

www.AprenderPNL.Com

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicio PNL

Para Mejorar Actitudes...



www.AprenderPNL.Com

Capítulo 1

PNL y Las Actitudes

La PNL trabaja sobre nuestros estados internos, esos que anteceden a un estado de ánimo particular y a la posterior actitud ,comportamiento.

En la programación neurolingüística , a través de ciertas técnicas, trabajando con las submodalidades, aprendiendo a visualizar con algunos secretos prácticos , **podemos diseñar un futuro probable y más grande ,saludable y luminoso para nuestras vidas...**

Con la aplicación de la PNL ,sabiendo usar la mente, podemos alterar el concepto del tiempo...a nuestro favor!

Muchas veces decimos que el destino...no puede cambiarse ...y el futuro...sí.

¿Qué quiero decir con esto?...Todos tenemos algún destino...en un momento dado, mi vida ...sencillamente dejará de ser...dejaré de existir y no sé de qué manera será ese instante...mi destino ... no puedo controlarlo...

Lo que sí puedo hacer es diseñar mi futuro,a partir de hoy mismo...Decidir qué es lo que quiero para mi vida ,cómo lo quiero, en cuanto tiempo, de qué manera...

Si el final llega, que me encuentre viviendo y luchando por mis sueños... vivenciando mi futuro, el que puedo diseñar hoy mismo!

Con la ayuda de la PNL podemos crear nuestro futuro,comenzando a crear nuestra propia realidad.

Puedes crear tu realidad ya mismo, haciendo tus elecciones, haciéndote responsable del rumbo elegido para tu vida, en lugar de ser un simple espectador.

Cuando hablo de futuro, estoy hablando del *futuro del presente*...

El futuro que nace a partir del hoy...

Para viajar al futuro usando la PNL, y sacarle provecho, es muy importante que conozcas un poco de tus actitudes y de tu psicología.

¿Y qué es en definitiva "la actitud"?

La actitud es la forma particular de actuar de cada persona, el comportamiento que emplea cada ser humano, para hacer cosas .

Conocer y hacer conscientes esas actitudes que tomas en las distintas situaciones de tu vida cotidiana, puede ayudarte a comprender mucho mejor los acontecimientos de tu existencia.

Para ello, me gustaría que practicaras el siguiente **Ejercicio de PNL**, que pone el foco en la actitud...pienso que puede resultar muy útil en tu viaje por la vida!

Capítulo 2

Ejercicio PNL Para Mejorar Actitudes

Primera Parte: Análisis-Autoinvestigación

****Paso 1- Analizando la Actitud:**

Siéntate en un lugar cómodo...Date un espacio de tiempo y tranquilidad y trata de que nada interrumpa tu momento...Relájate...

Ahora, visualiza tu imagen en una pantalla, en blanco y negro ,y a continuación,colócate dentro de esa imagen...**Haz que automáticamente se transforme en una imagen en colores.**

Intenta concentrarte en tu propia y particular personalidad...a través de toda tu vida...mientras haces una descripción, de la manera más objetiva y sincera posible,de tus actitudes relacionadas a los siguientes aspectos:

Hazte la pregunta mientras visualizas...**¿Cuál es mi actitud respecto a...?**

- ** La Salud**
- ** Las Relaciones**
- ** El Trabajo**
- ** El Dinero**
- ** El Aspecto Espiritual**

Es decir,debes describir cómo te comportas...cómo actúas tú...en cada uno de los aspectos apuntados anteriormente...

Trata además,de tomar nota acerca de cómo es tu actitud en relación a cada uno de esos aspectos ,tan sensibles en la vida de un ser humano...

**** Paso 2-Analizando el Tiempo:**

En este paso, "echamos un poco de luz" y analizamos nuestra relación con el tiempo...

¿Aprovechas el tiempo o vas en contra de él?

Trata de investigar además en tu cerebro, cuál es la relación de tu estructura psicológica con el tiempo, al momento de hacer este ejercicio de la PNL...

