

www.AprenderPNL.Com

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica de PNL

Para Actuar Con Serenidad



www.AprenderPNL.Com

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com y EmocionalPNL.Com!

Bienvenidos a este nuevo Reporte de Programación Neurolingüística...

Soy Mario Farinola de AprenderPNL.Com ...Hoy veremos una interesante técnica para que puedas lograr un estado de serenidad...Es muy útil aplicarla antes de hablar con tus hijos,o tu pareja,o previo a mantener una entrevista laboral,o antes de tomar alguna decisión...entre muchas otras aplicaciones.

Esta técnica de PNL es en realidad un anclaje,y en resumidas cuentas es para que puedas ubicarte en un estado de serenidad y mayor confianza antes de hablar con alguien o antes de hacer algo importante que requiera de un accionar aplomado y sereno.

El contexto en que resulta de gran utilidad esta técnica es cuando la persona y la situación que tenemos enfrente pueden resultar conflictivas...

Todos sabemos que no es sencillo comunicarse con hijos adolescentes ,o con un socio ,gerente,pareja ,o ex pareja,amistades, si hay conflictos,cuentas pendientes y si sobre todo hay hijos de por medio.

En general cada vez que nos sentimos alterados ,preocupados o furiosos (as), tendemos a actuar impulsivamente y a hacer cosas que no son productivas, sino todo lo contrario.

Así que invierte algunos minutos para ponerte "en clima" ,para alcanzar resultados positivos a partir de una posición interior de serenidad, firmeza y relax.

Cada persona tiene un método para aplicar esto y lograr alcanzar esa serenidad...Hay personas que necesitan caminar un rato o estar solas -por ejemplo- antes de una entrevista importante...y esto genera calma.

Con esta técnica de PNL que he preparado para tí, puedes enfocarte mucho mejor y lograr excelentes resultados.

Si te das el permiso interior de lograrlo, puedes conquistar esa serenidad y perspectiva interior de calma, que te ayudará mucho,para darte cuenta de las cosas para actuar y comunicar lo que tengas que comunicar, de la mejor forma.

La Técnica de PNL Paso a Paso

Entonces, ya sea que tengas que hablar en unos instantes con tu hijo o tu ex pareja u otra persona, o bien si quieres sentirte bien antes de analizar algo o tomar una decisión, aplica la siguiente técnica:

Paso 1-

Siéntate en una silla, relaja todos tus músculos, salvo aquéllos que necesitas para estar sentada(o) y con tus brazos, sosteniendo un cuaderno, o la hoja con esta técnica para leerla.

Los músculos tensionados, no conducen al resultado deseado. Trata de relajarte lo más que puedas.

Porque vale la pena aprender a responder de forma inversa: RELAJAR todos nuestros músculos cuando aparece el conflicto o la tensión. Eso marcará una gran diferencia.

Si la otra persona percibe que tú estás en control de tí misma...le será muy difícil volver a manipularte.

La relajación la puedes lograr en unos segundos...

Paso 2-

Ahora haz lo inverso: primero tensiona todos los músculos de tu cuerpo unos 10 segundos. Permanece lo más rígido y tensionado que puedas en ese tiempo...

Paso 3-

Luego, aflójate totalmente: deja "caer" tu cuerpo como si fuera un muñeco de trapo. Presta atención a cómo te sientes, y a cómo tu respiración se torna más pausada y profunda... Sentirás que la tensión se va yendo lentamente del cuerpo.

Paso 4-

Permanece unos diez minutos así, a profundizar ese estado de relax.

Trata de generar una sensación de serenidad interior que invada todo tu cuerpo a medida que cada parte del mismo se relaja...

Mentalmente puedes decirte:"ahora se relajan los dedos de mis pies"..."ahora los talones"..."Ahora siento cada vez más flojas las pantorrillas"...etc.

Paso 5-

Ahora, sentado muy quieto y relajado en tu silla,imagínate que en el centro preciso de tu Ser, en tu centro interior(que generalmente puede ser en el tórax,debajo del estómago)hay una pequeña parte tuya que está muy ,pero muy calma y feliz...

