

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicio PNL Para Modificar Recuerdos Negativos!



Ejercicio PNL Para Modificar Recuerdos Negativos

Podemos cambiar, alterar, modificar recuerdos negativos con la Programación Neurolingüística ...Todos tenemos recuerdos, registros internos de experiencias del pasado, que nos resultan desagradables...

Y esto mismo puede gestionarse, modificarse, con este Ejercicio de la PNL que hoy traigo para que lo apliques.

Porque **al cambiar las características, los parámetros** de un recuerdo negativo, alguna experiencia "nociva", **ya estás dando el primer gran paso para eliminar o atenuar la emoción o emociones negativas relacionadas a él.**

Observación

Vamos a trabajar sobre un recuerdo que no sea traumático, algo de dificultad "media", así vas comenzando a aplicar la PNL en cosas más sencillas, hasta que sí puedas tomar más experiencia y práctica y enfrentar casos más complicados.

De todas formas los casos traumáticos, son sobre todo, muy útiles, trabajarlos con la ayuda y la presencia de un terapeuta o guía experimentado.

Vamos directamente entonces a este Ejercicio de la PNL...

¿Qué necesitas para practicar este Ejercicio?

Necesitas un lugar tranquilo, sin interrupciones, trata primero de relajarte y estar muy atento a lo que sucede en tu interior...

El Ejercicio Paso a Paso

Paso 1: Trae a tu mente un recuerdo medianamente desagradable o negativo para tí...

Paso 2: Ahora, presta mucha atención a las características de este recuerdo...¿es una película?¿tiene movimiento? ¿y los sonidos'¿cómo son?¿que tipo de **sensaciones** aparecen?¿dónde las localizas en tu cuerpo?

Paso 3: En este paso, **hacemos lo contrario** respecto de :

>>Potenciar un Recuerdo Positivo<<...

Es decir...si estás dentro de la película mental....reviviendo todo en estado asociado...**sal de ahí...y obsérvalo todo como si fueras un espectador alejado...disociado de la escena...**

Es como si ahora estuvieras viendo una película en una butaca del cine...y en la pantalla está el protagonista(que es ese "tú"del pasado).

Paso 4: Ahora enfócate en los **sonidos** de esa película...Comenzamos a trabajar con las submodalidades de sonido, como la **PNL** nos propone...se trata de alterar el sonido deliberadamente...

Baja el volumen del sonido,altera las voces,cambiales el tono,la intensidad,inunda a esa escena con una música de circo...*A algunas personas "transfórmalas" en personajes de dibujos animados...con voz tonta o risible...*

Esto tiene su porqué...con este trabajo de la PNL,estás interviniendo y modificando la película mental y sobre todo ese estado interno con su emoción asociada...**ya nunca será igual que antes...**este es el poder de la práctica de la programación neurolinguística!

Paso 5: Ahora,puedes trabajar sobre la **imagen**...Hazla más pequeña y oscura, o bien todo lo contrario...dale mucha luz hasta que sea algo eneguedor...

También puedes transformar esa película con movimiento...en una foto fija de dos dimensiones...estrujarla...tomar y sentir ese impulso...y enviarla a gran velocidad,- como si fuera un cohete-, al espacio exterior...como lo hago yo!! =)

Vale aclarar que lo que has vivido,sin dudas ...ha sucedido...No podemos modificar nuestro pasado, pero sí nuestros estados internos ,aquí y ahora...

Observa entonces, que importante...cómo, a través de la PNL ,**podemos redefinir las cosas, y cambiar la interpretación que teníamos** de esa ,que fue ´´la realidad´´...en un momento de nuestro pasado...

Fíjate que luego de practicar este Ejercicio de Programación Neurolingüística, nunca tendrás la misma interpretación de aquello que has experimentado en ese momento del pasado...y de esta manera "le quitas el poder" a ese recuerdo nocivo ...que tal vez seguía influyendo negativamente...hasta el día de hoy!

Con la PNL ,sin dudas,podemos modificar internamente el espacio y el tiempo... transformando un recuerdo nocivo, para que no siga condicionando nuestro presente...y nuestro 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,Programa del Curso PNL Desde Cero<<<](#)