de la persona... “como si” fueras ella en este momento... como si miraras la realidad desde el lugar de la persona.

Ahora, describe lo que ves, la perspectiva de las cosas desde esta posición... Por ejemplo..¿Qué cosas aprecia de ti esta persona? ¿Qué cualidades tuyas apreciaría esta persona vista desde su lugar?

Aprecia como esto ,expande, amplía, a su vez, tu sentido de tí mismo , como una persona adorable y amorosa...

Paso # 4. Anclaje de este Estado de Apreciación.

Debes ahora, anclar este estado del paso 3... Utiliza para este anclaje, para asociarlo a este estado, una imagen adecuada, una palabra, el tacto u otros estímulos , para anclar este estado. (incluso puedes hacerlo de manera combinada... debe ser simultáneamente... decir algo ,al tiempo que generas alguna imagen y tocas alguna parte del cuerpo).

Paso # 5. Recibe esta Percepción de Amor...sintoniza este estado.

Conéctate con ese sentimiento de amor que la persona elegida tiene hacia tí.

Imagínate que estás dentro de esa persona , como una forma de energía. Recuerda que seguimos trabajando en la segunda posición perceptiva (como si estuvieras en los zapatos del otro)

Experimenta completamente sus sensaciones, y como la persona te mira cariñosamente...

También experimenta tus propias sensaciones de amor y aprecio a tí mismo...

Presta especial atención a los diálogos internos...y cómo expresan o reflejan esta nueva perspectiva, desde este lugar en el que estás vivenciando las cosas...

Cabe aclarar que estas experiencias cambian la forma en percibir el mundo que te rodea. La memoria registra un cambio en la percepción de las cosas, al verlas desde otra posición perceptiva!

Paso # 6. Anclando este Estado de Amor

Ahora, debes enfocarte **exclusivamente** en este estado amoroso **y amplificarlo, hacerlo más grande.**

Luego, debes **anclar este estado**, con el estímulo adecuado...Asocia este estado a una imagen o algo que te dices, o tocar una parte del cuerpo.

¿Qué has hecho entonces?...

Ni más ni menos, has anclado un estado de amor, un estado "amoroso" ...**que está también asociado a tus propias cualidades**, esas cualidades que otros pueden apreciar sobre ti... y que también puedes apreciar en tí mismo.

Toma tu tiempo para experimentar, disfrutar de esta experiencia...y de nuevas ideas y perspectivas que has experimentado con todo esto, acerca de tí mismo.

Paso # 7. Testeo :Probar el Ancla

Como muchas técnicas de la PNL, hay que probarlas...Veremos si lo que hemos hecho funciona,al activar el ancla.

Entonces ahora,debes disparar,**activar ,ese ancla del estado de amor**...el del paso 6. Genera esa imagen o esa palabra o toca la parte del cuerpo que habías asociado -en el momento de pico emocional- de ese estado amoroso...¿Qué sucede?¿Rememoras ese estado al activar el Ancla?

Si no es así hay que practicar nuevamente la Técnica,hasta lograr que funcione.

La clave es anclarse cuando se alcanza el climax emocional...en ese punto alto emotivo,hay que tirar el ancla...decir la palabra o generar la imagen o tocar esa parte del cuerpo.

Ahora trata de imaginar todas esas situaciones en las cuáles te sería útil estar en contacto con tu propia capacidad de amar,con ese estado de amor.

Recuerda que en situaciones futuras ,nadie nos garantiza que seremos aprobados y queridos ...El mundo cotidiano real ,ya sabes...no funciona así...

De hecho algunas situaciones, pueden involucrar a personas que no son personas amorosas o cariñosas con nosotros...es más ,pueden ser personas que no nos aprecien.

Pero,imagínate estar rodeado de personas de esta manera, y protegida(o) con tu propio e inquebrantable sentido de amor hacia ti mismo...con tu propia capacidad de amar.

En general...imagínate si el mundo estuviera habitado por mayoría de personas con ese nivel de estima personal...

Piensa en qué tanto más difícil será para alguien, manipular o intimidar o maltratar a una persona , que está experimentando este nivel de Autoestima...de alta capacidad de amarse y amar que tu puedes amplificar... a partir de hoy mismo!.

Por último...¿**Qué puedes aprender de los resultados obtenidos?** ¿hay maneras de mejorar el uso de esta técnica?...Debes "pulirla" con la práctica y el tiempo!

Aplica esta técnica para lograr conectarte con este poderoso estado del amor y el aprecio a tí misma(o)....Puedes recuperar esos estados de Poder ...cada vez que lo necesites!!

Mejorar la Autoestima, el sentirnos más valiosos y más competentes...el recuperar ese amor por nosotros mismos, nos hace mejores personas, más serenas...y podemos mejorar en muchos aspectos de la vida, de manera notable...el Amor,cambia y transforma...Aumentar la Autoestima ,es realmente poderoso.

Además ,esto tiene relación con el autorrespeto...Recuperar esta percepción acerca de nosotros mismos,ese estado de apreciarnos y amarnos,nos protege,como decía anteriormente, de cualquier intento de manipulación y maltrato...y nos lleva a vivir la vida de manera más sana y productiva...para poder lograr esas cosas que tanto queremos!.

Un saludo cordial y de todo corazón...te deseo el mejor de los éxitos!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

>>> 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<<<