MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL

Para Transformar Comportamientos Improductivos y de Autosabotaje ... en Exito!

Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

Introducción

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

Soy Mario Farinola y hoy veremos una Técnica de PNL para transformar comportamientos improductivos y de autosabotaje ...en éxito.

Para ello,esta técnica te permitirá descubrir la intención positiva que esconde ese comportamiento nocivo o improductivo.Esto es vital para solucionar el estado problemático de fondo.

Y te permitirá comprenderte mejor a tí mismo, conocerte más en profundidad, para evitar conductas autodestructivas,autosabotajes...y así poder conquistar el éxito en lo que te propongas.

Para esta técnica se requiere tranquilidad y concentración, ya que deberás descubrir ,detectar algunas "vocecitas o partes internas",que son las que expresan discordancia ... y también apuntan hacia la solución!

Desde la Programación Neurolingüística,un comportamiento nocivo o improductivo esconde en el fondo,una intención positiva...

Tal vez el hecho de estar dispersos al momento de estudiar o cuando tenemos que realizar una tarea, nos está "diciendo" que necesitamos un poco de descanso o cambiar algo en nuestras rutinas, para poder sentirnos mejor(esta sería la intención positiva).

Te invito entonces a que recorramos juntos esta interesante técnica de la PNL,que sin dudas puede ayudar a mejorar tu calidad de vida.

Técnica PNL Para Transformar Autosabotaje en Exito!

¿Quién no se ha autosaboteado alguna vez?¿Quien en ocasiones no ha tenido o tiene comportamientos improductivos, o nocivos que son como una “neblina” que dispersa,confunde,dificulta o impide alcanzar una meta?

De pronto quieres llevar adelante un proyecto o emprendimiento o lograr algo que deseas y “misteriosamente” aparecen fuerzas ocultas,”circunstancias”, ”casualidades” que te desvían del objetivo y lo que es peor…te alejan de él -a veces- definitivamente, dejándote en un estado de resignación e impotencia y por cierto, frustración.

No es necesario seguir haciéndonos “zancadillas” a nosotros mismos. Esto puede solucionarse; un camino es a través de esta interesante técnica de la PNL que permitirá iluminar los motivos y remediar este problema.

Este recurso de la Programación Neurolingüística te permitirá desarrollar una habilidad muy poderosa para mejorar tu vida.

Veamos…la PNL en una de sus premisas básicas, dice que todo comportamiento o actitud negativa en el fondo “esconde” una intención positiva.

Por ejemplo: si fumar es un comportamiento nocivo para la salud (autosabotaje) , tal vez en el fondo, esconde la intención positiva de liberarse de tensiones o socializar.

Que puedas descubrir la intención positiva detrás de un comportamiento o actitud negativa o improductiva, puede ayudarte a liberar un gran compromiso y energía positiva.

Una energía a tu disposición que podrás utilizar a tu favor!

Otros recursos de la PNL como la técnica para resolver conflictos internos, también incluyen esta idea básica: transformar el autosabotaje en el poder hacer y actuar de una manera positiva y útil, que no genere daños para la persona.

En uno de sus tantos libros, el experto en PNL Robert Dilts, nos lo explica de una manera más abstracta o genérica:

“En algún nivel, todo comportamiento tiene una intención positiva. Esta intención es o fue percibida como apropiada dado el contexto en el que se estableció, desde el punto de vista de la persona (cuyo comportamiento es).Es más fácil y más productivo responder a la intención más que a la expresión de un comportamiento problemático”

La Técnica Paso a Paso

Para aplicar esta técnica de PNL y poder encontrar la intención positiva detrás de un comportamiento problemático, tenemos que cumplir tres pasos:

Paso#1: Definir el problema o comportamiento problemático o nocivo

Paso # 2: Revelar o esclarecer los motivos “ocultos”

Paso #3: Llegar a los motivos centrales

Paso#1: Definir el problema o comportamiento problemático o nocivo

En este paso tienes que definir de una manera sintética y además detallada tu estado problemático, así le queda bien claro a tu mente consciente.

Enfócate en definir sobre todo, un comportamiento improductivo. Clarifica porque este comportamiento no es útil para ti.

Por ejemplo:

“Quiero estudiar y hay “algo” que me dispersa ,me hace perder tiempo y me impide enfocarme y rendir en mi estudio”

Paso # 2: Revelar o esclarecer los motivos "ocultos"

Relájate y respira profundamente. Colócate cómodo en un sillón o incluso en la cama.

Mira dentro tuyo…comienza a volverte introspectivo…enfócate en tu interior… Imagina que tu mente tiene mensajeros internos "especiales"…

Esto en PNL se denomina "partes internas". Estas son partes de tu personalidad, que tienen tendencias, características o comportamientos habituales.

Ahora debes individualizar o encontrar la parte interna que es responsable de generar ese comportamiento improductivo(el que habías definido en el paso 1 de esta técnica de PNL)

Trae esta parte a la conciencia, colócala en "el centro de la escena" como si se tratara de una personalidad en sí misma. Recuerda que esta parte es sólo un aspecto de ti.