Esta parte tuya no es afectada por ningún tipo de temor o preocupación por el futuro...Está allí en paz, plena de firmeza y felicidad.

Nada la puede afectar.Puedes representar mentalmente esa parte interior bajo la forma que más te guste:una llama, una piedra preciosa, un pequeño lago oculto,calmo, sereno y sin agitación...

Inunda este lugar con una profunda sensación de paz,felicidad y quietud.

Toma conciencia que es un lugar fuerte ,seguro y de que SIEMPRE está ahí, dentro tuyo...en ese lugar,muy adentro tuyo.Imagínate que tú eres esa llama, esa piedra preciosa, ese lago...muy en el fondo de tu propio ser...

Compenéstrate de la idea de que este "centro secreto" estará siempre dentro de tí,y permanecerá ahí, calmo y sereno,aún mientras atraveses por todo tipo de situaciones conflictivas aún cuando te veas abrumada por tus deberes u obligada a enfrentar crisis y problemas.

Y puedes aprender a recordar...que está ahí para tí...siempre.Pase lo que pase.

Es un pequeño núcleo de paz ,firmeza y serenidad que podrás recordar, tomar en cuenta y tocar mentalmente a lo largo de tu rutina cotidiana.

El saber que está allí,te permitirá sentirte más sereno/a ,relajado y confiado para enfrentar los retos de la vida.

Paso 6-

Manteniendo esa sensación de relax y paz interior comienza a expandir lentamente tu visión del mundo de modo tal que el problema que vives,se reduzca luego de esa gran expansión...a una dimensión manejable.

Tu espacio interior se ensancha a medida que vayas ampliando la perspectiva de las cosas.

Cómodamente en tu silla, reflexiona sobre el problema que te aqueja...Hazte una imagen de tí mismo y la otra persona inmersos en esa preocupante situación.

Piensa en esas situaciones en el lugar en que te encuentras con esa persona(por ejemplo si se encuentran en tu casa ,en un bar o en una empresa,etc)...

Ahora debes ir expandiendo esto...agrégle la imagen del vecindario,con toda la gente que vive allí...

Luego sigue ampliando la imagen , incluyendo la ciudad..con la cantidad de personas que se encuentran y debaten sobre sus problemas...

Amplía aún más la imagen de manera progresiva...de modo que abarque tu país,millones de personas y familias,...extiéndelo al mundo...a los continentes,a los océanos...

Aléjate aún más ,y piensa en la Tierra , en el inmenso y ardiente Sol...en los planetas y estrellas...Imagínate toda la Galaxia...Y finalmente procura imaginarte el Universo entero con sus millones de cuerpos celestes...

Teniendo en cuenta la inconmesurable inmensidad de la Creación...vuelve a pensar en el problema que tienes con esa persona...o vuelve a enfocarte en la situación que te aqueja...

Comprende que sí , es un problema real y tangible, pero que lo más probable, sea que en el marco de la inmensidad de la Creación, el mismo se solucione de alguna manera,independientemente de lo que hagas,sin perturbar real o perdurablemente el equilibrio de nuestro mundo...

Practica y aplica esta técnica cada vez que lo necesites. Por ejemplo,antes de hablar con la persona, o tomar una decisión...enfócate en tu núcleo de paz ... te servirá para enfrentar estas situaciones de otra manera, más sereno, confiado y seguro.

Con un estado interno y un comportamiento de mayor serenidad y equilibrio podrás lograr grandes resultados!

Un Abrazo y Grandes Éxitos!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

>>> CURSO de PNL "EMOCIONALMENTE LIBRE!" <<<

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

Si eres de los que quieren cambiar, mejorar y comenzar a disfrutar una nueva vida, a sentirte BIEN, con recursos de poder...

COMIENZA A TOMAR ACCIÓN...

Consulta todos los detalles - Curso de PNL Para el Manejo EMOCIONAL

Haz Click AQUÍ!: >CONTENIDO del CURSO "EMOCIONALMENTE LIBRE!"<<