

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

# Técnica de PNL

## Para Identificar Tus Valores y Decidir Eficazmente!



## Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com. Sean bienvenidos a este nuevo Reporte gratuito de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy veremos una interesante Técnica de PNL para que puedas identificar tu propia escala y orden jerárquico de Valores, lo cuál te será de gran utilidad al momento de tomar decisiones...todo tipo de decisiones, sobre todo las más difíciles.

Muchas veces se dificulta tomar decisiones difíciles; entramos en una zona confusa de idas y venidas; y una vez tomada la decisión, seguimos dudando y "revisando" la decisión.

Esto se traduce en un accionar dubitativo, incongruente que lo único que asegura en la práctica, son magros resultados, expresados en el "gran laboratorio cotidiano", en nuestra vida de todos los días.

Con esta interesante Técnica de PNL podrás hacer consciente, identificar cuál es tu valor más importante, qué es lo que consideras más importante en tu vida saber si en efecto vives de acuerdo a ellos, si tomas decisiones en base a ellos o todo lo contrario.

Como te decía, esto se traduce en poder tomar decisiones con eficacia, obteniendo una mayor libertad, congruencia, poder personal y resultados excelentes.

Con esta técnica de la programación neurolingüística, puedes darle un nuevo rumbo a tu vida, aprendiendo a conocerte más, y a alinearte con lo que para ti es lo más importante.

Te invito entonces a trabajar juntos, esta Técnica de la PNL que sin dudas puede ayudarte a resolver problemas, a vivir mejor, en armonía con lo que más valoras para tu vida.

## Sección 1

### Los Valores y su Importancia

Los valores son eso que consideramos lo más importante para nosotros y para nuestra vida. Como el nombre lo indica, es "lo más valioso", y en consecuencia lo que tiene prioridad.

Todos tenemos una "lista" de Valores, y en un orden jerárquico: El Valor #1 está en la "cúspide" es lo que consideramos más importante. El Valor #2 le sigue y así sucesivamente.

Podemos identificar y clasificar nuestros Valores ; es un trabajo aunque la recompensa es muy grande.

Por ejemplo, hay personas que consideran a la Salud, como el valor más importante y toman decisiones en base a esto: comen saludablemente, hacen actividad física, educan a sus hijos de esta manera, cuidan su aspecto y bienestar físico y mental; es decir le dedican tiempo y energía a este aspecto , y toman decisiones apoyándose en este Valor.

Para otros el valor fundamental es la seguridad económica , o la honestidad, o el amor, etc. Estos son ejemplos de valores, de aspectos que la gente pone "allá arriba" en su escala y actúa en base a ello.

Pero lo que sucede es que muchas veces actuamos de manera confusa porque no tenemos en claro esta escala de valores, un orden jerárquico claro y definido.

En consecuencia las decisiones no son las correctas y nos dejan dudando, inseguros y generando más problemas que soluciones!

Por eso esta Técnica de la PNL te ayudará a identificar qué valores son los tuyos, cuáles estas usando hoy... y si en efecto son los que realmente quieres que sean los que gobiernen tu vida.

**Los Valores son la respuesta honesta a la pregunta: ¿ Qué es lo más importante para mí? ".**

Los valores definen y refinan tu sentimiento intuitivo acerca de lo que es correcto y de lo que está mal.

Los valores proporcionan una guía superior para que podamos tomar las mejores decisiones posibles , las más fidedignas y eficaces.

No conocer tus valores y su jerarquía relativa, es decir, en qué orden jerárquico están presentes en tu vida, puede meterte en un montón de problemas.

Tomar decisiones sin considerar los valores ( y su orden jerárquico), pueden llevar a un ser humano a la frustración , el comportamiento destructivo, el auto-sabotaje e incluso el crimen...

Esto son sólo algunos de los síntomas de un problema subconsciente, que puede generar estar desalineado y alejado de tus valores, y sobre todo del valor primero, de aquello que tú consideras más importante para tu vida, el que está en lo más alto de tu escala jerárquica...

Ahora bien, no saber y no ajustarte a tus valores más altos no tiene porque llevarte a la cárcel! Es un caso que ilustro y que es real, pero no deja de ser un extremo.

Con este recurso de la PNL aprenderás una manera para que –llegado el momento- puedas tomar decisiones difíciles, o simplemente tomar alguna decisión, de la mejor manera, para actuar libre de autorreproches, culpa, dudas o condicionamientos ... para que tomes una decisión y puedas actuar con congruencia y libertad de acción.