Se trata de una colección de motivaciones alineadas. Una parte interna es como un "pedacito" de personalidad dentro de ti.

Con el fin de lograr estar alineados, congruentes y exitosos, para que no haya autosabotajes, hay que negociar con las parte internas, que muchas veces tienen intereses opuestos.

Imaginemos a las partes internas como asambleístas que votan una moción o propuesta: todos están de acuerdo por el "sí"…aunque allá en el fondo hay una manito o una voz que se levanta…es un voto en contra…y ese "voto" en contra podría sabotear al conjunto entero.

Hay que identificar quien votó en contra…y negociar!

Un ejemplo: una mayoría de mí mismo dice: hoy voy a trabajar/estudiar porque eso me reporta X beneficios…Aunque una vocecita muy tenue dice:"no…hoy quiero descansar, ir a pasear"…

Acto seguido, ,me pongo a trabajar/estudiar y me disperso: empiezo a pensar en otras cosas, pierdo capacidad de producir…Mi enfoque y en consecuencia mi energía se divide.

Hay que saber escuchar e identificar esa parte interna en contra porque allí está el origen de un comportamiento nocivo o improductivo. En este caso puntual, su intención positiva fue “descansar”.

Clarificando estas cosas, y aprendiendo a congeniar con nuestras partes internas, podemos lograr mayor enfoque, mejores resultados y calidad de vida.

Conversando con esa parte interna…

Por eso ahora imagina que puedes conversar o hacer un juego interactivo con esa parte interna**.**

Pregúntale a esa parte que desea ser, hacer o tener mediante ese comportamiento o actitud improductiva o negativa.

Pregúntale que valor o beneficios le reporta llevar adelante esa actitud o comportamiento …

Pregúntale directamente: ¿Qué es lo que deseas para mí, al comportarte de esta forma?

Toma todo el tiempo que necesites para imaginar y escuchar las respuestas de esta parte interna…

Paso #3: Llegar a los motivos centrales

Sigue preguntando "por qué" y "qué" para aclarar bien los motivos de ese comportamiento improductivo.

Para llevar adelante con éxito este Paso 3 de la técnica ,te recomiendo estos dos secretos prácticos:

Secreto Práctico 1:

Luego de cada respuesta, debes generar una nueva pregunta…de manera continuada, *para que la comunicación sea fluída y se profundice cada vez más…* hasta llegar a los motivos verdaderos,los que todavía permanecen ocultos a la conciencia.

Continúa con esto hasta que sientas que has llegado a los motivos fundamentales.

Secreto Práctico 2:

Debes identificar una creencia central (en lo que cree la parte interna) junto con el valor principal (lo que la parte interna considera más valioso para ella) y la razón principal o central.

Es decir que tenemos que identificar los pilares (creencia + valor + razón central) en los que se apoya esa parte interna.

Recuerda que estamos tratando de identificar esa intención positiva oculta… los motivos centrales que tiene esa parte interna para generar el comportamiento improductivo (o el sabotaje a lo que quieres hacer).

Porque en definitiva es una intención positiva lo que verdaderamente impulsa esa actitud o comportamiento improductivo que -a simple vista- parecen ser nocivos para ti.

Una vez descubierta la intención positiva de esa parte tuya...se te está diciendo que necesitas "eso".

Hay que buscar la manera de cubrir “eso”…que no es más que una necesidad (necesidad que esa parte interna te reclama) pero ahora sin que ello genere un comportamiento negativo o nocivo para ti.

Se trata de honrar esa necesidad más profunda…sin caer en un comportamiento nocivo para poder honrarla.

Tal vez si no se puede estudiar ,el comportamiento improductivo se expresa en forma de dispersión…y se descubre la intención positiva de esa parte interna de querer o necesitar “descansar”…tienes que negociar con esa parte y buscar tiempo de descanso.

Por ejemplo: “hoy estudio hasta tal hora y luego salgo a pasear”.

Hay que ceder algo para obtener algo...que "todo el conjunto" se beneficie: es negociación pura!

Esta técnica de la PNL es muy importante porque te asegura hacer consciente la intención positiva,y propone una mejora personal.

Porque además –y como decía anteriormente-,es un instrumento que permite conocerte más a ti mismo.

Sin dudas,si no se clarifican y atienden los reclamos de estas “partes internas”, a través del tiempo podría haber consecuencias incluso a nivel de la salud.

Y esta sólo es una pequeña muestra de cómo la PNL puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas.

¿Quieres aprender PNL y mejorar tu calidad de vida?

En nuestro curso de PNL a distancia aprenderás poderosas técnicas de la PNL para que puedas experimentar cambios y mejoras en tu vida cotidiana…

Todo explicado paso a paso desde cero...y desde la comodidad de tu hogar!

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 propios tiempos...

Comienza HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento,
conociendo y aplicando los recursos de la PNL .

Nuestro Curso incluye 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,si deseas comenzar a
disfrutar una nueva vida,a sentirte con mayor poder personal...

TOMA ACCIÓN !

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia
haciendo 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 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