

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Estrategia de PNL Para Afrontar Nuevos Desafíos!



Todos los Derechos Reservados-AprenderPNL.Com

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

Bienvenidos a este nuevo Reporte gratuito de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola, Director de AprenderPNL.Com. Hoy veremos un interesante Ejercicio de la PNL... una estrategia de aprendizaje que ayuda a cumplir algún propósito, afrontar nuevos desafíos.

Es muy útil y te ayudará a prepararte ante cualquier situación que requiera actuar con habilidad y flexibilidad.

Si tienes por ejemplo el propósito de afrontar con éxito una entrevista importante, una negociación decisiva o un encuentro problemático, esta estrategia de la programación neurolingüística sin dudas podría ayudarte.

Es decir, sirve para dominar aquellas circunstancias en las que se necesita disponer de abundantes recursos.

Este Ejercicio y su estrategia implícita está alineado con los principios de la Programación Neurolingüística y es producto del estudio de personas eficaces que han triunfado en su actividad.

Vayamos al Ejercicio de PNL paso a paso...

El Ejercicio de PNL

Paso # 1- Definir el propósito/desafío

«¿Qué te propones conseguir en la situación que te espera?»

Por ejemplo si tienes que abordar una entrevista, el propósito podría ser conseguir algo determinado de esa situación...

Paso # 2- Chequeo ecológico

Ahora imagínate que has logrado tu propósito. Hazte algunas preguntas...

¿Estarías de acuerdo? ¿aceptarías ese logro ya mismo?
¿Podría este hecho tener consecuencias negativas?

En caso afirmativo, ¿qué podrías hacer para prevenirlas o para convivir con ellas?

Este paso es importante para que el propósito sea ecológico, que no te dañe, ni a tu entorno; que estés de acuerdo contigo mismo en triunfar para evitar un autoboicot...

Paso # 3- Analizar el probable desarrollo de la situación futura

Ahora contempla el probable desarrollo de la situación futura como si fuera una película a la que tú asistes como espectador.

Intenta averiguar cuáles serán los posibles puntos problemáticos (*objeciones, trabas, inconvenientes*) a los que te enfrentarás.

Debes observarlo todo “desde afuera” o en estado disociado. Esto te protege de impactos emocionales.

Anotar todos los momentos conflictivos de la situación futura.

Paso # 4- Transición (Separador de estado)

Tráelo a tu mente... ¿Recuerdas cuál es tu propósito o meta?

Paso # 5- Buscar caminos (recursos) que conduzcan hacia esa meta

¿Qué podrías hacer, a qué habilidad, cualidad o experiencia podrías recurrir para superar de forma satisfactoria el desafío o el primer momento conflictivo?

Paso # 6- Movilizar los recursos de poder

Recuerda una situación en la que quedaste satisfecho/a tras haber empleado ese recurso de poder...

Haz una descripción detallada y concreta de esa situación: ¿qué viste, oíste, y sobre todo qué sentiste en ese momento? Memorízala...

Registra los aspectos más importantes de esa experiencia sensorial...

Paso # 7- Comprobar el funcionamiento de los recursos

Ahora entra mentalmente en la situación en posesión de tus recursos y comprueba si tu conducta se ajusta a tus deseos de una manera espontánea.

Asegúrate de que reparas siempre en las reacciones de los demás y sobre todo de que no pierdes de vista tu propio bienestar.

Esto es clave.

Debes repetir los pasos 5, 6 y 7 para todos los posibles momentos conflictivos de la situación elegida.

Paso # 8- Tender un puente hacia el futuro para el conjunto de la situación

“Vuela” hacia el futuro... Imagínate un desarrollo completo de la situación que te espera...

Sumérgete en ella “armado” de todos los recursos que acabas de preparar, adoptando en cada desafío, en cada momento difícil, el comportamiento que te has propuesto.

Este Ejercicio de PNL es interesante además porque en uno de los pasos (paso 3) te representas los probables puntos conflictivos de la situación futura.

De esta manera estarás mejor preparado ante posibles “objeciones” o “problemas extras” que pudieran surgir.

Desde un punto de vista integrador, esta estrategia de la PNL, está pensada para que puedas sentirte más competente y eso al final, *ayuda a fortalecer la autoestima y confianza personal.*

Un Cordial Saludo y Grandes Éxitos!
Mario Farinola & MF Editores

**A continuación... conoce nuestros Cursos de PNL
Aplicada (nuevos cursos!)**

>>>Nuevos Cursos de PNL <<<

Descubre los Mejores Cursos de PNL para Tu Crecimiento Personal y Profesional. Elige tu Curso de PNL a Distancia para Empezar a Cambiar y Mejorar Tu Vida YA Mismo!

Desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos. Comienza HOY MISMO a cambiar y mejorar tu vida conociendo y aplicando los SECRETOS de la PNL!

Cada Curso de PNL tiene un objetivo bien específico e incluye muchas técnicas, ejercicios y recursos varios orientados a temas bien puntuales. Por tal motivo en estos Cursos encontrarás PNL aplicada al Manejo del Estrés, a la Mejora de la Autoestima, al Manejo Emocional.

Si eres de los que quieren cambiar, mejorar y comenzar a disfrutar una nueva vida, a sentirte con recursos de poder...

TOMA ACCIÓN HOY MISMO!

Consulta todos los detalles de nuestros Cursos de PNL a Distancia.

Haz Click AQUI!:

>>> CURSOS DE PNL APLICADA <<<

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.