

www.AprenderPNL.Com & MF Editores

Presentan:

Técnica PNL

Para Mejorar la Autoimagen



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



INDICE

Introducción.....	Pág.3
Sección 1:¿Qué es la Autoestima?.....	Pág.4
Sección 2:Técnica PNL Para Mejorar La Autoimagen	Pág.6
Conclusiones Finales.....	Pág.10



Introducción

Bienvenid@ y mis felicitaciones por tus ganas de cambiar y mejorar !

Soy Mario Farinola, Director de AprenderPNL.Com ,CursoPNLDesdeCero.Com y CursoAutoestimaPNL.Com.

En este reporte de obsequio,te propongo una técnica de la Programación Neurolingüística que sin dudas puede mejorar tu autoestima.

Esta técnica de la PNL se emplea para mejorar la autoimagen,para transformar de manera positiva,esa imagen y esa percepción que tienes de tí misma(o).

Previamente veremos algunos conceptos acerca de la Autoestima para que puedas entender de manera palpable que un cambio en la Autoestima genera mejores resultados en la vida.Ni más ni menos.Y lo digo desde la visión de la PNL...

Porque sí, es bueno querer mejorar y “competir” en la vida...y conicidirás conmigo en que tanto mejor ,es lograr esos **resultados deseados**,y esa mejora en la calidad de vida a partir de sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.

Un saludo cordial y te deseo un excelente aprendizaje!

Mario Farinola & MF Editores



Sección 1

¿Qué es la Autoestima?

1.1-¿Qué es la Autoestima?.Su importancia

Veamos algunas nociones preliminares...¿Qué es la Autoestima ?

Encontramos la definición de este término incluso en el diccionario, en el cual se habla de "autoestima" como de una "evaluación de sí mismos".

En esta auto-evaluación cada persona se considera capaz, percibe su importancia y su valor, en un cierto grado; puede ser en más o en menos.

Al estar ligada a múltiples factores, experiencias y acontecimientos, esta evaluación de sí mismos tiene un valor absolutamente subjetivo.

Es por este motivo que **la propia interpretación** de los hechos que se producen en nuestra vida, de las opciones que elegimos y la opinión que tienen de nosotros, está estrechamente ligada a esta visión de nosotros mismos, en un particular momento de nuestra existencia.

Podemos afirmar sin duda, que es fundamental tener una buena y sana autoestima. Es importante porque ésta determina nuestro comportamiento y las decisiones que tomamos a cada momento de nuestra vida.

Si te haces consciente de tu Autoestima, si la fortaleces, si la alimentas diariamente y le das buen sustento, harás crecer tu interior y podrás superar todas las crisis y obstáculos, y lograr tus sueños más preciados.



1.2-Las dos componentes de la Autoestima

La estima personal, esa percepción que tenemos de nosotros mismos acerca de "qué tanto nos queremos, valoramos y aceptamos" tiene dos componentes fundamentales: el Valor y la Competencia (o Eficacia).

★ **Sentido del valor propio, del merecimiento:** sentimiento de que soy valioso, de que soy digno de amor y aceptación.

★ **Sentido de la competencia personal:** sentimiento de que soy capaz de hacerlo, de que tengo recursos para afrontar las diversas situaciones y quehaceres de la vida.

Es posible que, en determinadas circunstancias, nos demos cuenta de que esta indispensable cualidad no solo ha sufrido modificaciones... si no que, incluso, puede haber casi desaparecido!

Diversos factores son los que aportan su "granito de arena" para la baja e incluso la pérdida de nuestra autoestima.

Se va deteriorando el concepto que tenemos de nosotros mismos, al extremo de evaporarse. Nos sentimos sin recursos, incapaces de hacer algo que requiere de iniciativa, y creemos que no merecemos eso que tanto ansiamos.

La buena noticia es que es una evaluación interna...un aspecto subjetivo y personal que puedes aprender a gestionarlo, modificarlo y ampliarlo a tu favor!

Puedes lograrlo con la práctica de la PNL. En el siguiente Capítulo, veremos entonces una sencilla técnica de la PNL para mejorar la Autoestima, entre las decenas que encontrarás en nuestro **Curso "Autoestima Por Las Nubes!"**



Sección 2

🌈 Técnica PNL Para Mejorar la Autoimagen

La PNL es una herramienta muy poderosa para lograr cambios *rápidos y duraderos*, y también se aplica para aumentar la autoestima.

Aquí puedes practicar un interesante y sencillo ejercicio de PNL, para aumentar tu autoestima, **al mejorar la autoimagen**, esa imagen que tienes de tí mismo.

Te hará sentir muy bien, y puedes aplicar esta técnica de la pnl, todas las veces que quieras.

Paso1

Genera una imagen o película mental de tí misma/o. Piensa en **cómo** te ves.

¿Cómo es la imagen?. (Fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u oscura, opaca, etc...).

Puedes entrecerrar los ojos... Tómate tu tiempo, es muy importante que esta "película mental" sea lo más clara y definida posible.

¿Qué oyes? ¿te dices algo? ¿cuáles son tus sensaciones?

¿Que opinas?... ¿Es positiva o negativa esta imagen de tí misma/o?



Paso 2

Define y luego elimina lo negativo de tu autoimagen. Por ejemplo: Si ves una imagen que no produce algo...que “no puede”, cámbiala!!.

Si tu imagen física no es la que tu quieres, ajústala hasta quedar conforme. etc.

