

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# Ejercicio PNL Para Potenciar Recuerdos Positivos!



## Ejercicio PNL Para Potenciar un Recuerdo Positivo

Con ayuda de la PNL, puedes hacer que tu pasado no condicione tu futuro... Puedes intervenir sobre tu percepción actual de algo que sucedió en el pasado y modificarlo a tu favor. Para que te des cuenta de esto, hoy veremos un ejercicio de PNL aplicable a un recuerdo positivo.

El trabajo con imágenes, sonidos y sensaciones internas, es un aspecto clave en la práctica de la PNL, y los resultados son estupendos.

Al aplicar la programación neurolingüística, **podemos intensificar los recuerdos positivos y quitarles el aspecto nocivo a esos recuerdos negativos**, que muchas veces fueron el punto de partida para desarrollar alguna creencia limitadora en nuestra vida.

Para optimizar este Ejercicio, te conviene estar en un lugar tranquilo, sentarte, relajarte... En la Programación Neurolingüística, para recordar algo, a veces es muy útil orientar tus ojos hacia arriba y a la izquierda (si eres diestro)...

**Paso 1:** Piensa en un momento de tu vida en el que hayas sido realmente feliz... ese momento en el que te has sentido satisfecho, contento, pleno...

**Paso 2:** Cuando te enfocas en ese recuerdo, presta mucha atención... ¿Qué ves? ¿qué oyes? ¿qué es lo que sientes al recordar esto?

**Paso 3:** Ahora trabajamos lo que en PNL se denomina Submodalidades... trabaja sobre la imagen... hazla más grande, más nítida, más luminosa... acerca la imagen... **¿Qué sucede?** ¿mejora tu sensación de bienestar?

Si no es así, prueba a modificar otras características de la imagen. **La idea es que la modificación te haga sentir mejor!**

*Una vez te guste esta imagen... entra dentro de ella* (en PNL esto se denomina estado asociado) y revívela en primera persona... como si la estuvieras viviendo aquí y ahora...

**Paso 4:** Ahora trabajamos los sonidos... Intenta detectar de dónde provienen, cómo son esos sonidos... ¿son lejanos? ¿son estridentes? ¿hay voces? ¿de quién?... Trata de gestionar y modificar-ajustar el volumen, tono, intensidades, etc... para que se potencie el buen recuerdo... **¿cómo te sientes?**

**Paso 5:** En este paso enfócate en las sensaciones, en lo que sientes... ¿Qué emociones aparecen al recordar ese momento de felicidad? ¿dónde lo sientes? ¿en que parte de tu cuerpo?... ¿tienen algún color o textura esas sensaciones?... ¿sientes que pesan o son livianas?

*Ajusta todos estos parámetros,todas estas **submodalidades**,para que el recuerdo sea más emotivo,para que se realcen tus emociones...*

\*\*Con este ejercicio de la PNL, has podido **potenciar** ese recuerdo...Además te ha ayudado a tomar conciencia, de que puedes intervenir y trabajar sobre tus estados internos y **aprender a modificar** esas variables relacionadas a ellos.

\*\*Muy interesante además,que puedas captar qué característica de las submodalidades,hace la diferencia...Esto ya depende de cada persona.

*Hay personas que si hacen más grande una imagen, esto de por sí genera un gran impacto...o bien al modificar el volumen de un sonido o alguna intensidad de la sensación...estas son **las submodalidades críticas**...*

Como decimos siempre...la PNL es sobre todo esa actitud de experimentar ,de probar... es querer salir de nuestra "Zona de Seguridad"... pretender más y mejores opciones para nuestra vida...para animarse al cambio y a la mejora!

**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<<<](#)**