

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicio de PNL Para Hacer Conscientes Tus Pautas 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 veremos un Ejercicio de PNL muy útil para hacerte más consciente de tus propias pautas emocionales.

Se ha dicho que la Programación Neurolingüística ofrece abundantes recursos para el manejo de tus pautas emocionales, para que te sientas mejor, motivada/o y enfocada/o.

En efecto, lo que sentimos rige nuestros comportamientos y en definitiva los resultados que obtenemos.

Si estamos mal, si nos sentimos con miedo, fastidio enojados, depresivos o ansiosos, difícilmente podemos sentirnos motivados e impulsados a la acción constructiva que nos ayude a lograr nuestras metas.

Aunque vale hacer hincapié en que hay que aceptar toda emoción negativa e interpretarla como un “llamado a la acción” para cambiar y mejorar.

Este Ejercicio simple es sólo para que tomes consciencia de cómo es tu “situación emocional” y qué cosas podrías hacer para mejorarla.

Vayamos a él...

El Ejercicio de PNL paso a paso

Paso #1. Anota todas las emociones que experimentes en una semana normal.

Paso #2. Anota los acontecimientos o situaciones que utilizas para poner en marcha esas emociones.

¿Qué cosas experimentas o haces para sentirte de esa forma?

Paso #3. Imagina un “antídoto” para cada emoción negativa, y emplea una de las herramientas adecuadas para responder a la señal para la acción.

¿Necesitas cambiar las palabras que utilizas para describir esta experiencia?

Tienes que usar palabras positivas, es decir un lenguaje capacitador. Puedes leer algo de esto haciendo [Click Aquí](#):

>>Las Palabras Inducen Estados Emocionales<<

¿Necesitas cambiar lo que crees sobre este estado emocional?

En este caso la PNL puede ayudarte a trabajar sobre las creencias limitantes...

¿Necesitas plantearte una nueva pregunta? Asegúrate de enfocar con firmeza la atención sobre soluciones, en lugar de hacerlo sobre los problemas.

La Neurolingüística se enfoca mayormente sobre las soluciones y un buen recurso es hacerse preguntas-solución. En efecto, el poder del enfoque hacia los resultados que se logra con la PNL cambia totalmente la perspectiva de las cosas, y sobre todo el uso del lenguaje de manera positiva, haciéndonos las preguntas correctas, aquéllas que solucionan problemas.

Un ejemplo de preguntas que solucionan problemas

“¿Cómo puedo hacerlo?” “¿Cómo puedo lograrlo?”

Usar el “cómo” en lugar de “porqué”; el “porqué” es una puerta de entrada a las buenas excusas!

“¿Cuál es el objetivo?”

“¿Qué deseo para mí?”

“¿Qué deseo para ti?”

“¿Qué pasaría si hiciera?”

“¿Qué pasaría si no hiciera?”

Comprométete en trabajar sobre tus estados internos. Si por ejemplo sientes algo limitante, analiza tus películas mentales, diálogos internos y transfórmalos aplicando PNL cambiando las submodalidades, haciendo más pequeña la imagen o sacándole brillo o variando el volumen a los sonidos y diálogos internos molestos, etc.

Hay muchas herramientas de la Programación Neurolingüística que son muy efectivas, de rápido efecto para la gestión y el dominio de las emociones ...

Aunque el primer paso es tomar consciencia de tus propias emociones, aceptarlas y comprenderlas **como un llamado a la acción** para mejorar tu vida en todo sentido.

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.