

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

**Técnica PNL
Para Programarte
y Lograr tus Metas...**

“Camino al Exito”



Arte: Alan

Primera Parte

Elabora Nuevas Metas Con PNL!

La PNL nació en base a un concepto de obtener resultados ...primero hacer las cosas y luego saber cómo se hizo...

La programación neurolinguística apunta a obtener resultados de excelencia y provee de muchos recursos para lograrlos.

Uno de los recursos en los que la PNL hace hincapié es el de proponerse diseñar y lograr esas Metas u Objetivos, que lleven a una persona desde su Estado Actual o Presente...a su Estado Deseado.

La importancia de tener metas y sobre todo metas nuevas,claramente definidas y motivadoras...es clave para avanzar!

Por eso quiero compartir contigo en este informe ,una poderosa Técnica de la PNL para que logres programarte en direccion a tus metas mas queridas... y de esta manera puedas alcanzarlas.

Porque...a veces no terminamos de sentirnos satisfechos de algunos aspectos de nuestra vida: económico, profesional, relaciones,aspecto y salud,etc... y aunque aparentemente sabemos lo que queremos, a menudo no es así.

Con la PNL puedes clarificar lo que quieres, y diseñar un plan para lograr tus metas...Esto es muy importante analizar al final del año cuando hacemos un "balance" y sacamos algunas conclusiones de lo que hicimos o de lo que no hicimos...y cerca del comienzo de un nuevo año para re-comenzar con otra motivación.

Son aspectos clave en la vida de una persona,que es muy bueno querer mejorar y que la programación neurolinguística resalta: la Comunicación, la Motivación,las Metas,la Autoestima...

Coincidirás conmigo en que muchas veces pasamos por la vida sin hacer lo que realmente deseamos o nos quedamos soñando futuros "poco probables" de realizar...de una forma poco realista.

Decía Lewis Carroll de "Alicia en el País de las Maravillas"... "si no sabes hacia donde vas, nunca llegarás a ninguna parte".

La actitud es para la PNL un aspecto sobresaliente: actitud para querer cambiar y estar dispuesto a experimentar nuevos desafíos...

Por ello...Desafíate a ti mismo/a...renueva tu actitud...pregúntate sin temores: ¿Estas realmente satisfecha/o con tu situación actual, con tu vida hoy?...

Es importante que te respondas a tí mismo con total sinceridad esta pregunta crítica...¿Sabes hacia dónde quieres ir?¿Te fijas nuevas metas y objetivos?

Todo proceso conlleva algún tiempo y pasos a seguir. Sobre todo se necesita mandar los mensajes correctos a la mente para que los lleve a cabo sin problemas.

En este sentido el poder del lenguaje positivo, bien empleado,al comunicarnos con los demás y sobre todo comenzando "desde casa",con nosotros mismos ,tal como propone la PNL ,es fundamental así como también es muy poderoso aprender a Visualizar aquéllas cosas que queremos lograr...

Observa que nuevamente hablamos de PNL y maneras eficaces de comunicación...con los demás, con nosotros mismos, a través de palabras o visualizaciones...de una manera que nos impulse...y no, que nos debilite!

Por ello si te enfocas o te comunicas contigo mismo/a a través de pensamientos negativos lo que harán será que tú mismo te pongas "trabas" que te impidan llegar a realizar tus Metas...tu "saboteador interior" te jugará una mala pasada.

Importante entonces que aprendas e incorpores esos recursos de la PNL... que te ayuden primero y antes que nada...a elaborar ,diseñar de manera correcta y eficaz tus Metas...

Porque cuanto más precisa y positivamente puedas definir aquello que quieres lograr, (los RESULTADOS que quieras obtener),y cuanto más y mejor aprendas a programar tu cerebro para buscar e identificar oportunidades... tanto más seguro estarás de de obtener lo que quieres,lo que realmente quieres...

Segunda Parte

Técnica PNL

Para Programarte y Lograr tus Metas...

“Camino al Exito”

Como decía en la primera parte de este informe, compartiré contigo una poderosa técnica de la PNL para que logres **programarte** en dirección a tus metas más queridas...y de esta manera puedas alcanzarlas...

¿Qué necesitas para aplicar esta Técnica?

- Disponer de un sitio tranquilo, que no haya interrupciones...estar lo más relajado posible y disponer de unos 20 minutos de tu tiempo, aproximadamente...
- Tener una meta lo más definida que puedas...que sea algo que realmente quieras lograr...que haya total conformidad contigo mismo/a en obtener eso que quieres. Esto evitará conflictos internos y auto-sabotajes...

La PNL propone antes de incorporar nuevos recursos, el formularse la pregunta "ecológica":

Si pudieras tener -en este caso- ahora mismo-... ese recurso...es decir ,si pudieras **ya mismo** tener a tu entera disposición esa Meta que quieres...**¿la tomarías para tí?**

Si te genera dudas, es porque existe un conflicto interior de intereses...algo “no cierra”...hay que modificar un poco tu Meta u Objetivo, para que coincida con tus propios valores, personalidad, etc.

● La Técnica Paso a Paso...

