

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# 5 Consejos Para Sentirse Mejor y Aprovechar las Oportunidades!



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. Bienvenid@s a este nuevo Reporte de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy te comparto 5 consejos para poder sentirte mejor y aprovechar las oportunidades, algo que puede ayudar en épocas de crisis...

En efecto, veremos cinco consejos/recursos de PNL para aprender a reconocer y aprovechar las oportunidades que aparezcan en el camino hacia tus metas.

La mente encierra potencialidades extraordinarias y usando la Programación Neurolingüística podemos explotarla de una manera excelente.

Si te enfocas en las soluciones aplicando estos consejos y recursos de la PNL, tu mente casi sin que te des cuenta, podrá ser capaz de guiarte en piloto automático, reconocer oportunidades, nuevas “palancas” que te impulsarán más hacia tus metas.

Cuando estamos enfocados, motivados, esto nos deja en un estado emocional muy positivo, fuerte, que a su vez nos impulsa más y más, fortaleciendo las creencias positivas que tenemos de nosotros mismos.

Entramos en un verdadero “círculo virtuoso” que nos transforma en personas enfocadas y productivas, apasionadas en hacer lo que queremos hacer.

Y esto tiene su correlato en una mejora de la salud psicofísica.

## Crisis = Oportunidad

Cualquiera puede aprender a aumentar su capacidad mental... algo muy útil para poder detectar y reconocer las oportunidades que a diario nos ofrece la vida. Es cuestión de enfoque, práctica y perseverancia.

Esta es una forma más para sanear y fortalecer nuestros estados emocionales, autoestima y calidad de vida, porque implícitamente nos enfocamos en **soluciones**, nos vamos desarrollando mientras hacemos algo en relación a lo que deseamos alcanzar.

Sí... de esta manera es mucho más fácil **detectar** nuevas oportunidades que puedan surgir en el camino...

Al estar enfocados en lo que hacemos, podemos asociar, crear, reconocer las nuevas oportunidades relacionadas a ello.

La programación neurolingüística es una herramienta efectiva para “reprogramarte” en dirección al éxito e identificar las oportunidades que vayan surgiendo.

**Cuando escuchas o piensas en la palabra “crisis”, o estás inmerso en alguna, tienes que hacerte la imagen de ella y luego “rayar” las dos eses. Quedaría algo así:**

**criSi\$**

Recuerda este simple tip para reinterpretar la “crisis” como una “oportunidad” de abundancia, aprendizaje, crecimiento.

No sólo hablamos de dinero o Abundancia Económica; también puede ser abundancia en Bienestar, Salud, Amor, Aprendizaje, Logros, Amistades, etc.

Las oportunidades en general no son fáciles de detectar, aunque con un entrenamiento mental adecuado, sin dudas se puede lograr.

Se dice que la PNL es un manual de instrucciones para aprender a usar la cabeza; es un modelo muy útil sobre todo cuando desde el sistema educativo tradicional no se nos enseña a usar nuestro cerebro, ni a saber cómo aprovechar nuestras potencialidades.

**Aquí una serie de consejos para que puedas empezar a moverte, a salir del estancamiento, aprovechar nuevas oportunidades y avanzar en dirección a tus metas:**

### **1-Analiza tu Estado Presente.**

Analiza tu propio proceso de inmovilidad o insatisfacción en relación a alguna meta. Para ello, elige una actividad específica , la que más te preocupa o perturba actualmente.

Puede ser por ejemplo, falta de progreso en algunas relaciones, en lo laboral-económico, etc. Es lo que tienes que definir y analizar serenamente, de una manera lo más ecuánime o justa posible...

**Pregúntate:** ¿estoy estancado en esta actividad? ¿estoy detenido o trabado en algo relacionado a esto?

En este punto es bueno disociarte mentalmente. En PNL significa “verte desde afuera”; es como si estuvieras sentado en un cine y miras una película en la que estás actuando.

¿Qué ves? ¿cómo es tu accionar en relación a esa actividad?.

**Sigue preguntándote:** ¿me detuve por cuestiones realistas, porque me estoy adentrando en una zona que yo considero “de peligro”?

¿O simplemente me detuve porque tengo un concepto de mí mismo demasiado bajo y no me siento capaz de afrontarlo?

¿O bien me quedé quieto porque pienso que no merezco el éxito? ¿O me paralizó la crisis actual? Etc.