Hazte algunas preguntas al respecto:

¿Tienes tiempo suficiente para hacer todo lo que quieres...o no?

¿Las 24 hs del día te resultan escasas o tienes tiempo de sobra?

¿Tienes dificultades para hacer todo lo que te propones o consigues hacerlo sin inconvenientes?

¿Corres en contra o a favor del tiempo?

¿Eres puntual o llegas tarde a todos lados?

¿Cumples con tus plazos ...o no?

****Paso 3-Analizando Nuestros Errores:**

¿Y que me dices respecto de tus errores?

¿Cómo reaccionas cuando cometes errores?

¿Buscas excusas? ¿Te echas la culpa? ¿No les das importancia?

¿Te castigas? ¿Te avergüenzas de ellos? ¿Te cuesta admitir tus errores?

¿Te olvidas de ellos? ¿Eres muy perfeccionista?

¿O más bien no le prestas demasiada atención a los errores cometidos?...

¿Aprendes de tus errores?

Recuerda que todos alguna vez aprendimos a caminar...aprendimos primero a gatear...luego nos levantamos...nos caímos...nos golpeamos...y después de muchas experiencias, de aprender en la secuencia prueba-error-corrección... aprendimos de las caídas y a caminar normalmente!

****Paso 4- Analizando el Exito!**

¿Cuál es tu actitud ante el Éxito?

¿Quieres triunfar en la vida? ¿O te genera miedos? ¿Te sientes capaz de lograr lo que deseas?

Ante estas preguntas pueden aparecer diálogos internos...que son creencias...

Por ejemplo... "A mi familia no le gustaría que fuera un triunfador" "Los demás me envidiarían y eso me destruiría...no podría lograrlo"...

"Un amigo triunfó, y después se quedó solo y sin nada"...etc.

Puedes tomar nota de todo lo investigado en esta Primera parte del Ejercicio...

Desde aquí decimos que aplicar la PNL en la práctica es una actitud...de querer más ,de querer mejorar...de animarse al cambio y a tener más opciones para nuestras vidas.

Y justamente, una habilidad es saber elegir que es lo mejor para uno: las actitudes, las acciones, las metas, el estilo de vida que se quiere vivir.

Segunda Parte: Formula Tus Propias Afirmaciones Positivas!

Te propongo -luego de autoinvestigarte haciendo este ejercicio de la PNL-, *que te pongas en un estado de mayores recursos y tomes el control positivo de tu vida en los aspectos que has seleccionado antes ...por ejemplo...Salud, Relaciones, Trabajo, Dinero, Espiritualidad...*

Para ello, puedes "decirte" algunas afirmaciones positivas, (relacionadas con esos aspectos que has elegido) que son muy poderosas y transformadoras, si las repites diariamente.

Puedes repetirlas a la mañana y a la noche antes de irte a dormir...Por ejemplo:

Elijo ser la Fuerza creadora de mi Vida...

Elijo estar Sano, física, mental, espiritual y emocionalmente...

Elijo ser Honesto conmigo mismo....

Elijo tener Prosperidad ,Abundancia,Libertad...

Elijo ser una persona de Excelencia

Estas afirmaciones positivas las puedes pensar, diseñar y anotar en un cuaderno... y leértelas a tí mismo...a la mañana y a la noche.

La PNL puede ayudarte a conducir tu propia nave a buen puerto...**pero es tu decisión la de querer efectivamente ,transformar tu presente...para reinventar el futuro.**

Estas son decisiones fundamentales en la vida de un ser humano... Investigar cómo son nuestras actitudes, y hacer algo con esto, es un paso interesante hacia la transformación.

Y formular afirmaciones valiosas y de manera positiva, nos pueden ayudar a hacernos responsables y verdaderos ingenieros del diseño de nuestro propio futuro!

Un Saludo Cordial y Muchas Gracias!!!

Te deseo el mejor de los éxitos!!

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<<<](#)