MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica de PNL Para Disolver Emociones Negativas Asociadas a un Error!

Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

Introducción

Un afectuoso 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 poder disolver esos sentimientos negativos que derivan de haber cometido un error.

Los errores forman parte del aprendizaje en esta vida, y es importante aprender efectivamente de ellos, sin salir dañados , sin "cargarnos" de emociones negativas que llevan a autorecriminarnos, a avergonzarnos, a "clavarnos los puñales".

Esto sucede muchas veces porque no hacemos consciente ese error -que se repite a lo largo del tiempo-....un error que luego de cometido nos damos cuenta de que no queremos que vuelva a suceder!.

Es muy humano y a todos nos sucede en mayor o menor medida ¿verdad?

Por eso te propongo esta técnica que ayuda a hacer consciente ese error , a disolver emociones negativas asociadas al error...y que también nos dará herramientas para aprender de él, para transformar ese evento en una fuente de aprendizaje poderoso.

Recorramos juntos esta interesante técnica de la PNL,que sin dudas puede ayudarnos a ver los errores desde otro punto de vista, para subsanarlos , para aprender a trabajar sobre ellos de manera eficaz...para no repetirlos .

Técnica de PNL Para Disolver Emociones Negativas Asociadas al Error

Con esta técnica de la PNL podrás transformar y disolver emociones negativas derivadas de tus errores, y aprender de estos para no volver a repetirlos.

Este recurso de la Programación Neurolingüística te ayudará a cambiar el error y a gestionar esas emociones limitantes asociadas a él, como la vergüenza y la autorecriminación.

En definitiva, podrás convertir un error (y sus “efectos colaterales”) en fuentes de aprendizaje y empoderamiento.

Esta técnica de la neurolingüística, ayuda sin dudas a crecer y mejorar, apalancándote en los errores…para que sean una fuente de sabiduría y poder, para que sean útiles y te ayuden a progresar en la vida.

Vayamos a esta interesante técnica de la PNL explicada paso a paso:

Elige un sitio tranquilo, sin interrupciones; puedes tener a mano un cuaderno para anotar la experiencia y sus conclusiones.

Paso #1-Selecciona tu error:el error con el que deseas trabajar

En este paso tienes que seleccionar un error con el que te sientas altamente motivado en no volver a repetir!

Paso # 2- Aclarar, clarificar por qué esto es un error para tí

Piensa en los criterios que has utilizado o tomado en cuenta para decidir que “eso” fue un error.

Es decir… ¿qué valores (aquéllas cosas que son las más importantes para ti) ubicaron a eso en la “categoría” de error?

Piensa de nuevo en el error; trata de darte cuenta si has violado un valor de mayor jerarquía.

Nota Adicional

Ejemplo de valores: Salud, Amor, Honestidad, Abundancia, Justicia, Libertad, etc.

¿Cuáles son tus valores?

Analiza y ordénalos en orden jerárquico, de más importante a menos importante. Por ejemplo, hay personas que consideran la libertad más importante que el amor o la salud.

Haz este simple ejercicio.Te ayudará a clarificarte aún más …para que puedas proseguir mejor con la técnica de PNL aquí propuesta.

Paso # 3- Accede a tus sentimientos negativos -asociados al error- e intensifícalos!

En este paso, debes“traer aquí y ahora”… o sea, acceder a esos sentimientos negativos que están asociados con este error

Luego tienes que amplificar esos sentimientos negativos hasta que sean bastante intensos…

Después tienes que agregarles un estado de fuerte motivación para que no se repitan.

En este paso trabaja con las submodalidades más críticas…aquéllas submodalidades que te dan buenos resultados, esas que con sólo modificarlas un poco, generan grandes cambios!

Especialmente hay que centrarse en las submodalidades cinestésicas,ya que queremos amplificar los sentimientos directamente y no sólo indirectamente intensificando el evento que los desencadena

Paso # 4- Aprende de este error

Cambia tu conciencia a todo lo que se puede aprender del error. Tienes que permutar, cambiar, transformar ese malestar, ese sentimiento negativo…en motivación…que se transforme en una palanca poderosa para el aprendizaje.

Regula la intensidad a tu favor, para que puedas aprender sin descontrolarte o entrar en un estado de pánico, el cuál sería totalmente contraproducente .

Es muy valioso aprender a manejar la intensidad especialmente negativa… para que en efecto, puedas transformarlo en pasión y accionar positivo.

Observa las cosas desde varios puntos de vista, tal como propone la PNL…utiliza diferentes lentes para asimilar estos aprendizajes:

a) Analicemos la historia del error:

¿Cuál es la causa del error?

¿Cómo fue la secuencia que tuvo lugar desde la primera vez que se cometió ese error?

b)Analisis Psicodinámico:

¿Qué partes están involucradas y cuáles son las intenciones positivas de ese error ?

