MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicio PNL "Musical" Para Resolver Problemas!

Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com y sean bienvenidos a este nuevo Reporte gratuito de Programación Neurolingüística...

Soy Mario Farinola y hoy quiero compartir contigo,un Ejercicio de PNL que tiene el objetivo de ayudarte a resolver algún problema, a tomar alguna decisión....y que incluye a la música como un elemento influyente para que funcione eficazmente.

Porque en PNL hay diversas maneras de colocarse en estados potenciadores y así poder repensar y resolver los problemas o estados problemáticos.

De pronto podemos estar preocupados, perturbados por algo que nos aqueja,o nos mortifica o bien simplemente necesitamos resolver alguna cuestión a la brevedad y tomar una decisión acerca de un asunto pendiente.

Para estas situaciones,la música y la PNL pueden ayudarte…porque ellas son dos grandes amigas...

Podemos practicar algunos ejercicios de Programacion Neurolinguistica, utilizando música de fondo de una manera particular,para analizar y resolver problemas de forma muy eficaz !.

Uno de mis hobbies sin dudas es la música...por ello te aliento a que tomes a la música también como una "aliada" en tu camino de crecimiento personal!

Sección 1

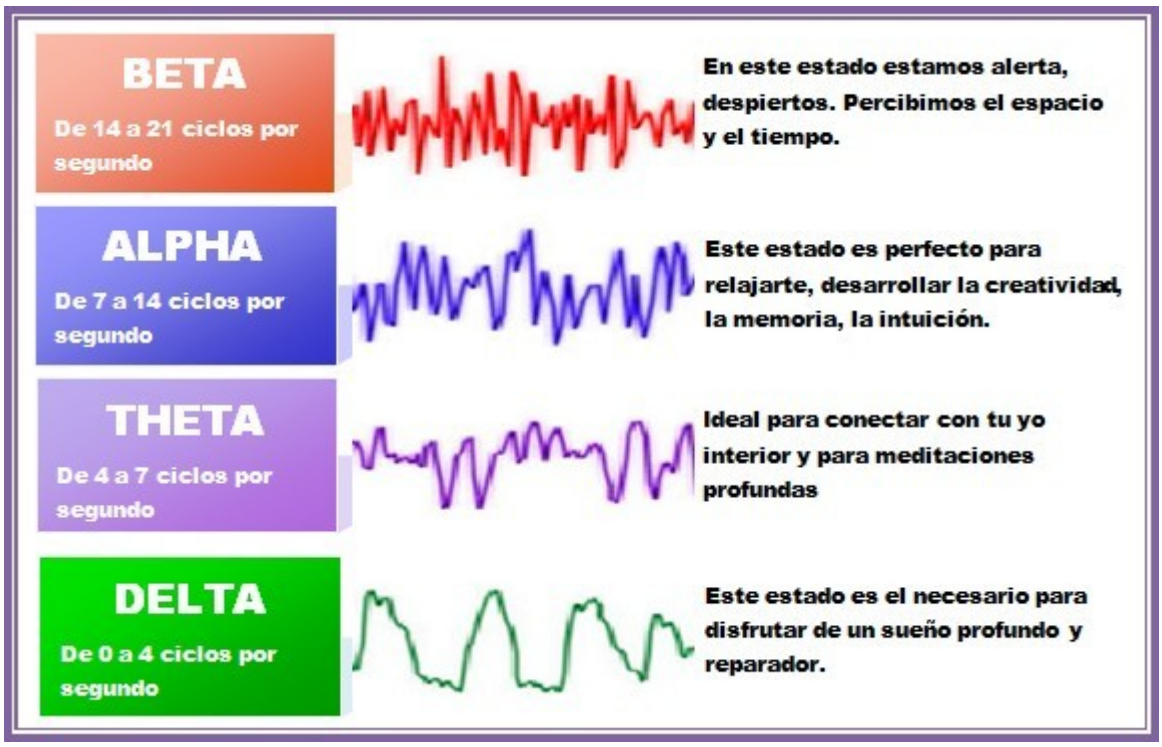
La Música Influye sobre la Mente!

Está altamente comprobado por la ciencia moderna de que la música afecta a la mente y al cuerpo del ser humano.

La música influye sobre las ondas cerebrales que indican actividad eléctrica del cerebro.

La actividad cerebral se puede medir por el EEG (Electroencefalograma).

Por conveniencia las diferentes frecuencias fueron divididos en 4 estados…de la frecuencia más alta (vigilia) a la más baja (sueño), como se ve en esta imagen:



Cuando estamos relajados,las ondas cerebrales son más lentas y se aceleran a medida que se cargan de energía.

La música barroca por caso, resulta particularmente adecuada para crear un estado de *conciencia relajada*, conocida como "estado alfa"(ver imagen anterior).

Y este estado alfa,es el estado que queremos lograr aquí,para analizar y resolver problemas...no estar ni muy alertas ni demasiado relajados...

Puedes seleccionar alguna música barroca, pasajes largos, adagios de piezas musicales compuestas entre el año 1600 y el 1750:Mozart,Handel,Bach,Vivaldi,son muy buenos para empezar.

