

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL

Para Crear-Instalar

Creencias Positivas!



Sección 1

PNL Para Crear-Instalar Nuevas Creencias

En PNL, las Creencias constituyen un aspecto clave...La Programación Neurolinguística puede utilizarse para desmontar o desarticular una creencia limitadora, potenciar las positivas ...y también crear “de la nada”, por decirlo de alguna forma...alguna creencia que nos fortalezca.

Por eso, hoy te propongo aprender una técnica de la PNL para crear e instalar en nosotros una creencia que nos lleve hacia adelante...que nos permita dar un salto de calidad en nuestra vida.

Esta técnica de la PNL aplica el llamado **Mapeamiento Comparativo**, un recurso aplicable cuando se trabaja con las **Submodalidades**....Las submodalidades son los parámetros que pueden ajustarse a voluntad, de cada imagen, sonido o sensación que conforma un pensamiento particular...

Modificar submodalidades implica hacer más grande o pequeña una imagen mental, o hacer más tenue un sonido interno o amplificar una sensación interior...etc.

Veremos más en detalle el tema de las Submodalidades en la sección 2.

El Mapeamiento Comparativo

Como te decía, el mapeamiento comparativo es un recurso de la PNL que se utiliza para mejorar un *estado problemático de la persona*, por medio de la transformación y el trabajo con las Submodalidades, de una forma particular...

Este interesante método de trabajo de la **PNL** con submodalidades se basa en un concepto de comparación...**se trata de comparar un estado de mejores recursos de la**

persona con respecto al estado problemático en el que dicha persona carece justamente de esos recursos adecuados.

- ◆ Se analiza entonces que tipo de submodalidades aparecen en la persona en ambos estados.
- ◆ Luego, con esta comparación, se van modificando las submodalidades agregando al estado pobre de recursos ...las mejores submodalidades con las que la persona se siente plena...

Piensa en todo lo bueno que podrías lograr, si tuvieras internalizadas más y mejores creencias positivas acerca de ti mismo, de la salud, las relaciones, el dinero, la vida, etc.

¿Cuánto más de útiles te resultarían esas creencias para crecer y lograr tus metas?

Esto incluye en sí mismo un concepto de la PNL: el tener más y mejores opciones en cualquier aspecto...es mucho mejor que tener sólo una o dos opciones!

Secreto Práctico:

Para instalar una creencia de poder...necesitas tu compromiso personal de enfocarte en hacerla crecer...como si fuera una semilla que has sembrado.

Le tienes que prestar tu atención,"regarla",cuidarla de que no crezcan alrededor otras "plantas"que puedan dañarla...

Con el cuidado y la repetición ... afirmándote en tu nueva creencia al tomar acción, día a día,puedes lograr en poco tiempo que esta creencia positiva te ayude e impulse a lograr lo que desees , trabajando como en "piloto automático".

Sección 2

PNL y Las Submodalidades

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

Aplicando recursos y técnicas de la PNL podemos hacer distinciones sutiles e identificar cómo son nuestros pensamientos, que características particulares tienen.

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 PNL puedes hacer distinciones más sutiles, para luego modificar las imágenes, sonidos y sensaciones internas...y así poder modificar el comportamiento....para que?...para sentirte mejor, obtener mejores resultados y mejorar tu calidad de vida!

Ahora, si quisieras describir una imagen que has visto, hay muchos detalles que puedes tener en cuenta...son esos **“ingredientes”** de la imagen, como por ejemplo:

La imagen era grande, pequeña, en color? En blanco y negro?era una imagen estática o en movimiento?sucedía cerca o lejos?.

Estas distinciones se pueden tomar en cuenta sin necesidad de prestar atención al “contenido” de lo que haya, -en este caso-, en la imagen .

Lo mismo puede hacerse con sonidos o sensaciones. Una sensación puede ser leve o intensa, un sonido podría “escucharse” internamente con suavidad o estridencia o cercano o distante.

Otra distinción importante es saber si en ese pensamiento apareces como “protagonista central” , (lo contemplas ,lo revives con tus propios ojos) es decir de manera Asociada; o si te estás viendo desde otro lugar ,lo ves todo “desde afuera”, es decir de manera Disociada.

Todos estos “ingredientes” a tener en cuenta, -como te decía al comienzo-, son las **submodalidades**.

Existen maneras, a través de la PNL que ayudan a modificar estas submodalidades, y lograr cambiar nuestra interpretación de una experiencia determinada, por otra que nos capacite más y de esta forma, se puede cambiar y mejorar el efecto, lo que producía en nosotros ese pensamiento que nos limitaba. Repasemos algunas Submodalidades...

