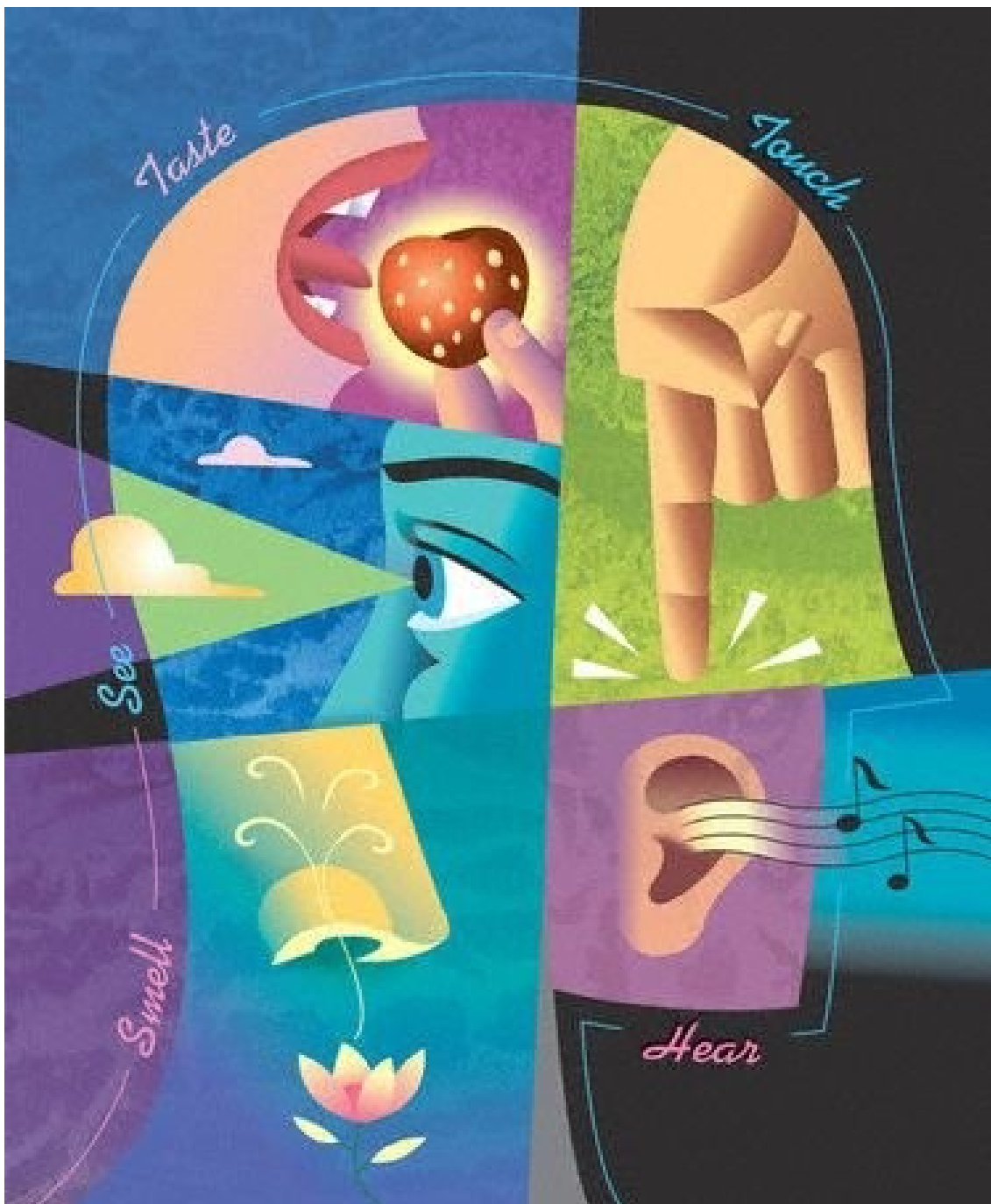


MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Técnica PNL del "Cómo Si" ...



Sección 1

Las Técnicas de la PNL

Las técnicas pnl son un conjunto de recursos prácticos que llevan implícitos los supuestos básicos de la PNL y permiten trabajar eficazmente para cambiar por ejemplo, ciertos estados internos, mejorar aspectos de un ser humano, como su Comunicación, Autoestima, Motivación, Creencias, etc.

Las técnicas de la PNL, son como “expresiones prácticas”, de la programación neurolingüística, que en definitiva está siempre orientada a que una persona pueda obtener y mejorar los resultados prácticos... en su vida cotidiana .

Porque para alcanzar alguna meta u objetivo, necesitamos técnicas, habilidades y estados mentales adecuados para lograrlo.

Podemos necesitar cambiar nuestras posturas corporales, alimentación, energía, puede estar involucrada nuestra perseverancia y resistencia.

Las técnicas de la PNL, son poderosos recursos para vencer barreras y resistencia al cambio, que se producen cuando queremos salir de nuestra zona cómoda o de seguridad...

