

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# Ejercicio de PNL

## Para Dejar de Hacer...

### Lo que NO Quieres Hacer!



## Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com y CursoAutoestimaPNL.Com... sean bienvenidos a este nuevo reporte gratuito de Programación Neurolingüística .

Soy Mario Farinola y hoy tengo el agrado de compartir un ejercicio (que incluye algunos elementos de la PNL) para HACER CONSCIENTE y cambiar esa actitud de hacer ciertas cosas que terminamos haciendo...aún en contra de nuestros verdaderos deseos.

Con este ejercicio PNL bucearemos en nuestra historia personal, tratando de detectar patrones de pensamiento, actitudes, hechos, acciones que realizamos en contra de la voluntad y que tanto afectan a la Autoestima y a la Libertad Personal.

En efecto... en ciertas situaciones de la vida protestamos...nos fastidiamos...pero finalmente "hacemos lo que NO queremos hacer"....¿te ha sucedido? ¿te sucede aún hoy?

Y muchas veces esta actitud, esta manera de pensar las cosas, de comportarnos tiene que ver con lo que sucedió en nuestra infancia y juventud...

Estas repeticiones van formando un patrón de pensamiento y comportamiento a través del tiempo... que se plasman en fuertes creencias y sobre todo hábitos, generalmente nocivos para nuestra calidad de vida y que sin dudas deterioran la Autoestima.

Acompáñame a la siguiente sección para entrar en este apasionante ejercicio de autoconocimiento para la mejora de la autoestima y la calidad de vida.

## Ejercicio Para Dejar de Hacer Lo que NO Quieres Hacer!

Veamos...cuando se hace algo que en realidad no se quiere hacer...al menos una parte interior no está de acuerdo con hacer "ese algo que no se quiere hacer" ...y esto genera algún conflicto interior, alguna división interna, una valiosa pérdida de energía y autoestima...

Ahora, al hacer lo que no se quiere hacer...¿Qué pasa con esa parte de la energía? ¿hacia donde va? Muchas veces se vuelve en contra, en forma de síntomas corporales...atención, hablamos de la salud y el bienestar psicofísico.

Propongo entonces que te transformes en una especie de "investigador"...un autoobservador e investigador ecuánime, justo, que va a hurgar en cosas del pasado y del presente, muchas de ellas muy sensibles.

Puedes tomar nota a medida que realizas este ejercicio que además de generar un valioso autoconocimiento, servirá para sanear la autoestima y que –como decía antes-, incluye elementos de la Programación Neurolingüística.

Este ejercicio se basa en uno propuesto por el Dr. Lair Ribeiro, un prestigioso conferencista y experto en PNL.

Te pondrás en contacto con tu «yo» interior, en una dimensión del tiempo en que el niño, el joven, el adulto y el viejo, es decir el «yo» pasado, el futuro y el actual, existen simultáneamente.

Podrás sacar conclusiones muy valiosas y transformadoras para tu vida!

*Vayamos a este ejercicio paso a paso:*

**Iniciando...**

*Relaja el cuerpo, ponte cómodo. Respira lenta y profundamente, inspirando por la nariz y soltando el aire por la boca, 21 veces seguidas.*

*Una vez te encuentres cómodo y relajado, sin interrupciones...comienza a responder por escrito en las líneas que hay debajo de cada pregunta:*

- ◆ **¿Quién ejerció más influencia en tu vida durante los primeros siete años? ¿Tu padre? ¿Tu madre? ¿A quién tenías más necesidad de agradar cuando eras niño?**

Tal vez comiencen a surgir imágenes, sonidos, diálogos internos (presta atención a lo que sucede a nivel de tus oídos)....También pueden aparecer sensaciones cinestésicas (sensaciones, sentimientos que pueden localizarse en alguna parte del cuerpo, o incluso puedes recordar algún aroma familiar, como la cocina de la infancia, etc).

En este ejercicio trata de agudizar todos tus sentidos y prestar mucha atención!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

◆ **¿Cuales fueron las personas o personajes que tuvieron mayor impacto en tu vida?**

En esta respuesta vale todo tipo de influencia importante para la formación de tu yo actual: padres, abuelos, profesores, hermanos, amigos, vecinos, ídolos deportivos, artistas, escritores, personajes de ficción con los que te identificabas, etc. Anota los que más influyeron en tí.

Agrégle alguna imagen o película mental de la/s personas en cuestión...dale movimiento...¿que hacen?¿Qué sientes respecto de ellas? ( por ejemplo, amor, respeto, admiración, rabia, resentimiento, agradecimiento, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

**Ahora reflexiona sobre todo *lo que te obligaron a hacer contra tu voluntad durante tu infancia, y completa las líneas que hay más abajo.***

Lo "ideal" sería recordar algo que en efecto has vivido en esos años...aunque en caso de que no recuerdes nada ahora, invéntalo, pues el efecto es el mismo....Puedes crear un "guión" que te servirá para seguir con el ejercicio...

◆ **Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía cinco años fue...**

---

---

---

---

---

---

---

◆ Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía siete años fue...

---

---

---

---

---

---

◆ Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía nueve años fue...

---

---

---

---

---

---

◆ Algo que hice contra mi voluntad cuando tenía once años fue...

