

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Creencias Positivas y 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. Bienvenid@s a este nuevo Reporte de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy estudiaremos la importancia de recuperar las firmes creencias o convicciones positivas...

Con algunos recursos de la PNL podemos traer al presente, ciertos estados internos útiles que mejoren nuestros estados emocionales y autoestima.

Esto nos ayudará a empoderarnos camino al logro de objetivos, recuperando y reforzando nuevamente, las creencias positivas. Entraríamos en un círculo virtuoso.

En efecto, hay un aspecto estudiado en la Programación Neurolingüística como factor muy importante para poder alcanzar sueños y objetivos.

Este factor se denomina “creencias”, es decir lo que tú crees en relación a tí mismo, a tu entorno, a tu vida, etc. Por ello, desde la Programación Neurolingüística, los Estados Emocionales y la Autoestima también dependen de las creencias de una persona.

Si te apoyas en creencias firmes, potenciadoras, motivantes, -convicciones positivas-, te sentirás mucho mejor emocionalmente, más capacitado para llevar a cabo algún desafío...

¿Crees que puedes hacerlo? Lo harás ¿Crees que no? ¡Ten la seguridad de que no lo lograrás!

Tus sueños se pueden realizar a través de una buena planificación y siguiendo las estrategias adecuadas.

Desde la PNL se enseña cómo modelar-copiar las estrategias exitosas de personas que han conseguido resultados sobresalientes.

Un aspecto clave es “copiar” e incorporar ciertas creencias potenciadoras en las que se apoyan esas personas.

Son convicciones que las ayudan a obtener resultados de calidad en su actividad.

Esas personas han obtenido éxito “contra viento y marea”, porque se apoyaron en firmes creencias de poder, que les fue moldeando un estado emocional fuerte, estimulando una comunicación fluida y constructiva con ellas mismas.

En la Programación Neurolingüística, formular buenas preguntas llevan a buenas respuestas...

¿Estás seguro de que sabes exactamente cuáles son tus convicciones o firmes creencias? ¿Eres consciente de lo que estás convencido?

Generalmente ninguno de nosotros lo está. Ahora bien, las convicciones o firmes creencias potenciadoras no son necesariamente ciertas.

En el momento en que te das cuenta de que una creencia sobre tí mismo, la forma en que te comportas, tu relación con una persona, etc., la construyes sobre la base de experiencias, sin dudas podrás cambiarla.

Esto es: podemos cambiar las creencias acerca de nosotros mismos y esto impactará en una mejora notoria en los estados emocionales y también en la autoestima, en la sensación de sentirse íntimamente valioso y competente.

Pero primero debes comprender el mecanismo, porque si estás convencido de que no puedes cambiar fácilmente o rápidamente, te autosabotearás, harás todo lo posible para que las técnicas o estrategias adecuadas no funcionen.

Es importante buscar recursos en sí mismos!

A aquellos que tienen problemas relacionados con la “necesidad de vincularse” o satisfacer esta necesidad de manera incorrecta, por ejemplo con relaciones agresivas, con un grupo de personas que realizan acciones negativas o con una relación de amor violento, les ofrezco la solución de intentar satisfacerlo de una forma independiente...

Empieza a amarte a tí mismo/a, siéntete conectado con tu espíritu, con tu alma, y encontrarás el vínculo en tí, así como un sentimiento de mayor seguridad e importancia.

Si estás convencido de que para sentirte amado debes estar rodeado de personas que te dicen: “Te amo”, esto hará que sea difícil satisfacer tu necesidad de amor...

Pero si tu regla es: “Me siento amado cuando me amo a mí mismo”, en ese punto, tendrás la responsabilidad del amor y de tu vínculo contigo mismo; así, podrás satisfacer esa necesidad de una manera independiente.

De la misma forma, si tu necesidad de seguridad depende solo de tí, de la alta autoestima que has construido y no de la opinión que otros tienen de tu persona, será mucho más fácil satisfacerla.

Aplica este Recurso de la PNL

Un recurso de la Programación Neurolingüística es trabajar internamente con imágenes, sonidos y sensaciones poderosas.

Traer al presente esa película mental del pasado y sobre todo “extraer” de ella, los sentimientos empoderadores, que te fortalecerían ahora, en este mismo momento!.

Puedes pensar en momentos en los que te has sentido con gran seguridad y confianza, con un estado de ánimo poderoso, con alta autoestima.

Hazte algunas preguntas para reafirmar esa independencia tan positiva. Piensa, recuerda y recupera esos momentos poderosos

¿Te das cuenta que en esa ocasión tuviste un estado emocional poderoso y gran autoestima?

Hazla bien presente en tu mente y en tu emocionalidad...

**¿Cómo podrías recuperar ese estado...
... y traerlo Aquí y Ahora?**

Cierta vez hablé con alguien que me dijo: “Durante cuarenta años me sentí muy seguro de mí mismo y juzgué mal a los que cayeron en la depresión, preguntándome cómo era posible.

Durante estos últimos tres años, sin embargo, me siento castigado, estoy triste, deprimido... Ahora entiendo a los demás”.

Al preguntarle a esa persona si alguna vez se sintió segura en su vida y, de ser así, **qué sintió** en esa ocasión, le hice volver a experimentar la sensación de seguridad que ya tenía en ella.

Le dije: “¿Ves que puedes revivirlo cuando quieras? Solo recuerda los sentimientos que ya has experimentado, conectándote con ellos ahora mismo”.

La verdad es que, al menos una vez en la vida, todos hemos experimentado sentimientos de seguridad, hemos tenido una alta autoestima, nos sentimos importantes...

Es decir, ya hemos satisfecho todas nuestras necesidades, ya hemos experimentado estados mentales positivos y empoderadores.

Aplicando este simple recurso de la PNL, es posible volver a acceder a ellos y controlarlos.

Recuperar los recursos que ya tenemos dentro de nosotros es la base de la gestión del buen estado emocional y aporta a la mejora de la autoestima.

Por eso, para obtener el empoderamiento que deseas, es suficiente que vuelvas a un momento de tu pasado en el que lo posees...

De esta forma podrás identificarte con el estado mental que tenías, “atraer” esa emoción y recuperarlo todo... incluso la convicción positiva asociada.

Hay técnicas mucho más complejas de la PNL para lograr esto (por ejemplo el anclaje), sin embargo, si ejercitas e incorporas este simple recurso de manera enfocada y sistemática, obtendrás muy buenos resultados, reforzando las creencias positivas, útiles para la mejora de tus estados emocionales actuales, tu autoestima y tu vida presente.

Un Cordial Saludo y 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.