

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# Ejercicio de PNL Para Inducir Motivación y Confianza!



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 para inducir sentimientos de motivación y conductas de confianza.

Te ayudará a sentirte mejor para “movilizarte” y también para mejorar la autoestima. .

El objetivo es que luego de pasar por el ejercicio varias veces, el proceso funcione en “piloto automático” y puedas finalmente incorporar sentimientos positivos (por ejemplo de motivación) que impulsen una conducta de mayor confianza a través del tiempo.

Antes de avanzar con el Ejercicio de Programación Neurolingüística analicemos algunos conceptos importantes Experimentamos el mundo y las relaciones a través de nuestra propia percepción de la realidad.

Confiamos en nuestros sentidos. Por tal motivo, podemos crear en cierta forma nuestras propias “películas mentales o ilusiones positivas”

Aplicando la PNL no podemos cambiar lo que ha sucedido en el pasado... pero sí podemos cambiar la imagen o ilusión que tenemos sobre ello e influir sobre el sentimiento.

Los sentimientos negativos, como la frustración, la ansiedad y la rabia, bloquean el pensamiento racional.

**El modo en que sientes se convierte por lo tanto en una prioridad por encima de cómo te comportas ante una determinada situación.**

Por otra parte, cuando los sentimientos son positivos, te ayudarán a acceder a tu lado racional, te motivarán para enfrentarte a la situación (sea cual sea) y te ayudarán a comportarte de forma adecuada.

El modo en que te sientas contigo mismo dependerá de la cantidad de emociones negativas o positivas que hayas adjuntado a tu experiencia.

*La inseguridad es una ilusión que mantienes viva a través de una conexión emocional con tu recuerdo de una situación.*

**Es momento de deshacerse de los estados internos negativos que te hacen sentir mal...**

En cambio, es hora de crear una ilusión que te produzca sentimientos cálidos y positivos y te haga sentir bien contigo mismo, fortaleciendo tu autoestima.

El proceso es el mismo en relación a estados internos negativos y positivos, pero es mucho más útil que ahora tomes una mayor conciencia de los pensamientos positivos.

Vayamos al Ejercicio ...

## El Ejercicio de PNL paso a paso

**Paso 1-** Concentra tu atención en una situación futura que te afecte.

A continuación, piensa sobre una situación actual que te haga sentir inseguro/a, con baja autoestima.

Que te haga pensar en que no eres capaz de lograrlo. Podría ser una entrevista, un examen, una reunión, una cita con el médico.

Invierte algunos minutos para proyectar esa imagen en tu mente.

**Paso 2-** Ahora levántate o siéntate con una postura erguida.

Mientras miras a la derecha, *empieza a imaginar* que aspecto tendrías como persona segura. Concéntrate en tu postura y en como los otros responden de forma positiva.

**Paso 3-** Convierte la imagen en una película y visualízala, sonriendo mientras lo haces.

Construye una película mental lo mas realista posible...

Tienes que ponerle color, brillo y contraste a tu película interior.

Trabaja con los parámetros o submodalidades visuales. Tamaño, brillo, color, contraste, que sea nítida, en 3D, etc.

**Paso 4-** Comienza a trasladar tu atención desde tí mismo hacia las otras personas que aparecen en esta situación del vídeo mental.

Recuerda que no se trata de tí, sino del aporte o contribución que estás haciendo. Este punto de vista es útil, evitando la “auto-obsesión” por uno mismo...

**Paso 5-** Acerca la imagen y experimenta como crecen tus sentimientos positivos mientras lo haces.

Permite que este sentimiento positivo crezca y se introduzca en todas las partes de tu cuerpo. Trabaja con el canal cinestésico, con las sensaciones.

Amplifica y expande a todo tu cuerpo ese sentimiento positivo, superador, motivante, de confianza y seguridad...

**Paso 6-** Ahora, haz una declaración.

Comunícate a tí mismo/a, *en un tono de voz seguro*, lo mucho que quieres comenzar a llevar a cabo esta situación.

**Paso 7-** Relájate y analiza...

Lo que has hecho es crear una imagen positiva que produce un sentimiento positivo de, -por ejemplo motivación-, que te llevará a un estado de mayor confianza y competencia.

Practica este Ejercicio de PNL varias veces durante los siguientes días para que te acostumbres a tener este sentimiento con mayor frecuencia.

Sentirte conectado/a y motivado/a te llevará a comportamientos beneficiosos para tu vida... para obtener mejores resultados en lo que te propongas emprender.

Llegará a convertirse en un proceso automático que inducirá una conducta de seguridad, confianza y también será muy útil para aumentar la autoestima!

Un Cordial Saludo y Grandes Éxitos!

**Mario Farinola & MF Editores**

>>[Curso de PNL "Emocional::Mente 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!"**

Aprenderás a Manejar el Miedo, la Ansiedad, la Ira, la Resignación, a ubicarte en Estados de Ánimo MÁXIMOS, cada vez que lo desees... Esto y MUCHO MÁS podrás encontrar en nuestro nuevo Curso de PNL, ahora enfocado al Manejo Emocional. Entérate de todos los detalles haciendo click a continuación:

**Haz Click AQUÍ!: [Contenido del Curso "Emocional::Mente 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.