

**MF Editores & AprenderPNL.Com**

**Presentan:**

# **Ejercicio PNL**

## **de los Resultados**

### **Bien Formados!**



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 de Programación Neurolingüística...

Soy Mario Farinola y hoy veremos un nuevo ejercicio de PNL ,que sin dudas va a ayudarte a definir, formular correctamente tus metas...y conquistarlas!.

**La PNL ha mejorado sustancialmente** el criterio que se aplicaba en las personas y en muchas grandes empresas:

**El *criterio* de que toda meta deseada debe ser clara y específica, que pueda medirse, que sea alcanzable, realista y además oportuna.**

### ¿Porque se mejora con la PNL?

Porque con la aplicación de la Programación Neurolingüística puedes añadir información sensorial "extra" que ayuda a cambiar tu comportamiento, aprovechando recursos propios o bien buscar y aprovechar guías o mentores para obtener resultados de excelencia (esto en pnl se denomina modelado o modelling).

Gracias a la PNL tenemos la capacidad de salir adelante de mejor forma, mejorando el criterio anteriormente dicho, para llegar eficazmente a una meta.

Te invito entonces a practicar y aplicar este eficaz ejercicio de la Programación Neurolingüística.

## Ejercicio PNL de los Resultados Bien Formados

Como decía anteriormente, con la PNL puedes hacer que una meta sea **MUCHO MAS** que específica, mensurable, alcanzable, realista y oportuna...

¿Cómo lo puedes lograr?

Haciendo el siguiente ejercicio de pnl .Este ejercicio está basado en contestar una serie de preguntas “teledirigidas” **para que puedas explorar profundamente los “cómo” y los “porqué” de los resultados o metas que desees alcanzar.**

Si el resultado que desees, coincide, está alineado con los criterios que propone el ejercicio, esto significa que –desde la PNL–, ese resultado satisface las condiciones de estar “bien formado”.

Y esto eleva considerablemente la probabilidad de éxito, de que puedas efectivamente alcanzarlo!

### ¿Qué necesitas para realizar el ejercicio?

Estar tranquilo en un sitio, sin interrupciones. Invertir al menos media hora de tu tiempo. Una buena idea es reflexionar y tomar nota de lo que vaya surgiendo.

**Un ejemplo muy común de aplicación del ejercicio es el de fijar una meta: “quiero un mejor trabajo” o “quiero mejorar mis ingresos”.**

Necesitas definir con la mayor precisión posible (siguiendo el ejemplo anterior) cuanto dinero quieres ganar o cómo sería el trabajo o en general, lo que desees lograr.

También es muy útil ponerle un plazo de tiempo realista: “lo quiero en X tiempo (años, meses, etc)”.

Como consejo práctico,formúlate estas preguntas del ejercicio varias veces.En mi caso cuando realizo este ejercicio, tomo nota y luego dejo “reposar” las respuestas...dejando pasar un par de días.

Luego, vuelvo a realizar el ejercicio a partir de la misma meta propuesta anteriormente.

De esta manera logro una mayor coherencia y congruencia:termino de “pulir” la meta deseada y lo que hace falta para llegar a ella!

### El Ejercicio de PNL paso a paso

#### **Paso 1- Establece una Meta bien específica.**

Debe ser una meta bien específica que involucre un solo asunto.Algo que quieras lograr en un aspecto puntual,bien definido (como la salud, el dinero,las relaciones, etc.)

#### **Paso 2- Formula la Meta en Positivo!**

Pregúntate:¿He formulado mi meta en positivo?

Ejemplo: lo correcto sería “quiero pesar x kilos en x tiempo”....

(No se debe fijar la meta así: ”no quiero seguir gordo”)

#### **Paso 3- La Meta elegida -mayormente-debe depender de tí !**

¿Es una Meta elegida por mí?¿la mantengo bajo mi control?¿el resultado depende exclusivamente de mí?

