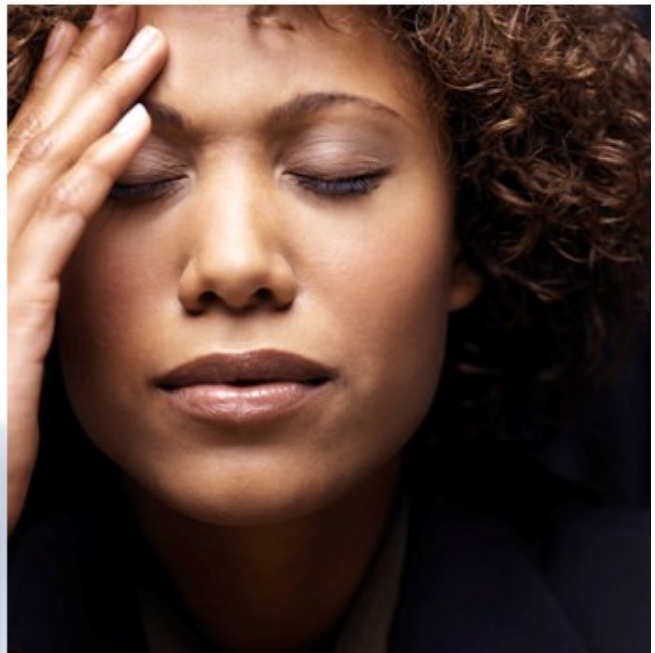


MF Editores & CursoAutoestimaPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL de las Tarjetas

(para las Somatizaciones)



Introducción

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

Sean bienvenidos a este nuevo Reporte de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy quiero compartir y aplicar contigo una técnica de PNL a través de un ejercicio (incluye un ejemplo práctico) para que puedas trabajar algunas somatizaciones...

Es una técnica que a mí en lo personal me ha dado excelentes resultados y te lo mostraré con un ejemplo.

Ya está comprobado científicamente que algunos síntomas que el cuerpo manifiesta o expresa, en forma de alguna molestia física, sin dudas tiene su origen en nuestros pensamientos y estados internos.

Aplicando la PNL puedes aprender a lidiar de manera eficaz con estados internos y emociones que son muy características en personas con la "Autoestima Por el Piso".

Te invito entonces a que aprendas y practiques esta interesante técnica de PNL que ayudará a agudizar tus sentidos, fortalecer tu autoestima, y a sentirte mejor .

Sobre todo porque podrás reconocer el origen, la causa de esas somatizaciones...y con ello habrás resuelto gran parte del problema!

Sección 1

Baja Autoestima y Somatización

Cuando nos encontramos viviendo una situación difícil, podemos percibir un cierto malestar que crea un estado de tensión.

Puede ser miedo, ansiedad o angustia: muy a menudo se trata de la misma emoción, pero que se presenta con distintos grados de intensidad en función de las situaciones.

Podemos comprender muy bien como la sensación de debilidad, nacida de una baja autoestima, puede ponernos en condiciones de ser arrastrados hacia una espiral gobernada por ese miedo, ansiedad o angustia.

¿Qué es una "somatización"?

Cada vez más frecuentemente oímos hablar de "somatizaciones". La somatización es la reacción física, corporal, a un estado emocional.

Una fuerte rabia o enojo, la ansiedad que se genera debido a un problema por resolver, el estrés antes de dar un examen en la escuela o antes de asistir a una entrevista exigente, pueden provocar reacciones en nuestro cuerpo.

Sabemos por cierto, que emociones como el enojo y la rabia, pueden transformarse en fuertes dolores de cabeza y malestar de estómago.

El estrés, puede generar insomnio, tensiones emocionales y, a veces, también taquicardia

El aparato digestivo tiene, por último, la tarea pesada de soportar toda la carga de tensión que hemos acumulado, difundiendo también al intestino.

Nuestro cuerpo tiene un sistema infalible para informar que algo no funciona.

Sus señales tienen la tarea de llamar la atención sobre alguna molestia...y así nos obliga a reflexionar acerca del origen del malestar.

Por eso, es deseable e importante aprender a valorizar el diálogo interior con nosotros mismos, tomarnos unos minutos de reflexión para ver que está sucediendo.

No hay que subestimar la sensación de malestar porque "no se tiene tiempo"!

Si le damos un nombre a nuestro problema, si sabemos cuál es su origen, podremos ser capaces de transformar la energía de la somatización... a nuestro favor.

Porque esa "energía disponible" podemos utilizarla en mejorar nuestro estado y restablecer el equilibrio físico, tan importante en definitiva, para mejorar nuestra autoestima y calidad de vida.