Paso 1:

Imaginemos nuestra vida como una línea o un camino...que va desde el pasado hacia el futuro, atravesando el presente: posicionamos a lo largo de esta "línea del tiempo" todos los acontecimientos de nuestra vida.

Luego elegimos un punto en el "futuro" ...que consideramos conveniente, para alcanzar el objetivo que hemos formulado , por ejemplo...dentro del próximo mes o dentro de un año o dentro de cinco años....

Paso 2:

Imaginemos que nos transportamos por ese camino...hacia ese punto del futuro...ya estamos allí en ese punto del tiempo ,**ya hemos conseguido el objetivo que nos habíamos propuesto... y vivenciamos ese instante...ya con el objetivo alcanzado...Ubícate allí entonces...**

¿Cómo puedes darte cuenta de haberlo alcanzado? ¿Qué sientes? ¿Qué sensaciones? ¿Qué puedes ver? Que sonidos puedes escuchar al estar en ese momento...con el objetivo ya alcanzado?

Es muy importante que respondas a estas preguntas, para hacer aún más claro tu objetivo.

Las personas que conoces,tu entorno...¿ como reaccionan al verte alcanzar el objetivo?¿Qué ven? ¿Qué te dicen? ¿qué hacen?¿Que sensaciones te generan? ¿En que forma manifiestan su agradecimiento hacia tí?

Debes vivir la escena con mucha imaginación, entrando en ella ,en estado asociado y reviviéndola con toda la intensidad posible y una gran plenitud de sentidos!

Paso 3:

Ahora y luego de hacer esto, tienes que cambiar tu percepción y desde ese punto del futuro..."miras" hacia atrás...es decir observas desde allí hacia el

punto presente (en el que te encuentras en la vida real) como si rebobinaras la película ...tu propia película de la vida... tratando de captar todos los acontecimientos intermedios, todo lo que sucedió desde el presente hacia ese punto del futuro en el que ya tienes tu objetivo logrado...

Paso 4:

Toma un lápiz y un papel ...y anota todos los detalles, acciones y cosas que sucedan desde el presente hacia tu objetivo...al menos los aspectos más sobresalientes de tu “Camino al Exito”...

Secretos Prácticos de esta Técnica PNL:

Tal como acostumbramos en nuestro [Curso PNL Desde Cero a Distancia](#)...te voy a pasar algunos “Secretos Prácticos” :

◆ Para que sea más MOTIVANTE y realmente FUNCIONE la técnica...te aconsejo observar desde el momento en que has conseguido tu objetivo hacia **aquél momento** en el que has dado EL PRIMER PASO...esa primera acción ,ese primer paso que darías desde el momento actual o presente en dirección a tu objetivo!

◆ Otro secreto clave: una vez practiques esta Técnica algunas veces y determines claramente tu meta y te sientas conforme con ella...ese primer pasito, esa primera acción en dirección a tu Meta...

...Debes ejecutarla el mismo día en que definiste tu meta!...tal vez sea un pequeño pasito que te acerque a tu objetivo...no interesa...de todas formas te darás a tí mismo un mensaje muy certero y con mucha congruencia:defines y programas interiormente tu meta...y sin demoras das el PRIMER PASO en dirección a ella...tomando ACCION en tu vida cotidiana!

Siguiendo entonces este procedimiento, volveremos al presente con una mayor motivación y con más enfoque y determinación: esta poderosa tecnica de visualización de la PNL tan pronto como la apliques para un objetivo, sin dudas permite a nuestro cerebro centrarse,enfocarse, en forma automática...

Te sorprenderás muchas veces haciendo cosas que te acerquen a tu meta... sin habértelo propuesto de manera consciente...

¿Porqué?...porque el cerebro actúa de manera cibernética,en “piloto automático... y te va guiando hacia esa meta, porque se ha sensibilizado y

ha internalizado todos los pasos, las actitudes y los comportamientos y acciones necesarias que debes llevar a cabo para alcanzar tu objetivo y que se encuentran en ese Camino al Exito ...que tú mismo has diseñado...con ayuda de la PNL!

Bueno,querida amiga, amigo...esto fue todo por el momento...agradezco enormemente el que estés allí,que me hayas acompañado ,que desarrolles y sigas desarrollando esa importante actitud de querer experimentar y mejorar...

Y te deseo de parte de todo mi equipo,y de parte mía...muchas felicidades , que haya mucha Salud, Amor, Prosperidad , Abundancia en tu vida y el mejor de los éxitos ...en lo que decidas emprender!

Un Saludo Cordial y Exitos!

Mario Farinola & MF Editores

www.AprenderPNL.Com

>>> Curso PNL Desde Cero <<<

Descubre cómo puedes aprender PNL desde cero...desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos...

y comenzar HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento, conociendo y aplicando los recursos de la PNL ...con SECRETOS PRACTICOS para que funcionen sus poderosas técnicas...en aspectos tales como Autoestima, Creencias, Motivación, Comunicación, Metas...y mucho ,pero mucho más!

Si eres de los que quieren cambiar ,mejorar, y comenzar a disfrutar una nueva vida...COMIENZA A TOMAR ACCIÓN...

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia...

Click Aquí:

>>>Contenidos,Programas del Curso PNL Desde Cero<<<