Observa con mucha atención y descríbelo. Puedes anotarlo.

## 2- Deja de Menospreciarte...

Para ello tienes que aprender a aceptarte y reconocerte tal cuál eres y a partir de ahí, construir.

De lo contrario, podrías no sentirti libre para reconocer una nueva oportunidad, y para avanzar en dirección a ella; incluso podría surgir la impresión de que no eres merecedor de ella.

Intenta detectar tus fortalezas, tus mejores habilidades y apóyate con confianza en ellas.

### **3- Diseña Metas Constructivas...**

Las metas se expresan de manera positiva, en tiempo presente (quiero alcanzar tal cosa).

Además tienes que imaginarte alcanzándolas: que tu película mental incluya imágenes, sonidos y sensaciones positivas, que en efecto te veas alcanzando tus nuevas metas, aprovechando las oportunidades.

De esta forma estarás reprogramándote mentalmente y en la realidad te sentirás más apto para reconocer las oportunidades que aparezcan en el camino como puentes que te ayudarán a alcanzar tus metas!

### **4- Intenta Enfocarte en el Presente!**

Es el mejor antídoto para dejar de pensar en el pasado condicionante y en el futuro incierto.

Es bueno programarte en dirección a tus metas; la motivación es indispensable para avanzar, (imaginarte un futuro exitoso) aunque si te enfocas en el momento presente, podrás conectarte con tus buenos estados emocionales.

También te ayudará a hacer cosas reales y concretas día a día e ir reconociendo nuevas soluciones y oportunidades que te ayudarán a estar cada vez mejor.

Para esto puedes comenzar la jornada diseñando (ayuda mucho escribirlas) algunas metas diarias de muy corto plazo.

Esto será útil al menos para ponerte en marcha, y en relación al asunto que deseas mejorar; que sean medianamente alcanzables y que las puedas medir/cotejar al final del día para saber si las has cumplido o no y porqué en cada caso.

## **5-Determinación Para Enfrentar la Crisis!**

Como decía al comienzo con la palabra crisis, es bueno darle otro significado a las crisis (personales, laborales, económicas, etc.).

Por eso es muy bueno redefinir esa palabra y en general las palabras que empleas para representarte a tí mismo la realidad actual.

El poder del lenguaje en la neurolingüística es muy estudiado.

Lo que nos decimos impacta en la emocionalidad; el efecto de hablar y pensar de una manera positiva y darle significados a tu favor a cada mensaje, depende de tí.

Nadie lo va a hacer por tí.

Estamos rodeados de mensajes negativos a toda hora y por eso tienes que actuar con determinación, manejar otros diálogos internos, con palabras más positivas y constructivas, comunicar de otra forma.

**Puedes actuar con mayor determinación si cambias tu estado de ánimo; y éste puede mejorar si usas algunos trucos de la PNL de manera cotidiana y deliberada:**

**\*\*** Pensar brevemente en el problema, presentarlo, para luego pasar rápidamente a la solución.

Algunas preguntas útiles que puedes formularte: ¿Cómo puedo solucionar esto? ¿Qué necesito para lograrlo? ¿Qué cosas pueden ayudarme?

**\*\*** Cambiar las posturas corporales “depresivas” y mantenerte erguido, incluso “copiar” cómo camina y se mueve una persona segura y confiada.

El cambio en la fisiología hace cambiar inmediatamente el estado de ánimo y el nivel emocional!

**\*\*** Es excelente mantener diálogos internos positivos que refuercen la creencia de que puedes lograrlo.

También ayuda mucho, crear películas mentales intensas donde te ves alcanzando tus metas, resignificar los mensajes negativos en positivos, mantener tu motivación, tener escritas tus metas de manera positiva, en tiempo presente, borrar pensamientos nocivos, etc.

En fin, hay muchos más recursos y técnicas de la Programación Neurolingüística que podrían ayudarte.



Lo importante es que puedes gestionar tus estados internos (pensamientos/ estados de ánimo), de manera efectiva y esto se traduce en una mayor libertad emocional, un mayor enfoque y determinación al momento de hacer cosas.

Son habilidades que te llevarán a reconocer y aprovechar las oportunidades, mientras vas transitando de manera consistente el camino a tus metas.

Un Cordial Saludo 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.