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

Con lo que has aprendido en estas secciones (Mapeamiento Comparativo y Submodalidades) podrás aplicar en la próxima sección, la Técnica PNL para Crear Creencias Positivas...paso a paso.

Sección 3

Técnica PNL Para Crear- Instalar Creencias Positivas

¿Qué necesitas para practicar esta técnica?

Necesitas estar en un sitio tranquilo, sin interrupciones...

Relajarte ,y tener en mente una idea bien definida ...¿qué nueva creencia te gustaría incorporar? Tiene que ser algo motivante y simple de recordar...alguna creencia que te ayude,te inspire ,te motive a lograr lo que desees.

La Técnica Paso a Paso...

Paso 1:

Piensa y elige una creencia nueva, una que te sería realmente útil...

Una creencia que siempre has querido ´´tener instalada´´en tu mente y en todo tu ser... Por ejemplo...´´puedo ganar mucho dinero´´ o ´´merezco triunfar´´o ´soy capaz ´ o ´puedo lograr tal o cual cosa´´...etc...esto lo decides tú, de acuerdo a tu propia realidad.

A esta creencia la llamamos **creencia deseada**.

Paso 2:

Ahora, piensa y elige cuidadosamente, una creencia modelo...

Debe ser algo que sea totalmente cierto para ti. Debe tener montada esa sensación de certeza, de que efectivamente se va a cumplir, pase lo que pase.

Por ejemplo:´´hoy por la noche duermo en mi cama´´...o ´voy a abrir la puerta al salir´´...o ´el sol saldrá por la mañana´´(incluso si está nublado!)

Paso 3:

Trabaja sobre las submodalidades de esta creencia de certeza...

Al pensar en tu creencia de certeza, tal vez imagines tu cama, tu cuarto, las características, los sonidos al momento de ir a dormir, las sensaciones...

Debes ser muy minucioso y prestar atención a las submodalidades visuales, auditivas, cinestésicas... Es decir debes poder describir, cómo son esas características del pensamiento al momento de pensar tu creencia "modelo".

¿es grande la imagen? ¿tiene colores? ¿movimiento?... y el sonido de donde proviene?

¿cómo es? ¿que sientes al momento de irte a dormir? (o al ver la mañana si es el ejemplo del sol)

Puedes ayudarte con la lista de submodalidades de la sección 2

Toma nota de cada cosa, de los aspectos visuales, auditivos y cinestésicos de la creencia absolutamente cierta. Es muy importante que lo hagas!

Paso 4:

Ahora hacemos lo que en PNL llamamos el mapeamiento comparativo, lo que habíamos visto en la sección 1 de este libro...

Coloca la creencia deseada... esa creencia del Paso 1 que quieres incorporar... y compárala con la creencia absolutamente cierta (creencia modelo)... Luego ajústala con los mismos parámetros de la creencia cierta.

Que la imagen de la creencia deseada tenga el mismo tamaño, o color o brillantez de la creencia modelo.

Sigue ajustándola para que tenga la misma intensidad de sonido, o las mismas sensaciones de certeza... etc.

Puedes valerte para hacer esto, de lo que habías anotado al hacer el Paso 3!

Desplaza la imagen que surge cuando pienses en tu Creencia Deseada, a la misma posición y distancia de la imagen de tu cama (o del sol de la mañana). Como decía, colócale –por ejemplo– la misma luminosidad ...

Genera una sensación que sea placentera, positiva, y trata de adherirle esa sensación de certeza... de que "ya la tienes"... de que es cierto!

Puedes hacerlo a partir de jugar y de ajustar los parámetros que en PNL son la materia prima de los pensamientos...las submodalidades.

Puedes practicar esta técnica de la PNL varias veces, hasta que veas bien nítido los detalles, las diferencias... y así puedas crear e internalizar tu nueva creencia positiva...esa creencia que te acompañará e impulsará a nuevas acciones...para que obtengas mejores resultados!!

El acto de aprender de querer superarte al aplicar esta técnica lleva implícita la fé que tienes en tí mismo...y eso es lo que tienes que resaltar siempre.

Construir nuestra vida con los mejores materiales ...de eso se trata...**pongamos lo mejor en nosotros...invirtamos lo mejor...invirtamos tiempo para crecer y superarnos, cuidarnos, eso es tener fé en nosotros mismos!**

Donde hoy estas, no es todo lo que puedes alcanzar ...sino tu punto de partida.

Nunca achicarse...saber de que si damos el paso con decisión hacia adelante...la Vida, el Universo "complotan" a nuestro favor y nos ayudan...

Si creemos en nosotros, si tenemos esa confianza como para dar nuestro "salto de fé" ...seguramentevamos a alcanzar nuestros sueños!

Un abrazo...y 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<<<