La programación neurolingüística puede ayudar y mucho a identificar y transformar de manera positiva, los pensamientos y estados internos nocivos que desencadenan toda una serie de síntomas perjudiciales y molestos.

El cuerpo es un mensajero

Las tensiones y síntomas del cuerpo nos hablan...

Aprendamos a escucharlas!

En la próxima sección veremos una técnica de PNL para que puedas atenuar y transformar ciertas somatizaciones que no hacen otra cosa que seguir erosionando la autoestima, además de dañar la salud y calidad de vida.

Por ello, enfocándonos en las soluciones, iremos a la causa... y a la solución del problema.

Acompáñame entonces a ver y practicar la *Técnica PNL "de las Tarjetas"*.

Sección 2

Técnica PNL "de las Tarjetas"

Vamos a plasmar esta técnica de la Programación Neurolingüística a través de un ejercicio, y un ejemplo, para aprender a trabajar con estos estados emocionales.

Para quitar/transformar energía a una somatización, (por ejemplo, un dolor de espalda o de cabeza) un método eficaz es el de **seguir el hilo de nuestros pensamientos**.

¿Qué necesitas para practicar esta técnica?

- ◆ Invertir al menos un tiempo estimado de 20 minutos o más (depende de poder "localizar" el pensamiento base que origina la somatización)
- ◆ Un sitio tranquilo, sin interrupciones...
- ◆ Prestar mucha atención, tratando de estar lo más receptivo posible para escucharte a tí mismo. Necesitas practicar este ejercicio poniendo todo tu enfoque y agudeza sensorial en esto.

La Técnica Paso a Paso

Paso# 1 Partiendo, por ejemplo, de un estado de miedo o ansiedad que nos causa tensión corporal, individualizamos primero la contractura, por ejemplo de espalda, suponiendo que ha generado nuestro malestar.

Es decir que primero nos enfocamos en el síntoma... (el dolor físico)

Paso# 2 Ahora si nos centramos exclusivamente sobre los músculos tensos y comenzamos a relajarlos,hacemos emerger ...aparecer...el último pensamiento **que hemos tenido.**

Paso# 3 Bien...ahora pongamos este pensamiento(el que ha surgido del paso 2) frente a nosotros como si fuera un objeto.Puedes darle una forma determinada.

Esta técnica propone específicamente,que cada pensamiento tenga forma de "tarjeta" o de "carta" (tipo poker o carta española).

Paso# 4 Mantengamos nuestra concentración en completo relax y, yendo hacia atrás, tratemos de identificar cuál es el pensamiento o la emoción que le ha precedido, con cuidado, lentamente...

También debes hacerlo muy de a poco, **hasta llegar a identificar el pensamiento que causó el malestar;**créeme,muchas veces lo veras muy claro ante tí!

-Resumen de la Técnica-

Primero,hay que enfocarse en el síntoma...manteniendo un estado relajado;hay que estar receptivos para captar ese pensamiento.

Luego,hay que ir hacia atrás,no forzar nada;sólo relajarnos y seguir enfocados y atentos,tratando de ver los pensamientos anteriores...

Se trata de ir pasando una "tarjeta"tras otra hacia atrás...hasta llegar al primer "pensamiento-tarjeta" ...que es el origen del síntoma.

Ahora,vamos a ver un ejemplo práctico,(en base a una vivencia personal,a un síntoma que experimenté hace algunos años atrás)...para que comprendas como aplicar correctamente esta Técnica de PNL.

Ejemplo Práctico

Me duele la espalda...(me recuesto en un lugar tranquilo, o también se puede hacer sentado)

Luego, identifico puntualmente la zona de dolor...y enfoco mi atención en esa zona (generalmente cierro los ojos para hacerlo), en la sensación...Acepto el dolor...

No juzgo ni lucho...**simplemente espero y observo mis pensamientos:** imágenes, diálogos internos...

Tal vez puede aparecer ante mí la imagen mental de algo que tuve que hacer en el trabajo a pesar de que -una parte mía-no quería hacerlo.

Una vez aparece este último pensamiento...sigo en este estado, y voy hacia atrás...y tal vez surja otro pensamiento...la voz del gerente o jefe en mi trabajo ordenándome hacer la tarea.

Identifico cada pensamiento como si fuera una tarjeta...con su particularidad...

Sigo observando sin juzgar, sin “engancharme en la emoción”; simplemente observo todo, incluso la sensación, tal vez el enojo o disgusto que eso me generó.

Tal vez llegue a identificar como una parte mía se rebelaba y no quería hacerlo...y otra parte insistía en hacerlo...

