MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicios Para Recuperar "Las Alegrías Prohibidas"

Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com

Introducción

Hola,un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com y AutoestimaPNL.Com.

Bienvenidos a este nuevo Informe de Programación Neurolingüística para la mejora de la Autoestima...

Soy Mario Farinola y hoy quiero compartir contigo,algunos Ejercicios para ayudar a hacer más conscientes, los bloqueos internos que ocurren en momentos de baja autoestima.Y hacer algo ya mismo,para conectarnos con lo que deseamos.

En efecto,trataremos de investigar un poco esos estados de bloqueo en los que nos decimos "no" a nosotros mismos...

Porque muchas veces una persona niega sus propias necesidades y deseos más profundos.Se "autoprohibe", se "censura" a sí misma ,para no hacer aquéllo que sinceramente anhela o necesita.

Hablamos de no darse permiso para hacer,para disfrutar,para experimentar...

Este *"prohibirse a sí misma las alegrías"*también deteriora la manera en que se siente una persona ,su "poder hacer"...en definitiva deteriora su autoestima.

El origen de nuestra autoestima se encuentra en nuestro entorno social, mas concretamente en aquéllas relaciones interpersonales más significativas para nosotros...

Nuestros padres,hermanos,profesores,amigos,alguna otra figura relevante en la vida han influído para ser quienes somos.

En ciertos momentos,aparecen determinados "personajes interiores" a través de diálogos internos; ellos restringen,censuran,desalientan la espontaneidad,el querer contactarse con la creatividad y con la alegría de hacer algo que se desea...

Y ellos son...

Sección 1

Los Jueces o Censores Interiores

En momentos de bloqueo,de poca creatividad,de extrema rutina,de baja autoestima pueden aparecen en escena los "censores interiores"...

Estos jueces que dan en todos los casos una “opinión” demasiado crítica y desfavorable acerca de algo que espontáneamente queremos hacer.

Implica rigidez y autoridad...eso no significa “eliminarlos”;esas voces tienen un mensaje para darnos,muy útil...y hay que saber identificarlas y darles su justa inclusión.

Puedes experimentar un poco con todo esto y la PNLpuede ayudarte, ya que uno de los efectos de trabajar con la programación neurolinguística, y sus diferentes recursos enfocados a tus partes internas,es lograr una mayor agudeza sensorial.

Todos tenemos algún "personaje-juez interior", que nos censura, nos "dice" "que no podemos" hacer tal o cuál cosa,o nos tira "para abajo",desvalorizándonos o desmereciendo algún aspecto nuestro,o algo que hayamos creado de manera espontánea...

Identifica a tu Censor Interior

El primer paso es aprender a identificar esas manifestaciones internas (imágenes,sonidos,sensaciones) que “delatan” a nuestros “Jueces Interiores”...

- **Escribe en una hoja,alguna afirmación positiva acerca de algo que sientes,algo que deseas...**

Por ejemplo:"soy un excelente estudiante,vendedor,pintora,músico, vendedora, padre, madre, etc etc.,o "Merezco ser feliz"..."este trabajo que hice es muy bueno",o" soy una persona muy agradable", "merezco unas vacaciones de ensueño" "quiero comprarme esa ropa que tanto me gusta" "Voy a permitirme pasar una noche placentera con mis amistades"etc.

- **Acto seguido ,quédate en silencio y escucha tu interior...**

Para esto aplica algunos trucos de la PNL: presta atención de manera intencionada a las voces interiores a la vez que te enfocas en mirar lateralmente hacia ambos lados,a la altura de tus oídos.

Seguramente,ciertas"voces"(algunas pueden ser bastante conocidas!), se alzan para criticarlo todo,para poner límites de manera rígida,para limitar algo nuevo o creativo o espontáneo...para impedir con su juicio, esa salida con amigos o darte esos gustos que mereces...

Son en efecto,nuestros Jueces Interiores,nuestros Censores,esas “voces” que nos dicen por ejemplo “esa actividad no te da resultados” o “ no eres capaz de hacerlo”...“deja de hacer estas tonterías” o “no puedes salir a divertirte,tienes que trabajar ” o "no seas tonto, no puedes hacer eso" “no hagas eso”...etc..etc.

- **Ahora,cierra los ojos y trata de identificar las imágenes que aparecen con las voces...**

Tal vez reconozcas algo familiar o algún detalle conocido.Presta atención a las imágenes,figuras,personas...¿que ves?¿Tus jueces tienen rostros conocidos? ¿padres?¿profesores?¿alguna figura familiar de autoridad?

- **Siente a tus "Jueces Interiores"¿Qué sensación te producen?**

¿Sientes alguna molestia en el estómago?¿alguna sensación particular en alguna zona de tu cuerpo?¿enojo?¿miedo?...¿dónde lo sientes?

Presta atención a esto...puedes “orientar tu antena” mirando hacia abajo a la derecha...que en PNL es ponerse más en contacto con las sensaciones,con la parte cinestésica.

Respira profundamente y déjalos ir por un instante...sigue sintiéndote a ti mismo con una intensidad creciente...con ese poder de convocar a tus Jueces Interiores y con el poder de enviarlos “de viaje”...y disfruta de la sensación de estar en tu propio centro.

La respiración y sentir todo tu cuerpo es muy importante!

Convoca a dialogar a tus "Jueces Interiores"...