Si eres consciente de tus valores más altos, y dentro de éstos, de cuál es el más importante para ti, las decisiones serán tomadas de manera más rápida y efectiva.

Tú sólo tendrías que elegir las acciones y estrategias que se alinean con tus valores. Eso hará que, naturalmente, te sientas alineado, satisfecho y confiado.

Acompáñame entonces , porque en la próxima sección veremos esta Técnica explicada paso a paso!

## Sección 2

### Técnica de PNL Para Identificar Tu Jerarquía de Valores

Vayamos a esta Técnica de la programación neurolingüística para que puedas identificar los valores que estás sosteniendo actualmente y la jerarquía en la que están organizados.

#### **Paso 1. Entrar en un estado de Relajación**

Siempre que trabajes con ciertos niveles, como las creencias o los valores, es aconsejable colocarse antes en un estado de relajación, manteniendo una actitud de expectativas positivas.

En esta técnica de la PNL no trabajaremos con fuertes emociones negativas, porque cualquier impacto emocional podría causar un conflicto y obstaculizar la exploración de tus verdaderos valores en la vida. Esto último es nuestro objetivo central.

Por ello, ubícate en un lugar cómodo y tranquilo. Luego procedes a inducirte a un estado de relajación, contando hasta 10 hacia adelante y hacia atrás, mientras visualizas algún paisaje hermoso y sereno.

Otra técnica muy útil es visualizar algún lago tranquilo, o algún paisaje de tu agrado y “quedarte allí” unos instantes hasta que puedas calmarte y relajarte, alejándote de los problemas de la vida cotidiana...

En todos los casos, hay que mantenerse relajado aunque despierto.

#### **Paso 2. Completa una lista de valores (pueden ser de 5 o más ) respondiendo a estas 3 preguntas**

Las 3 preguntas para los valores que debes formularte son:

**1) ¿Qué es lo más importante para tí?**

2) Imagina que estás celebrando tu Cumpleaños número 80. En esta noche, estás celebrando con familiares y amigos, y ellos te dedican algunas sentidas palabras ...

**¿Qué tipo de profundas palabras /comentarios te gustaría escuchar de tus seres queridos, acerca de tu vida?**

**3) Si tuvieras que renunciar a todo lo que tienes hoy, pero consiguieras mantener una característica de tu "vieja vida", ¿qué cosa sería?**

**AVISO IMPORTANTE:** Puedes consultar al final de este informe, una Lista de Valores, para usarla como ejemplo, para tener más recursos e ideas acerca de ellos.

**Paso 3. Determina la Jerarquía ( el orden jerárquico, qué valor va primero y cuál va después) evaluando cada valor, cotejándolo contra otro.**

En este paso de la Técnica de PNL, tienes que tomar cada uno de los valores que hayas elegido en el Paso 2 y determinar su importancia jerárquica, es decir en qué orden lo pondrías en tu lista de valores. Si va primero, segundo, tercero, etc.

**¿Cómo hacer esto?**

Lo puedes hacer tomando cada valor, en orden, y haciéndolo “competir” o “confrontar” con otro valor.

Por ejemplo: para tu vida, para tí: ¿ Es la "Salud" más importante que la “Abundancia”? (este orden sería lo más probable)

Ahora –en base a esta “confrontación”- ya sabes que "Salud" se encuentra en la lista, antes que “Abundancia”. De acuerdo a este ejemplo, tener buena “Salud” es más fuerte, es más importante en tu vida que tener “Abundancia”...

Sigue comparando... Elijamos otro valor; por ejemplo : ¿es la “Salud' más importante para ti que la “Fe” o en general “la “Confianza”?

En caso afirmativo, sube de nuevo la jerarquía.

Y así sucesivamente: tienes que tomar cada valor y compararlo con otro valor de la lista que inicialmente habías elaborado en el Paso 2 de esta Técnica de PNL.

Es laborioso, es cierto; se necesita tiempo y paciencia. Pero cuando termines sentirás una emoción muy singular, una calma proveniente de haber encontrado una poderosa brújula que podrá guiarte a tomar las mejores decisiones en tu vida.