#### **Un ejemplo:**

Una persona quiere dejar de fumar y dice:”quiero dejar de fumar por mis hijos”

Puede ser una buena motivación...aunque lo más indicado es que la motivación provenga de tu interior,*que lo que te motive dependa de tí!*

De esta forma se hace sustentable en el tiempo y puedes seguir a paso firme hacia tu meta.

#### **Paso 4- ¿Puedo medir o comprobar si he logrado resultados?**

Tienes que poder comprobar si vas avanzando o no.

Es muy importante que puedas medir tus progresos hacia la meta elegida.

#### **Pregúntate lo siguiente:**

¿Cómo puedo saber si estoy logrando resultados?

¿Qué voy a hacer cuando logre lo que deseo?

Importante que tomes en cuenta lo que en PNL se llama “evidencia sensorial”:

¿Qué veré, oiré y sentiré cuando llegue a mi meta?

#### **Paso 5- Define el *contexto* en el que se encuentra tu meta y pregúntate:**

¿Dónde, cuando, cómo y con quién la deseas alcanzar?

Si tu meta es poner un negocio, debes definir dónde, cómo vas a hacer para lograr comprar o alquilar el local, y quién será tu socio o con quién o quienes vas a hacerlo puntualmente.

#### **Paso 6- ¿Qué recursos necesito?**

Define los recursos que tienes y los recursos necesarios para alcanzar tu meta:

Haz una lista de los recursos que ya tienes y otra lista con lo que necesitas para lograr tu meta. Todo enfocado en relación a la meta que habías elegido...

Por ejemplo, tal vez seas bueno en el diseño de un producto y no tan bueno en las ventas o en la administración...

O tus puntos fuertes podrían ser la ideas o propuestas creativas y tal vez falte “bajarlas más a la tierra”, es decir, hacer tus ideas más prácticas y reales...

O tal vez, necesitas aprender nuevas habilidades, tener X cantidad de dinero, disponer de tiempo, motivación, ganas, organizarse, tener algún asesoramiento, etc etc.

En este paso del ejercicio de PNL, además, tomemos en cuenta esos recursos "olvidados"

Tal vez hemos aprendido en el pasado algunas cosas que quedaron en el olvido y que hoy nos podrían servir mucho para conquistar esta meta!

### **Paso 7- ¿Es ecológica mi meta?**

**Aquí debes hacerte las preguntas ecológicas de la PNL en relación a las metas:**

¿El resultado deseado se ajusta a mí, y a los demás aspectos de mi vida?

¿Qué gano o pierdo si logro mi meta?

Si tuviera hoy mismo la meta enfrente mío... ¿la tomaría?

¿Que ocurrirá cuando consiga mi meta?

¿Que ocurrirá si no consigo mi meta?

¿Qué cosas dejarán de ocurrir si consigo mi meta?

¿Qué cosas dejarán de ocurrir si no consigo mi meta?

Es muy importante que estés de acuerdo contigo mismo para no hacerte un "autoboicot" que dañe tu salud y calidad de vida y que te impida llegar a tu meta!

***Si hay demasiadas objeciones debes repensar y redefinir tu meta .Lo siento...hay que retroceder al paso 1.***

Sí...como el juego de la Oca! :)

**Paso Final- Pasar a la Acción!**

Este paso final en realidad es el "Primer Paso hacia tu meta".

Lao Tzé el antiguo filósofo taoísta decía:

**"Un viaje de Mil Kilómetros empieza con un primer paso"**

Se trata de ponerse en marcha, actuar, ser autocrítico no para destruir, sino para aprender y corregir de a poco, ajustando el rumbo, dando un paso después de otro ...caminando sin prisa y sin pausa para poder alcanzar la meta con éxito.

Por cierto: siempre acompañado de tu "mochila de fé" en tí mismo, sin dudas puedes lograrlo!

Un 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...y mucho ,pero 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...**

**Click Aquí:**

**>>>Contenido,Programa 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 está 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 información provista.