Tienes el poder,por lo tanto,puedes comenzar algún tipo de diálogo con ellos...Escucha sus planteos desde la mirada de un observador neutral...

La idea es hacer cada vez más conscientes estas partes internas y que les expliques y te expliques a tí mismo lo valioso que eres...y el derecho que tienes a ser feliz y a disfrutar de las cosas buenas de la vida ,sin dañarte,por supuesto.

Acto seguido, puedes agradecer su preocupación...Tal vez la intención de esos "jueces"es cuidarte,protegerte de los peligros,o para que seas más productivo,etc.

Suelta a tus "Jueces Interiores"...

Luego de hacer esto,simplemente respira profundo y visualízalos como si fueran globos...puedes darles un color...Luego "suéltalos", como si fueran globos que se pierden allá...muy alto en el cielo...

Se podría trabajar más profundamente este ejercicio...A veces aparecen enojos, resentimientos hacia el censor interior...

Puedes caminar,aplaudir,vociferar,soltar el enojo golpeando una almohada contra la cama...son técnicas muy útiles siempre y cuando las practiques sin lastimarte ni lastimar a nadie...

Es bueno sacar afuera el enojo...y mejor es "soltar"y enfocarse en las soluciones.

Por eso,prepárate para enfocarte en el placer...en recuperar esa capacidad de conectarte con lo que deseas...Para que puedas permitirte esas "Alegrías Prohibidas"...

Sección 2

4 Ejercicios Para Recuperar Las Alegrías Prohibidas!

Acabamos de ver al menos un poco de lo que pasa "detrás del telón"...Decirse "no" a sí mismos,sobre todo "no al disfrute" es un truco que nos mantiene atados a una cierta rutina que limita el crecimiento,y la mejora de la autoestima.Nos protege sí... pero nos impide experimentar nuevas cosas...

Veremos entonces otro ejercicio,pero esta vez enfocado a las alegrías por venir...Muchas veces el mero acto de escribir tu "Lista de Alegrías Prohibidas" derriba las barreras que impiden realizarlas.

¿Qué necesitas para realizar estos ejercicios?

*Invertir unos 30 minutos de tiempo aproximadamente

*Varias hojas de papel o un cuaderno y un lápiz.

*Respira lentamente y conscientemente durante algunos instantes,trata de relajarte...hay que ir preparando la mente para un proceso de reflexión.

Ejercicio 1-

Escribe una lista de diez cosas que te encantaría hacer pero que no te permites hacer!

Tu lista podría parecerse a esta:

1-Tocar la guitarra

2-Salir a bailar

3-Comprar ropa

4-Visitar un amigo

5-Ayudar a alguien

6-Salir de vacaciones

7-Conocer a una persona interesante

8-Tomar una clase de teatro

9-Mejorar totalmente el aspecto

10-Mudarse a un sitio más grande

Déjate llevar simplemente por tu impulso, tus ganas,sin restricciones!

Ejercicio 2-

Una de las mejores maneras de evadir a nuestro Censor interior es usar *la técnica de la escritura veloz...*

Dado que los deseos son apenas deseos,se les permite ser "frívolos"...aunque frecuentemente deberían ser tomados muy en serio, por el bien de nuestra autoestima y calidad de vida!

Escribe entonces,sobre la parte izquierda de otra hoja la misma frase,"yo deseo..." unas 19 veces.Al final de la lista (el número 20) colocas Y ESPECIALMENTE DESEO .....

Tu hoja podría parecerse a algo así:

Yo deseo.....

Yo deseo.....

Yo deseo.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Y ESPECIALMENTE DESEO.....

Ejercicio 3-

Puedes comenzar con un "archivo de imágenes"...

Empiezas con una frase o "disparador" y luego la sigues...

Por ejemplo:

"Si tuviera suficiente confianza en mí....."

"Si tuviera suficiente dinero....."

Tienes que escribir 5 de estos deseos...Para la semana próxima mantente bien alerta a las imágenes de estos deseos.

Cuando percibas estas imágenes,"guárdalas","sácales una foto mental",tienes que tenerlas presentes,dibújalas,resúmelas en un diagrama,etc.

Así se comienza un archivo de sueños que te hablan...Es un ejercicio muy recomendable para que lo hagas periódicamente.

De esta manera irás recuperando la capacidad de experimentar las "alegrías prohibidas".

Ejercicio 4-

En este ejercicio puedes hacer una lista de 10 cosas...

"Las 10 cosas que me gustaría poseer y no tengo son....."

Colecciona estas imágenes.Nuevamente,resúmelas,dibújalas,colócalas a la vista.Esta técnica se utiliza mucho para aumentar las ventas en una empresa.

Se aconseja a los vendedores visualizar lo que desean y aún no poseen.Da muy buenos resultados!

Estos ejercicios pretenden ser un aporte para "desbloquearse" y para la mejora de la autoestima.Y de nada valen si no decides tomar acción.

Te aliento entonces a que reflexiones,realices estos ejercicios ,saques tus conclusiones...y luego comiences a actuar, en pos de unos objetivos simples y claros:mejorar la autoestima,sentirse bien, crecer, mejorar la Calidad de Vida!.

Un gran abrazo y grandes éxitos!

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 esta 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 informacion provista.

Todos Los Derechos Reservados.Copyright-AprenderPNL.Com