#### **Paso 4. Comprobación Ecológica**

En muchas técnicas de la PNL existe un paso de testeo o comprobación “ecológica”. La ecología implica que lo que hagamos sea beneficioso, estemos de acuerdo totalmente en esto, que además no nos dañe a nosotros ni a otras personas o al entorno en general.

En esta técnica preferimos hacer un chequeo ecológico. Porque puedes sentirte bien acerca de un valor o no. Pero tus valores actuales y el orden (o Jerarquía) en la que están organizados, de pronto pueden no ser muy útiles para ti hoy día y no generan buenos resultados actuales.

Los Valores y su jerarquía son muy cambiantes. Es algo muy dinámico. Por eso es bueno chequearlos de vez en cuando. En relación a esta técnica realizamos el paso final haciéndonos algunas preguntas ecológicas:

#### **Me pregunto:**

¿Alguno de los desafíos en mi vida actual parecen lógicos... ahora que miro la lista que acabo de confeccionar?

¿Hay una mejor manera de organizar mis valores, para que estén alineados y trabajen a mi favor, de acuerdo con lo que necesito HOY en día?

*Si sientes que necesitas volver a organizar tus valores, repite esta técnica. Será muy beneficioso para ti.*

El paso ecológico en PNL es muy importante, porque chequea si realmente estás satisfecho con lo que has logrado. Sinó, hay que volver a realizar los pasos hasta estar conforme y congruente. Que sea ecológico, implica que si tuvieras el recurso a disposición lo tomarías sin dudar.

## Sección 3

### Lista De Valores (Ejemplos)

Puedes valerte de esta lista de valores para realizar la tuya propia del Paso 2 de esta técnica de la programación neurolingüística.

Es sólo para "darte ideas" y así ponerte a trabajar con esta Técnica de PNL, armando tu propia lista de Valores.

**Salud, Amor, Libertad, Contribución, Diversión, Creatividad, Familia, Crecimiento, Pasión, Cuidado, Abundancia, Logro, Determinación, Sabiduría, Servicio, Talento, Sencillez, Virtud, Confianza, Amistad, Respeto, Originalidad, Apertura, Longevidad, Liderazgo, Intimidación, Generosidad, Honestidad, Fe, Gracia, Entusiasmo, Experiencia, Integridad, Resistencia, Dominancia, Dirección, Compromiso, Seguridad, Equilibrio, Innovación, Belleza, Cuidado, Coraje, Estímulo, Agilidad, Utilidad, Hospitalidad, Solidaridad, Maestría, Impacto, Modestia, Organización, Paz, Poder, Privacidad, Razón, Realismo, Serenidad, Dureza, Juventud, Maravilla, Puntualidad, Productividad, Perseverancia, Intuición, Independencia, Disciplina, Autoaprendizaje, Encanto, Certeza, Conciencia.etc...**

Bien, hemos llegado al final de este Informe. Esta técnica es muy poderosa: te permite conectar contigo mismo, conocerte más, clarificar que es lo más valioso.

Por favor, practícala, incorpórala a tus nuevos hábitos de excelencia. Recuerda que de vez en cuando debes chequear tus valores, porque son dinámicos; cambiamos, cambia nuestra vida y nuestros valores también van cambiando.

Es una técnica que sin dudas te ayudará a tomar todo tipo de decisiones y a vivir mejor, más libremente, obteniendo grandes resultados!

Trabaja sobre tí mismo...que el resto sin dudas mejorará por añadidura!

Un gran abrazo y grandes éxitos!

Muchas Gracias!

Mario Farinola & MF Editores

**Descubre Cómo Cambiar Tu Vida  
Obteniendo Excelentes Resultados  
Aplicando PNL de Manera Sencilla y Práctica!**

**Comienza HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento,  
conociendo y aplicando los recursos de la PNL .**

**Nuestro Curso incluye SECRETOS PRACTICOS  
para que funcionen las Poderosas Técnicas de la Neurolingüística**

**Puedes Mejorar tu Autoestima, Cambiar Creencias Limitantes,  
Sentirte Más Motivado, Convertirte en un Comunicador Eficaz,  
Alcanzar Tus Metas ...y mucho más!**

**Si eres de los que quieren cambiar , mejorar, si deseas comenzar a  
disfrutar una Nueva Vida, a sentirte con mayor Poder Personal...**

**TOMA ACCIÓN HOY MISMO!**

**Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia  
haciendo Click Aquí:**

**>>>Contenido,Programa del Curso PNL Desde Cero<<<**

## 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.