

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# Informe PNL: "Cómo" Enfocarse en Soluciones!



Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

## Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de [Facebook.Com/AprenderPNL](https://www.facebook.com/AprenderPNL)

Sean bienvenidos a este nuevo Reporte gratis de Programación Neurolingüística...

Soy Mario Farinola , Director de AprenderPNL.Com y hoy veremos un pequeño Informe de PNL acerca de la importancia de enfocarnos en soluciones...utilizando la palabra "Cómo".

Lidiamos diariamente con "problemas"...Y la base para poder resolverlos es interpretarlos como oportunidades para aprender y mejorar.

En PNL decimos que no existe el fracaso...sólo son pobres resultados que pueden mejorarse!

En este informe te propongo entonces, que analicemos juntos el enfoque a soluciones basado en hacernos las preguntas correctas.

Y dentro de estas preguntas correctas...el uso del "cómo".

Una herramienta simple, aunque exigirá que a partir de ahora, prestes más atención a cómo te enfocas en solucionar las cosas...porque seguramente quieres ser parte de la solución y no parte del problema ...¿verdad?

## Sección 1

### Enfocarse en Soluciones: la importancia del "¿Cómo?"

Una forma de mejorar la calidad de vida es hacerse las preguntas adecuadas. Si frente a un problema te preguntas: "¿porqué precisamente a mí? ¿Porque me ha ocurrido esto?" el cerebro te responderá: "porqué te lo mereces!"

Por lo tanto, en este caso, más que preguntar en los "porqué" tienes que pensar en preguntarte en "cómo" resolverlo.

**"¿Cómo?" es por lo tanto la mejor pregunta para hacerte a ti misma/o.**

En PNL decimos: si quieres resolver el problema..invierte el 10% de tu tiempo en el problema y el 90% inviértelo en enfocarte a la **solución**.!!!!

El problema, por lo tanto, no debe olvidarse del todo ... pero debemos aprender a decir: "Este es el estado actual, lo acepto...así me encuentro hoy..."

Mañana, ¿adónde quiero llegar? ¿Cuál es mi objetivo? ¿Cómo puedo hacer para alcanzarlo?"...

El "cómo" te orienta directamente a la solución.

Es decir: ante un problema, debes establecer claramente cómo te encuentras hoy...

¿Cómo es tu situación actual-por ejemplo en un aspecto particular de tu vida que te preocupa-?

¿Cómo te sientes con respecto a esto? ¿Cuál es específicamente el problema?

Y luego te haces las preguntas enfocadas a las soluciones:

¿Cómo quieres estar? ¿cómo quieres sentirte en un futuro? ¿cuál es tu estado deseado?

El secreto es descubrir esa diferencia entre cómo me siento hoy...cuál es el problema, y cómo sería el estado deseado, con el problema resuelto a gusto; allí es cuando aparecen las preguntas enfocadas a las soluciones.

**¿Cómo puedo lograrlo? ¿Cómo puedo hacer ...eso que quiero lograr?**

Haciendo preguntas inteligentes, se obtienen respuestas inteligentes! Si quieres ayudarte a tí mismo...o bien si deseas ayudar a otros!

**Cuando tienes claro tu objetivo puedes focalizarte mucho mejor...**

Al no tener claro el objetivo, no sabrás donde ir, no tendrás una dirección precisa.

Con las preguntas puedes focalizarte mucho en los detalles, ir a lo concreto, diciéndote:

**“¿Cómo puedo hacer para alcanzar el resultado que deseo?”**

Sabrás que hacer para alcanzarlo, decidiendo qué pasos seguir. Podrás establecer un plan de acción y te enfocarás en las soluciones

¿Qué sucede entonces cuando te enfocas?: te concentras, tienes mucho más claro tu objetivo, tienes clara la dirección a seguir, estarás atento y sabrás reconocer las casualidades en la vida y reconocerlas como verdaderas oportunidades para aprovecharlas!

Y más que casualidades son...causalidades!

Si por ejemplo, te enfocas en conocer una persona para entablar una relación de pareja, hay que reconocer primero el problema, la necesidad actual...y enfocarse en el objetivo, en el estado deseado. ¿Cómo debería ser la persona que quiero conocer?