Usar una música de fondo,es también un recurso muy recomendable cuando estamos creando algo,por ejemplo,escribiendo,pintando,o simplemente pensando ideas acerca de algún nuevo proyecto, o programando nuevas metas.

Tómalo en cuenta porque te puede ayudar mucho.

Desde la PNL por lo general,se aconseja relajarse incluso antes de aplicar cualquier técnica, ya que de esta manera estamos con menor estrés y el efecto benéfico de una técnica de pnl es mayor porque el cerebro trabaja en mayor armonía con la naturaleza.

En la sección siguiente veremos el ejercicio explicado paso a paso...

Sección 2

Ejercicio PNL "Musical" Para Resolver Problemas

Veremos entonces este pequeño Ejercicio de PNL para que puedas “optimizarte”, ponerte en posesión de tus mejores recursos y resolver mejor un problema.

¿Qué necesitas para practicar este Ejercicio?

Un sitio tranquilo,que no haya interrupciones...un reproductor de música...algunas canciones.

Paso 1- Define tu problema:piensa en un asunto pendiente o problema que te preocupe bastante…

Luego debes darle un puntaje: califícalo en una escala de 1 a 10 y anota el resultado en un cuaderno.

(puntaje 1 :sientes o lo percibes como un pequeño problema ...puntaje 10:lo percibes como un problema grande)

Paso2-Elige tres canciones o tres piezas musicales.*Tienen que ser de tres géneros distintos.*

Por ejemplo, puedes elegir un tema clásico del barroco, un instrumental de jazz o algo instrumental tranquilo ,y una balada suave…

Paso 3- Ahora haces sonar la primer pieza musical de fondo mientras comienzas a analizar el problema que te aqueja…

Califica como en el paso 1,tus sensaciones respecto del problema en cuestión,en una escala de 1 a 10.

Toma nota de esto ,reflexiona con mayor profundidad y escribe cómo te sientes al respecto.

Paso 4-Repite el paso anterior de este ejercicio de PNL aunque con la segunda pieza musical de fondo.

Nuevamente califica tus sensaciones y reflexiona y escribe lo que sientes en este caso,en relación al problema .

Paso 5-Repite una vez más el ejercicio de PNL ahora escuchando la tercera pieza musical.

Lo mismo que antes:califica tus sensaciones.¿Cómo te sientes? Reflexiona y escríbelo.

Paso 6-Test: Analiza tus sensaciones,reflexiona...

¿Cómo te sientes en relación al problema?¿has cambiado tu manera de pensar en relación al problema?

¿qué música crees que te ha sido más beneficiosa, es decir ,la que te ha colocado en un estado de mayores recursos y poder ?

Si estamos en posesión de mayores recursos podemos cambiar esos estados nocivos y transformar la manera en que nos sentimos en relación al problema y así poder resolverlo mejor.

Así que ya sabes…puedes trabajar esos asuntos pendientes, aplicando la PNL con ayuda de la música elegida …esa música que pueda impulsarte más o ponerte en mayor “sintonía”contigo mismo.

Elige hoy mismo algún problema que te aqueje o te preocupe...Es muy importante "sacarse las mochilas" de la duda y la preocupación,eso mejora la calidad de vida.

Decidir y resolver es como entrenar un músculo:cuanto más lo usamos, más se desarrolla y optimiza.

No tengas temor a decidir o a resolver los problemas por tí mismo.Ya hay demasiadas personas ansiosas que quieren decidir por otras.

Aplica entonces este ejercicio de PNL,experimenta, juega y analiza.Así surgen muchas veces las mejores soluciones y decisiones!.

Un gran abrazo y grandes 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,Modelado de la Excelencia…y mucho más!

Si eres de los que quieren cambiar ,mejorar, y comenzar a

disfrutar una nueva vida,a sentirte con recursos de poder...

COMIENZA A TOMAR ACCIÓN...

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia

Clic AQUI>>>Contenidos,Programas del Curso PNL Desde Cero<<<

Consideraciones Legales

AVISO LEGAL: La información presentada aquí representa el punto de vista del autor en la fecha de publicación. El autor se reserva el derecho de modificar o alterar esta información con base en nuevos conocimientos y condiciones. Esta publicación es meramente informativa y no constituye contrato ni prueba del mismo.Ni el autor ni ninguno de los editores asumen responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización es puramente accidental.Este ebook ha sido diseñado para proveer información con respecto a los temas que se tratan aquí.Es distribuido con el entendimiento de que el autor y cualquier persona que haya contribuido en él no están comprometidos a proveer asesoría psicológica, psiquiátrica o de cualquier índole ni ningún consejo profesional.El editor no esta comprometido a prestar servicios de ningún tipo,aclarando que la información aquí expuesta tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los lectores.De todas maneras,no hace representaciones o dan garantías ya que la totalidad o exactitud de esta fuente,y/o su aplicabilidad,es concerniente a cada circunstancia específica. No se acepta responsabilidad de ningún tipo por cualquier tipo de pérdidas o daños ocasionados-o alegados de ser causados directa o indirectamente por usar la informacion provista.

Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com