Enfócate sólo en lo que deseas, en tu resultado deseado...

Que la imagen represente tus fortalezas, tus mejores habilidades, que **te veas** como cuando conquistaste esa meta que habías deseado tanto...

Paso 3

Hazle cambios a la imagen que sean muy atractivos y motivadores para tí, por ejemplo: Hazla grande, brillante, en colores, en tres dimensiones, con movimiento, con sonidos.

Agrega todo aquello que la haga más atractiva y que te estimule a actuar.

Son lo que en PNL se llaman “submodalidades”, esos parámetros de los pensamientos que puedes ajustar a tu gusto, para que jueguen a tu favor...

Puedes ir haciendo ajustes, modificar las submodalidades hasta que estés conforme.



Aquí, una lista de Submodalidades que pueden servirte de guía:

Algunas Submodalidades Visuales

Color / Blanco y negro
Brillo
Contraste
Foco
Plano/ Tres dimensiones
Detalles
Tamaño
Distancia
Ubicación
Movimiento (o no)

Algunas Submodalidades Auditivas

De dónde viene el sonido?
Tono
Volumen
Melodía
Ritmo
Duración

Algunas Submodalidades Cinestésicas(sensaciones)

Puedes ajustar lo que sientes: calor, frío, miedo, tensión etc.
La intensidad de la sensación
El lugar
¿Se mueve? (La sensación)
¿Es Continua o intermitente?
¿Es lenta o rápida?



Paso 4

Ahora... la comprobación: ¿Cómo te sientes con la nueva imagen interior? Si sientes que le falta algo, vuelve al paso 3 y agrégale más atributos que la transformen en positiva y motivante para tí.

Al tomarse el tiempo suficiente para ver, escuchar y sentir muchas personas descubren que su sensación de autoestima mejora considerablemente, cambian inclusive su fisiología, la forma de pararse.

Se ha encontrado que cuando las imágenes que una persona tiene de sí misma, **son positivas e intensas**, aumenta su autoestima y en consecuencia genera un interesante crecimiento personal...

Secreto Práctico:

El secreto para que funcione este ejercicio de Programación Neurolingüística es que lo repitas muchas veces a lo largo del tiempo...ya que tiende a integrar progresivamente los dos hemisferios cerebrales, el izquierdo (o lógico) y el derecho(o creativo).

De esta manera ,irás logrando una mayor “comunicación” o “cohesión” entre ambas partes.

**La Integración de los dos hemisferios cerebrales
favorece notablemente el crecimiento de la Autoestima!**



Conclusiones Finales

Mucho se ha hablado de la Autoestima y muchas veces este tema “se diluye” en especulaciones varias .

La visión que intento transmitirte es que si realizas una práctica enfocada , cotidiana, y sistemática para mejorar tu Autoestima ,realmente puedes lograr cambios poderosos e insospechados en tu vida .

Y sobre todo si trabajamos consistentemente en los dos aspectos que hemos citado al comienzo:

Sentirnos más valiosos...y además sentirnos más capaces y competentes al momento de llevar adelante algo, al tomar acción.

Por supuesto que no podemos ser “los mejores en todo”lo que hagamos...

Pero que bueno es intentar sentirnos bien,valiosos,ponderados primero para con nosotros mismos...y ser lo mejor que podamos en lo que deseamos hacer y obtener de corazón!Aprovecha entonces esa impronta por querer mejorar y crecer día a día.Si cambias, tu propio mundo cambia para mejor.

Agradezco enormemente tu atención,y practica varias veces esta técnica, cuanto más clara sea tu visión,mejores resultados obtendrás!

Te deseo las mejores bendiciones de la Vida!

Un gran abrazo y grandes éxitos!

Mario Farinola & MF Editores

AprenderPNL.Com



"Cómo Tú También Puedes Alcanzar una Alta y Sana Autoestima en poco Tiempo y Mejorar Notablemente Tu Vida con PNL!"

Te enseñaremos a aumentar fuertemente la autoestima y cómo hacer para mejorar de manera eficaz tu situación actual .

Mayor autoestima= armonía /equilibrio=sentirse bien= logros=calidad de vida.

Para ello voy a enseñarte decenas de recursos,técnicas y tácticas de la **Programación Neurolingüística (PNL)**, y otros recursos terapéuticos-entre otras cosas-, **enfocados exclusivamente a sanear y aumentar tu autoestima** , a que domines nuevos recursos y habilidades para una mejora extraordinaria, tanto como sea posible.

Piénsalo :si obtuvieras una mejora en tu autoestima,un "porcentaje" EXTRA de crecimiento cada semana, podrías, fácilmente, hacer un cambio muy importante en tu calidad de vida...digamos, dentro de unos meses o en un año.

Probablemente comenzarías a sentirte mejor y con esa capacidad de encarar nuevas metas y desafíos...a reconocer las buenas oportunidades, a "oxigenar" tus relaciones y a tomar contacto sólo con aquéllos que te valoren y respeten.

No tolerarías más atropellos ni condiciones agobiantes. Serías capaz de obtener buenas soluciones y sentirte bien sin esa sensación de "deberle nada a nadie".Sin dudas aprenderías a sentirte mejor contigo mismo,a relajarte más y a disfrutar mucho más de las bendiciones de la vida.

El verdadero comienzo de un círculo virtuoso!

Consulta todos los detalles de nuestro Curso a Distancia

Click Aquí:

[Curso "Autoestima Por Las Nubes!"](#)



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.

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