Querer pasar de un estado A (Estado Presente) al B (Estado Deseado) significa pasar por un proceso de cambio: salir de este estado presente, y “viajar” hacia el punto donde se quiere llegar.

Para ese viaje, necesitas *recursos*, que la pnl puede proporcionarte de manera efectiva a través de técnicas ; además debes querer realizarlo, y *creer* que la meta u objetivo es alcanzable y útil para ti, y que *no te genere conflictos* sobre lo que “podría pasar”, si lo logras.

Debes estar en sintonía contigo mismo, y esto también lo logras al aprender técnicas de programación neurolingüística.

La energía para toda esta travesía , viene de tu motivación y compromiso; cuantos más y mejores recursos movilices, mayores probabilidades de éxito!(lograr lo que deseas)..Entonces las poderosas técnicas PNL aplicadas a tu estado **presente**, serán un vehículo para que llegues al estado deseado por tí.

Por eso necesitas incorporar y aprender técnicas de pnl, las hay básicas para resolver problemas sencillos, y existen técnicas de pnl más complejas, o avanzadas para resolver otros conflictos más complejos.

En ambos casos las técnicas pnl son poderosas y con ellas se logran rápidos resultados, y puedes aprenderlas y aplicarlas en ti!!...Las técnicas te permitirán cambiar estados internos y en consecuencia su comportamiento asociado.

Sección 2

Ponerle un Marco al Cuadro...

En PNL, *“ponerle un marco al cuadro”* significa la forma en que ponemos las cosas en diferentes contextos, para darles así, un significado diferente.

La **programación neurolingüística**, es pragmática, persigue resultados palpables, porque lo que la PNL propone es que tú puedes participar e intentar cosas... y **mejor es que obtengas resultados útiles para tu vida**, al disponer de mayores opciones al momento de tomar decisiones y de llevar las cosas a la acción.

Hay varias maneras de “enmarcar” ...poner un marco a determinadas situaciones y hechos para que puedas resolverlas con éxito.

Fíjate ...es como decir: “bien, esta situación es así y no me resulta, no le encuentro la vuelta...y es a la que quiero darle un significado mejor para mí...por eso le pongo un marco de referencia (a este “cuadro” o situación) , que me permita ver esto...de una forma más útil para mí...y así poder resolverlo”.

Hay diferentes maneras de enmarcar una situación en PNL...es decir hay distintos “modelos” o tipos de marcos.

Recuerda que la PNL, nace a partir de observar personas de excelencia y “decodificar” sus conductas, sus estrategias mentales, creencias, fisiología... para que luego se pueda aplicar a cualquier tipo de personas...y así obtener los mismos resultados exitosos.

El marco PNL **“como si”**...es una manera amplia y bien creativa para que puedas solucionar problemas...a partir de observarlo todo desde ese recuadro o marco...de suponer **“como si” fuera cierto**...cuando estás queriendo resolver o lograr algo particular.

Puedes decirte a ti mismo: “si esto sucediera” o... “supongamos que ...”

O bien elegir un modelo, como te decía antes... alguien que obtiene los resultados que deseas y preguntarte... **Si el Sr X estuviera aquí...¿qué haría?**

En la próxima sección veremos al Marco del “Cómo Sí”...organizado y presentado como la Técnica PNL del “Cómo Sí” de manera completa...y explicada paso a paso...

Sección 3

Técnica PNL del "Cómo Si"

Esta técnica o patrón de la PNL se la debemos a John Grinder, uno de los fundadores de la PNL.

Se trata de crear estados muy útiles para nuestra vida... **imaginando** la excelencia. **Es una forma de usar la imaginación para tener éxito** .

El famoso hipnoterapeuta Milton Erickson dijo al respecto: "Usted puede pretender que domina algo...y efectivamente...luego dominarlo."

Esta es una importante habilidad que se aplica en el modelado o modelling , para lograr la excelencia y el éxito.

Porque cuando modelamos a alguien exitoso, por ejemplo...debemos incorporar algunas de sus creencias ...¿en que se apoya para actuar de esa manera y lograr sus buenos resultados?...

Una vez detectamos cuáles son esas creencias..debemos actuar "como si" esas creencias...fueran nuestras!!...así estaremos más cerca de obtener esos mismos resultados de éxito.

Además debemos movernos y tener su fisiología al momento de actuar y desarrollar la actividad en la que él obtuvo sus grandes resultados ...se trata de movernos "como si" se moviera esa persona...

Un excelente primer paso en el modelado ,es colocarse en la segunda posición perceptual...es decir "en los zapatos del otro"...en la posición de la otra persona.

Debes imaginar lo que es ser esa persona...dilucidando y extrayendo esas estrategias de excelencia que deseas modelar.

Esta manera de "percibir" el mundo de tu modelo...contribuye a la comprensión intuitiva de sus pensamientos y acciones...

Por supuesto, hay que practicar esto varias veces para dominarlo. Después de todo, manejar un automóvil no se puede hacer sin adquirir la suficiente práctica u "horas de manejo".