Hacerse las preguntas correctas, llevar adelante un plan...¿vendrán los resultados deseados mágicamente?.

Lo más probable es que no, pero se estará más cerca de lograrlo, comenzando a conocer otras personas, y con el enfoque acerca de lo que se quiere, se va teniendo información muy valiosa; vamos así enfocándonos en las soluciones y corrigiendo nuestro rumbo hasta lograr el objetivo.

**Y a veces pequeños cambios en el timón, generan grandes cambios en la ruta y en el punto de destino!**

Siguiendo con el ejemplo de la pareja, imagina si la persona se enfocara en el "¿porqué me ha abandonado?"...

Seguramente no estaría enfocada en la solución, su estado de ánimo estaría por el piso...tal vez saldría con amigos, pero sin un fin claro...sólo para pasar el rato.En general, el sentimiento es negativo.

Las empresas se enfocan en las preguntas-soluciones, en verdad son la base de su crecimiento y mejora: ¿Cómo podemos mejorar este producto? ¿Cómo se podría fabricar un envase más práctico y económico? ¿Cómo podemos vender más? Etc etc.

Hacerte preguntas te podrá ayudar a centrarte; recuerda sin embargo de hacerte preguntas de calidad para obtener respuestas de calidad.

**Enfócate en los "como?" y no en los "¿porque?" !**

## Sección 2

### Ejercicio: las Preguntas de la Mañana y de la Noche

#### ◆ Preguntas de la Mañana

Te propongo un ejercicio de enfoque a soluciones. Mañana por la mañana entonces, cuando te levantes, hazte algunas preguntas inspiradoras...

¿Qué hay de hermoso en este día? ¿Qué cosas bellas tiene mi vida?

¿A quiénes amo en esta vida? ¿quienes me aman ?

¿Qué quiero aprender hoy?

¿En qué modo esto que aprenderé hoy, influirá y será importante para mi vida?

*Tomate cinco minutos para responder estas preguntas...*

El secreto está en que estas preguntas encierran un mensaje: un enfoque hacia aquello que potencia y soluciona!

¿Cómo puedo mejorar hoy? ¿Cómo puedo superarme hoy?

#### **Secreto Práctico:**

Ya el hecho de preguntarse cómo mejorará tu vida, con lo que aprenderás hoy, *supone* que hoy ...aprenderás algo, y que esto influirá en tu vida de algún modo

## ◆ Preguntas de la Noche

De la misma forma, por la noche, antes de irte a dormir, puedes preguntarte:

¿Qué cosas he aprendido hoy? ¿qué me ha dejado el día de hoy?

¿qué emociones experimenté?

¿con quién lo he compartido?

¿a quien amé? ¿quien me amó hoy?

¿Qué hice hoy para superarme, para mejorar?''

Estas preguntas te gratificarán y estimularán, ayudarán a que sea un momento agradable, de equilibrio, de serenidad ...incluso irás a descansar más relajado.

En cambio, los viejos comportamientos y patrones mentales te llevaban a decirte a la mañana:

''¿Porqué tengo que levantarme a esta hora?...que trabajo...lo odio!!¿Porqué mi vida es así de miserable?"etc, etc...no es un buen modo de comenzar el día...

O bien por la noche"¿Porque lo hice tan mal?¿Que tonto fuí hoy al hacer tal cosa!", etc...

De nada sirven los reproches!...Se trata de analizar ,y mejorar enfocándonos en soluciones...el camino aquí propuesto es a través de las preguntas correctas.

**"La próxima vez , ¿cómo puedo hacerlo mejor?"**

Y acto seguido generas una película mental en la que lo haces... de una manera "ideal"!

Como conclusión, sin dudas podemos decir que es mucho más útil enfocarse en la soluciones y no en los problemas; por ejemplo, por la mañana, decir :

"Hoy quiero aprender tal cosa" o bien "hoy voy a seguir adelante y daré un pasito más para lograr mi objetivo"

"¿Cómo puedo mejorar hoy? ¿Cómo puedo superarme hoy? ¿Cómo puedo resolver esto?"

Todo depende entonces en qué enfocamos la atención.

**Recuerda: si te haces las preguntas correctas...encontrarás las respuestas correctas!**

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...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.