

www.AprenderPNL.Com

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica de PNL

Para Reconocerte Más a Tí Mismo!



Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

www.CursoAutoestimaPNL.Com

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 veremos una interesante Técnica de PNL que nos ayudará a reconocernos más, a tomar más conciencia de las cosas buenas que tenemos y lo que hacemos de bueno cada día; esta toma de conciencia actúa expansivamente en favor de nuevos y mejores comportamientos y una gran mejora en la autoestima.

En ocasiones, no somos concientes de determinadas cualidades que ya poseemos y que desplegamos en conductas o comportamientos cotidianos, casi sin darnos cuenta.

Incluso pueden ser pequeños actos en el día a día, -al que no le damos la debida importancia-, pero no por eso son menos valiosos.

Tal vez ayudamos a la gente en problemas, o hacemos cosas que son valiosas en el contexto en que las realizamos, o por ejemplo sabemos simplemente escuchar al otro...y no somos demasiado concientes.

Seguimos pensando que estamos mal, que no valemos gran cosa, que lo que hacemos "no sirve para nada"... cuando en realidad es todo lo contrario.

Esto ocasiona una pérdida de la autoestima. Pero ¿que pasaría si fuéramos más concientes de nuestros atributos positivos y es más, si fuéramos capaces de amplificar y expandirlos más y más?

De esto trata esta poderosa técnica de la PNL. Te recomiendo aprenderla y practicarla a lo largo del tiempo, porque puede ser muy beneficiosa para tí!

Técnica de PNL Para Reconocerte Más a Tí Mismo!

Como decía anteriormente, esta técnica de la PNL (Programación Neurolingüística) pretende llevarte a un “despertar” de ti mismo en el sentido de reconocer esos aspectos valiosos que ya tienes: se trata de tu propio y merecido reconocimiento.

Observarte y darte cuenta de quién eres, para poder valorar tus conductas, acciones cotidianas, y de esta forma aumentar la autoestima.

Este recurso de la PNL te ayudará a tomar más conciencia de lo bueno que haces cada día , y a lo que no le prestas atención. Esta información es muy valiosa porque puedes utilizarla a favor del crecimiento de tu autoestima.

Este recurso de la PNL puede oficiar como una “lente” que ayude a reconocerte más y a valorar más, todo lo que haces cada día de tu vida.

Esta técnica de la neurolingüística para aumentar la autoestima, se inicia con una introspección de la persona que la practica, para luego mediante algunas preguntas, indagar ciertas cuestiones y responder de manera óptima.

¿Qué necesitas para practicar esta técnica?

Tranquilidad e invertir al menos unos 30 minutos (aproximadamente).Un papel y lápiz para anotar las respuestas.

Vayamos a esta técnica de la PNL para aumentar la autoestima paso a paso:

Paso 1. Observate a ti mismo en estado disociado. Es decir, tienes que observarte desde afuera de ti mismo, como si fueras un observador neutral, ecuánime...un periodista que está describiendo lo que ve.

Y lo que vé es ese tú mismo que se levanta cada mañana, que vive cada día, con sus actividades diarias.

Paso 2. Pensándote de esta manera, como un observador disociado, ahora te pido que respondas estas preguntas:

a) Describe a “esa persona” (tú mismo) .Sería muy bueno que tomes nota en algún block o cuaderno.

¿Qué tipo de persona eres? ¿Cómo sabes que tipo de persona eres? ¿en qué evidencias reales te basas para describirte como esa persona que eres?

b) ¿Qué clase de persona no eres? ¿Cómo sabes que efectivamente no eres esa clase de persona?

c) ¿Qué cosas no eres y te sientes feliz de no serlo? ¿cómo sabes que no eres así?

d) Ahora preguntas enfocadas al futuro ¿Qué te gustaría ser? ¿Qué prueba tendrías de que has logrado eso que te gustaría ser? ¿cómo te sentirías? ¿qué te proporcionaría ser así? ¿qué le darías a las otras personas si fueras así tal como te gustaría ser?

Respira profundamente y cierra los ojos por unos segundos

Paso 3. Ahora identifica algo que hayas hecho bien en algún momento de tu vida y de lo que te sientas realmente satisfecho

¿Qué es lo que encuentras más agradable de lo que hiciste y te dejó satisfecho? ¿de qué manera lo hiciste? Respira profundamente y cierra los ojos por unos segundos Por favor anota las respuestas que vas obteniendo...

a) Identifica que cualidades tuyas, que atributos personales se manifiestan al realizar este paso de la técnica de pnl.

b) Observa una película de ti mismo, como si fueras un observador desde afuera, disociado, un espectador que vé en la pantalla a ese tú como protagonista....comportándose con esas cualidades y atributos positivos.

Al ver esta película ¿que piensas de ti mismo al verte en posesión de esos buenos atributos, de que posees esas cualidades? Puedes cerra los ojos un instante...

Paso 4. Ahora identifica cuatro **conductas** que realices diariamente, en la actualidad y que sean en efecto, una demostración de tus atributos y cualidades positivas (las que has detectado en el paso 3).

Responde a las siguientes preguntas y anótalas:

- a) ¿Qué atributo o cualidad positiva se manifiestan a través de cada uno de esas cuatro conductas elegidas?
- b) Al ir nombrando cada una de esas cualidades y atributos, cierra los ojos, respira profundamente y tócate el pecho con ambas manos.
- c) Sigue con los ojos cerrados y las manos en tu pecho e imagina cómo esas conductas te llevan a un futuro deseado ...y son el medio por el cuál te puedes tratar bien, quererte más a ti mismo a través del tiempo...
- d) Revisa , repasa nuevamente estas conductas significativas que realizas en tu día a día. Luego, abre los ojos lentamente y baja las manos de tu pecho.

Paso 5. Ahora piensa en cuatro situaciones imaginadas, ficticias, en las que te puedas encontrar a ti mismo siendo exitoso, por ejemplo en el ámbito social, familiar, económico y rodeado de gente desconocida, ante gente que no son de tu círculo actual.

Al imaginarte esto, respira profundamente, tócate el pecho (con el mismo gesto que hiciste en los pasos anteriores) y y date cuenta de que estos atributos o cualidades son tuyos y los puedes llevar a la práctica, ejercer, cada vez que los necesites!

Secreto Práctico: Esta técnica tienes que practicarla como mínimo unas tres veces, dejando pasar entre cada práctica, unos cinco días aproximadamente.

Por supuesto puedes practicar esta técnica de la PNL todas las veces que desees pero respetando que entre cada práctica, dejes pasar unos días.

De esta forma podrás ampliar la cantidad de las cualidades y atributos y volcarlas a la práctica de la técnica.

Esta técnica te permitirá reconocer todo lo bueno que ya haces, todos esos recursos que ya tienes a tu disposición.

También podrás seguir detectando y desarrollando otros atributos positivos a lo largo del tiempo... para reconocerte más a ti mismo y aumentar la autoestima cada vez más. Y esto se traduce en mejor calidad de vida y mejores resultados.

Un gran abrazo y te deseo lo mejor!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

[>>> Curso Autoestima Por Las Nubes!<<<](#)

**"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.