---

---

---

---

---

---

### Analizando generalizaciones...

¿La opinión que tenía de mi madre cuando era niño es probablemente la opinión que tengo de la mayoría de las mujeres que encuentro en la vida?

¿La opinión que tenía de mi padre cuando era niño es probablemente la opinión que tengo de la mayoría de los hombres que encuentro en la vida?

---

---

---

---

---

---

---

**Ahora concéntrate en cada una de las líneas que has escrito y observa cuál es tu posición ACTUAL con respecto a ello.**

Si ya no tienes nada que ver con lo que has escrito, a continuación describe tu actitud *con respecto a cosas que estás obligado a hacer en tu vida actual*:

**A) Acepto las circunstancias y continúo haciéndolo porque es así como a mamá y a papá les gusta que me comporte.**

---

---

---

---

---

---

---

**B) Ahora que soy adulto y ya no dependo de mis padres, nunca más haré esto, aquello y lo de más allá.**

---

---

---

---

---

---

**C) Hago lo que realmente quiero, y no me preocupa la opinión que mis padres tendrían de lo que hago.**

---

---

---

---

---

---

### Volviendo al pasado...

Ahora imagínate con cinco años de edad, y responde a las siguientes preguntas desde la perspectiva del niño de cinco años que fuiste y eres:

◆ ***¿Cuáles eran los reproches que siempre me hacía mi padre cuando era niño?***

---

---

---

---

---

---



◆ ***¿Cuáles eran los reproches que siempre me hacía mi madre cuando era niño?***

---

---

---

---

---

---

◆ ***¿Cuáles eran los reproches que mi padre le hacía a mi madre cuando yo era niño?***

---

---

---

---

---

---

◆ ***¿Cuáles eran los reproches que mi madre le hacía a mi padre cuando yo era niño?***

---

---

---

---

---

---

◆ ***¿Cuáles eran las críticas que mentalmente yo le hacía a mi padre cuando era niño?***

---

---

---

---

---

---

---

◆ ***¿Cuáles eran las críticas que mentalmente yo le hacía a mi madre cuando era niño?***

---

---

---

---

---

---

---

◆ ***¿Cuáles eran los elogios que mi padre siempre me hacía cuando era niño?***

---

---

---

---

---

---

---

◆ *¿Cuáles eran los elogios que mi madre siempre me hacía cuando era niño?*

---

---

---

---

---

---

◆ *¿Cuáles eran los elogios que mi padre le hacía a mi madre cuando yo era niño?*

---

---

---

---

---

---

◆ *¿Cuáles eran los elogios que mi madre le hacía a mi padre cuando yo era niño?*

---

---

---

---

---

---

- ◆ ***¿Cuáles eran los elogios que mentalmente yo le hacía a mi padre cuando era niño?***

---

---

---

---

---

---

- ◆ ***¿Cuáles eran los elogios que mentalmente yo le hacía a mi madre cuando era niño?***

---

---

---

---

---

---

***“Cada vez que dices que SI cuando te gustaría decir que NO...  
en cierta forma muere una parte de ti”***

***Dr. Lair Ribeiro***

Analiza el ejercicio ; observa si han surgido imágenes, diálogos, sensaciones...

Trata de llegar a una conclusión general, a dilucidar si existe un patrón en común que determina una actitud general que a veces te lleva a ir en contra de lo que realmente quieres.

◆ **Ahora vuelve atrás y relee tus respuestas a las preguntas...por ejemplo:**

*«¿Cuáles eran los reproches que mi padre le hacía a mi madre cuando yo era niño?» ...y*

*«¿Cuáles eran los elogios que mi padre le hacía a mi madre cuando yo era niño?».*

**Procura entrar en contacto con tus sentimientos cuando pienses en estos asuntos.**

*Si detectas resentimiento o falta de perdón, has de saber que eso puede estar bloqueando tu autoestima, y que no es difícil de desbloquear: simplemente basta con quererlo.*

*Tú eres el capitán de tu barco y puedes hacerlo!*

La opinión que tenías de tu padre cuando eras un niño probablemente formó la opinión que tienes de los hombres en general.

La opinión que tenías de tu madre probablemente es la base de la opinión que tienes de las mujeres.

Es muy probable que tu opinión sobre las mujeres provenga de la opinión que creías que tu padre tenía de tu madre...

Vemos el mundo a través de esas opiniones, que en realidad son gafas prestadas, que muchas veces deforman la realidad.

Este es un ejercicio muy fuerte, que como decíamos antes, puede llevar a lamentarse, sentir rabia, llorar, etc...sentimientos que tal vez hacía mucho tiempo no expresabas libremente, pero repito, salta esas vallas...el objetivo aquí es cambiar y mejorar!

Luego, suelta la experiencia...Aquí lo que importa es hacer algo superador... explorar y aprender, no quedar "atrapado" en una nube espesa de reproches o resentimientos, sinó todo lo contrario...el objetivo es fluir, comprender y crecer...

Una vez te sientas sereno, asume que ya no eres la misma persona...Sin dudas es momento de ser más fiel a ti mismo y a tus propios deseos.

Un Abrazo y Grandes Exitos!

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 PNLy 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.