Sección 4

Técnica PNL del "Como Si"...Paso a Paso:

Paso 1:

Elige ese objetivo...eso que quieres lograr y sobre el que no te sientas seguro de obtenerlo ...

Si practicas por primera vez esta técnica...un consejo práctico...elige un objetivo pequeño, que te permita generar una lluvia de ideas... y así lograr soluciones creativas al respecto.

Si eliges algo muy grande,o dificultoso al comenzar,tendrás menos margen para resolverlo inicialmente.Por eso es cuestión primero de elegir alguna meta pequeña e ir tomando práctica.Luego naturalmente podrás saltar a objetivos más grandes.

Paso 2 :

Ahora elige,selecciona **tu maestro** –*modelo de excelencia- imaginario...*

Aquí puedes elegir a una persona, viva o que ya no exista... alguien que sientas que sería un maestro excelente para ti y que podría ayudar a creer en tu capacidad para lograr este objetivo.

La persona elegida debe (o debió) ser excelente en su actividad y muy perspicaz(en esa actividad relacionada en la que quieras obtener los resultados deseados, es decir, tu objetivo...si quieres vender más, elige al que tú consideras el mejor vendedor).

En efecto,debes saber lo suficiente acerca de esta persona de manera tal que puedas imaginar la forma en que realmente puedas relacionarte con ella. Trata de averiguar, de leer lo más que puedas de tu mentor imaginario...así funcionará mucho mejor esta técnica de la PNL para tí.

Paso 3:

Especifica tu creencia limitadora al respecto...''eso'' que te impide llegar a tu objetivo(por ejemplo: no puedo obtener tal cosa...o es muy difícil para mí lograr tal otra...etc)

Trata de comenzar con una frase ''disparadora'' como: "Yo soy incapaz de (encontrar un buena solución) ", o" Yo no merezco (una experiencia agradable, creativo) " y analiza que sucede con esto...¿sientes que dudas...o que esto es cierto para tí?...entonces se trata de una creencia limitadora...

Paso 4:

Comparte con tu maestro ,el que habías elegido antes,esta situación y la creencia limitadora asociada con ella.

Es decir ,imagina que le estás hablando a tu maestro , explicándole la situación, así como tu limitación o creencia limitadora.

Paso 5: I

Imagínate ahora, el aliento y consejo de tu maestro...

Imagina que tu mentor con respeto a esta limitación ...te anima a que explores las posibilidades...y logres un resultado positivo ...con el punto de vista"como si"... haciéndote preguntas tales como: "¿Qué sucedería si pudieras ... "

Muy importante que respondas a estas preguntas que se te formula....

Pídele a tu mentor que te siga preguntando en función del "**como si**" ...sobre la base de tus respuestas.

Es decir, ante cada respuesta tuya, el maestro te formula nuevamente la misma pregunta o relacionada con el "como si"... "¿qué pasaría entonces si actuaras como si...?"

Paso 6:

Actúa como si los resultados se estuvieran cumpliendo...

Imagina que tu mentor está actuando como si los resultados dudosos ,(ese objetivo del cuál dudas de obtener)...se van haciendo realidad.

Por ejemplo,imagina que tu maestro ,ha resuelto con éxito todos los problemas que había acerca de esto.

Con plena confianza en lograrlo, ¿qué vas a pensar o hacer tú... para que – efectivamente-sea diferente y logres el éxito ? "

Paso 7:

Aquí debes estar atento y poder trabajar con las objeciones ,esas voces internas que objetan esto...

En este paso se deben trabajar con las resistencias al cambio...Si hay objeciones y resistencias a lograr el objetivo...vuelve al paso 2 y 3 ...enfocándote en estos aspectos residuales.

Paso 8:

Como toda técnica de la PNL hay que probarla en la práctica...¿funciona para ti?...¿Hay alguna mejoría en tu estado,comportamientos...o en los resultados que obtienes?(con respecto a lo que deseas lograr)

¿Qué puedes aprender de los resultados obtenidos? Si los resultados son decepcionantes...¿hay maneras de mejorar el uso de esta técnica?

Por ejemplo...¿entiendes a tu maestro imaginario lo suficientemente bien?

Comienza entonces aplicando esta técnica para lograr una mejora en objetivos pequeños...Es un excelente comienzo...un puntapié inicial...un preludeo para lograr importantes mejoras en un futuro...y con objetivos más desafiantes!

Esperamos puedas aplicar esta Técnica "secreta" de la PNL y ojalá te estimule a seguir investigando y aplicando esta maravillosa herramienta que es la Programación Neurolingüística para ayudarte a lograr dar el "salto cuántico"...un verdadero salto de calidad en tu vida!

Si así lo deseas, puedes profundizar estos conocimientos...En nuestro Curso PNL Desde Cero podrás aprender los mejores recursos y técnicas de la Programación Neurolingüística, para tu Mejora Personal, Laboral, Profesional...

Un Saludo Cordial y de todo corazón...te deseo el mejor de los éxitos!

Muchas Gracias!!

Mario Farinola & MF Editores

>>> 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<<<