Y por allí están seguramente las causas del problema!.

Si te das el tiempo y la relajación suficientes, para hacer este ejercicio, aplicando la técnica de las tarjetas, el problema surge de manera clara y puntual...es más ...te das cuenta , y tienes la certeza de que fue *ESO* lo que ocasionó todo lo demás.

Notarás lo fácil y simple que es aplicar la técnica y hacer este pequeño ejercicio. Yo mismo lo he experimentado varias veces con excelentes resultados.

Justamente, recuerdo cierta vez ,hace algunos años, en que me contracturé la espalda ,y trabajé el síntoma aplicando esta técnica de PNL...el problema había sido que tenía que decidir entre dos opciones.

Una parte mía estaba de acuerdo...y otra no tanto...había un conflicto interno, un "tira y afloje"...una gran división, con lo cuál mi espalda me lo hizo saber...e hizo : "crack" =)

Mi cuerpo "habló", me comunicó algo que estaba sucediendo dentro mío. Esto no se soluciona con un analgésico. Sería como anestesiar al mensajero!

Hay que bucear en las razones más profundas. Comprender lo que realmente está sucediendo.

Por eso, una vez que trabajé interiormente aplicando esta técnica, pude hacer consciente mis estados internos, mis emociones y lo que quería realmente hacer.

Problema de fondo solucionado...aunque estuve varios días con dolor! =)

Centrar nuestra atención en la molestia ,poniéndonos en una condición de "escucha" sin juzgar nada, nos permitirá tranquilamente descubrir el origen del problema y eliminar de manera simple cada "ancla" al malestar, haciéndolo deslizarse lejos de nosotros.

Lo interesante es que el hecho de identificar el origen del problema, es decir, el pensamiento ,la situación "desencadenante", nos lleva, si no a anular totalmente, al menos a contener en forma útil y luego a disolver la concatenación de efectos que nos había llevado a la somatización.

Aplicar la técnica, hacer este simple ejercicio tendrá excelentes efectos para sentirte con mayores recursos y poder.

Y sin dudas te dará una herramienta más para tomar el control de tí mismo ante situaciones de este tipo.

En efecto, además de actuar positivamente sobre las somatizaciones, ayudará a integrarte más contigo mismo y fortalecerá tu Autoestima.

Cuando te sientas irritado, cansado, carente de energías o tenso prueba este pequeño ejercicio. Prueba.

Pero recuerda también que la constancia y el compromiso son los responsables del éxito!

Con este Ejercicio de PNL vas yendo hacia atrás...

Es como un “Efecto Dominó” al revés, identificando cada pensamiento como si fueran tarjetas.

Una tarjeta tras otra, hacia atrás, hasta alcanzar el verdadero motivo que te ha hecho sentir así...

Tal vez haya sido una discusión con un colega en el trabajo, tal vez sea un problema pendiente por resolver, o bien sea el resultado de un momento de insatisfacción.

En definitiva, cualquiera que sea la raíz de la tensión, si les apuntas con un haz de luz, esta pierde al instante su potencia y gravedad. Prueba y verás!

Todo malestar físico recurrente amerita una consulta con un médico o profesional de la salud....y por cierto nunca está de más hacerse un chequeo anual...

Hecha la aclaración más que obvia...hemos conseguido, mediante un pequeño ejercicio de PNL, identificar el origen de lo que nos causa miedo, ansiedad o angustia, tomando además, muy en cuenta el mensaje que nos envió nuestro cuerpo.

Chequeo /Comprobación

El trabajo de verificación, de chequeo, de comprobación, luego de aplicar la técnica, de realizar el ejercicio, es muy importante.

Como muchos ejercicios y técnicas de la PNL, hay que comprobarlos y chequear si surtió el efecto deseado.

Si no es así, debes volver a practicarlo...tal vez necesitas estar en un estado de mayor relajación y agudeza sensorial.

Una vez reconocidos los pensamientos que se disparan como en "piloto automático" y nos generan el sufrimiento, podemos hacer que este mecanismo no se repita en forma autónoma.

Pule la técnica, practica el ejercicio varias veces, sobre todo ante la presencia de pensamientos nocivos, de emociones como el miedo, la ansiedad o la angustia o de algún síntoma que te pudiera estar aquejando.

Un abrazo y te deseo lo mejor!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

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

Presentando...

Curso "Autoestima Por Las Nubes!"

**Logra un Aumento Extraordinario
de la Autoestima Para Transformar Tu Vida!**

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL y Autoestima a Distancia

[Click AQUI>>>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.