

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# PNL para Gestionar Estados Emocionales



El contenido de este documento está protegido por las Leyes de Derecho de Autor.  
Está prohibida la reproducción, modificación total o parcial de este libro electrónico.  
Todos Los Derechos Reservados- Copyright- AprenderPNL.Com

Un cordial saludo estimados lectores de AprenderPNL.Com y EmocionalPNL.Com. Bienvenidos a este nuevo Reporte de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy analizamos cómo se pueden gestionar los estados emocionales a través de la PNL.

Aprender a usar la mente a nuestro favor es un aspecto clave en la Programación Neurolingüística...Y esto influirá en los estados emocionales.

En PNL se habla del concepto de estado emocional y cómo gestionar esos estados emocionales de manera que te sean útiles y no limitadores.

La mayor parte de las personas, sobre todo, quienes no conocen la PNL, o no toman contacto con disciplinas o actividades de desarrollo personal, se encuentran en un estado de poca conciencia.

Una de las cosas importantes que se logran con la Programación Neurolingüística es a mi criterio, “hacer más conscientes” ciertos estados internos y emociones, para poder interpretar y comprender mejor su mensaje.

La práctica de la PNL en sí, logra un mayor enfoque y toma de conciencia de aspectos interiores de un ser humano y se aprende a detectar el mensaje positivo de una emoción... por más limitadora o problemática que sea.

Porque una emoción es una “mensajera” y viene a traernos un mensaje determinado.

Esa es una lectura útil que nos permite detectar y encontrar su “intención positiva”, tal como propone la PNL en unos de sus postulados básicos.

Al saber que ese estado emocional nos está advirtiéndolo de algo, al hacerlo más consciente, recién ahí podemos ser capaces de gestionarlo... y una herramienta útil para aprender a hacerlo es la PNL.

### **Gestionar no es Controlar**

Y hablo de “gestionar” no de “controlar” una emoción.

*En efecto, cuando digo “gestionar”, me refiero a “se puede hacer algo” con esa emoción, encontrarle el significado, el porqué está allí... y no necesariamente quedarnos inmovilizados, siendo espectadores o víctimas de ese estado emocional.*

Todo lo contrario, ya que las emociones implican acción; nos pueden decir “toma acción sobre esto” o “no vayas por ese camino, elige otro”.

El mundialmente reconocido experto e impulsor de la PNL Anthony Robbins, conduce un poco al extremo estos conceptos.

El dice que también los estados de ánimo negativos como la tristeza, la depresión, el dolor, no son eternos, no son enfermedades que hay que padecer resignadamente durante años; se pueden gestionar y cambiar rápidamente.

Desde la PNL entonces, saber gestionar o administrar tus propias emociones significa saber cómo aprovecharlas al máximo, dándoles su lugar y comprendiendo a las emociones “negativas” haciéndolas luego, “inofensivas”.

Esto permitirá no sólo comprender sino también pasar a estados emocionales más saludables, más positivos, que te impulsen hacia delante y que resguarden tu salud.

Porque el estar enfrascado en emociones negativas o limitadoras mucho tiempo o de manera recurrente no es gratis para el cuerpo y la salud: esto “se paga” y comienzan a aparecer diversos síntomas.

Por eso se dice que las emociones incluso van quedando “atrapadas” en las células del cuerpo, en algunos músculos u órganos. Esto sin dudas es perjudicial si la emoción es tóxica.

¿Que factores influyen sobre nuestros estados anímicos internos... es decir lo que internamente desencadena la emoción/comportamiento posterior?

Pueden influir diversos factores:

Tu postura corporal, lo que te dices a tí mismo/a, las características de tus “películas mentales”, su tamaño, brillo, con que frecuencia aparecen, etc.

Hemos dicho que en cierta forma, la PNL ha creado un “manual de instrucciones” de nuestro cerebro, que permite administrar los estados internos.

**Poder dominar (no significa “controlar” o “negar”) tu estado de ánimo en cada ocasión, en efecto, te permite enfrentar cada situación particular de mejor forma.**

Tu emocionalidad o “nivel emocional” será adecuada, sea para afrontar una entrevista, hablar en publico, dar un exámen o asistir a un evento importante, etc.

La PNL enseña a aprovechar mejor tus recursos sin eliminar ninguno, sino por el contrario, hacer un aprendizaje, obtener una enseñanza de las emociones negativas...

El dolor, el miedo sirven para comprender, para tomar conciencia, para protegernos de los daños y no repetir errores en el futuro.

Algunas personas no prueban ni siquiera a salir de su estado de sufrimiento porque están convencidas, de que estar así en ese estado de dolor las ayuda, y en parte tienen razón.

Hay una parte de estar mal que nos enseña algo, que nos pretende motivar, quizás, a un cambio; hay una parte del dolor que puede ser “reciclado” o reutilizado.

Lo importante es que no nos convirtamos en esclavos de ese sufrimiento por días, meses o años, y aprender a utilizar esa lección que nos propone el sufrimiento de ese momento para lograr vivir mejor en el futuro.

### **Analiza tu Estado Emocional**

Analiza el estado emocional que estás vivenciando o experimentando; reflexiona y pregúntate (por ejemplo):

“Lo acepto, en este momento tengo miedo...

¿Porque tengo miedo?

¿Qué genera este miedo?

¿Qué me quiere decir esta emoción?

¿Que utilidad tiene para mí?

¿Que ventaja puedo conseguir con esto?”

¿Qué puedo hacer con este miedo?

¿Cómo puedo mejorar?

De esta manera estarás logrando algo primordial: salir del “rol de víctima” y pasar a formar parte de la solución, tomando el control de la situación.

La PNL es un modelo muy útil y efectivo, para comprender el cerebro humano, marcando los factores que pueden influir sobre nuestros estados internos, estados de ánimo y emociones.

Puedes aprovechar tus recursos para administrar, gestionar y mejorar tus estados de ánimo sin necesidad de negarlos.

Así, la práctica de la Programación Neurolingüística puede convertirse en un vehículo poderoso para mejorar tu salud emocional y calidad de vida, a partir de la gestión efectiva de los estados internos.

Incorporar a la PNL como una herramienta habitual, puede ayudarnos a solucionar estados emocionales muchas veces problemáticos, que nos impiden sentirnos bien para poder alcanzar nuestras metas.

Un abrazo y grandes éxitos!

Muchas Gracias

**Mario Farinola & MF Editores**

**>>[Curso de PNL "Emocionalmente Libre!"](#)<<**

**"Descubre Cómo Manejar Eficazmente Tus Emociones Problemáticas, Aprovechar el Potencial Creativo Emocional y Acceder a Estados de Ánimo Poderosos Aplicando PNL, de la Manera Más Rápida y Efectiva!"**

**Haz Click AQUÍ!:**[Contenido del Curso "Emocionalmente Libre!"](#)

## 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.