Ejemplo: una persona puede cometer un error pero en el fondo la intención positiva de ese error era querer -por ejemplo- protegerse de algo.

c)Análisis del Comportamiento:

Pregúntate:¿Qué **beneficios secundarios** aparecen a partir de aquéllo que contribuyó a que se cometa este error?

Por ejemplo, al cometer el error: ¿Hay un patrón de “necesidad de ser rescatados”…o “ reivindicados” o “necesidad de que nos presten atención”?

Estos serían ejemplos de beneficios secundarios que aparecen con el error…

Finalmente, piensa en cómo te podrías beneficiar aprendiendo de todo esto!

Paso # 5- Reduce las emociones negativas y aplica los recursos para el error, incluyendo lo que puedes aprender de él.

Cambia tu enfoque a las emociones que provienen de todo esto.Trae las emociones negativas al primer plano.

Imagina una caja grande con una tapa pesada…Ahora coloca todas las emociones negativas en esa caja.

Luego, trae las lecciones positivas, lo que has aprendido, al primer plano

Ahora **haz un “viaje en el tiempo”** y lleva contigo esas lecciones positivas mientras vas “ flotando” por encima de tu línea de tiempo ….desde hoy hasta el punto del tiempo en el que se produjo este error…

Satura la experiencia con estas lecciones y aprendizajes positivos y reconfigura esas lecciones para que se conviertan en recursos activos en este escenario...

Cuando estés satisfecho, destaca también, todos los errores similares cometidos que encuentres a lo largo de tu línea de tiempo(en tu viaje temporal)

Viaja por toda tu línea de tiempo, transmitiendo estas lecciones positivas a cada uno de esos momentos en el tiempo, en el que aparecen errores similares, tal como lo habías hecho con el error principal…

Paso # 6- Prueba

Enfoca nuevamente tu atención en el error inicial o principal.

Al revisarlo observa si todavía tienes algún sentimiento negativo al respecto.

Si es así, tienes que ver que aprendizaje y recursos se pueden aplicar para resolver mejor esos sentimientos.

Incluso pueden ser un problema ecológico de algún tipo para trabajarlo.

Recuerda la pregunta ecológica que en PNL es muy útil:

Si tuvieras la posibilidad de tener este recurso positivo, de incorporar este aprendizaje …¿lo tomarías ya?¿lo querrías para ti ahora mismo?

Si tienes alguna duda hay un problema "ecológico": una parte de ti quiere y otra tal vez no o tal vez una parte interna no acepta que eso sea un "error"…Hay que negociar y saldar este conflicto interior con uno mismo.

O bien intenta volver al paso 1 y trabajar con otro error.

En la programación neurolingüística, hay una posición perceptiva de observador neutral o disociado: es la tercera posición, desde la cuál te ubicas "desde afuera" para ver de manera lo más ecuánime y justa posible, lo que está sucediendo.

Colócate entonces en el rol de un observador neutral, disociado, como si estuvieras por afuera de la película.

Entonces, como si fueras un espectador de cine (disociado)…observa cómo "ese tú" que está dentro de la escena, dentro de "la pantalla", ejecuta los recursos…

Observa y analiza cómo te ves dentro de esta escena particular; ajusta lo que haya que ajustar hasta que te sientas satisfecho y de acuerdo con que es una experiencia totalmente positiva.

Paso # 7- Prueba de nuevo...

En los próximos días y semanas, observa cómo tu trabajo sobre este error abre nuevas perspectivas y recursos de comportamientos para tí.

¿Qué nuevos resultados estás obteniendo?

¿Te sientes mejor en relación a cualquier circunstancia? ¿O te sientes con nuevas esperanzas para cualquier aspecto o patrón de tu vida?

Esta técnica de la PNL puede generar un importante crecimiento a nivel personal, una nueva forma de ver las cosas; te aliento a que practiques esta técnica varias veces trabajando con distintos errores.

La recompensa es obtener un mayor aprendizaje y sabiduría de nuestros errores, disolviendo estados negativos asociados,sin llenarnos de vergüenza , sin recriminarnos...

Son todas cosas que hacen mucho daño y muchas veces de manera "silenciosa"…

Puedes mejorar tu calidad de vida a través de este recurso de excelencia de la PNL.

Y como digo muchas veces:

"Más vale encender una vela...que maldecir la oscuridad"

Trabaja siempre sobre tí mismo...que el resto sin dudas mejorará !

Un gran abrazo y grandes éxitos!
Muchas Gracias!!
Mario Farinola & MF Editores

Descubre cómo Aprender PNL Desde Cero…
desde la comodidad de tu hogar y 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 Eficaz, Metas…y 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