

**MF Editores & AprenderPNL.Com**

**Presentan:**

# **Técnica de PNL**

## **Para Resolver Guerras Mentales!**



## Introducción

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

Soy Mario Farinola de AprenderPNL.Com. Hoy veremos una interesante técnica para que puedas neutralizar y resolver una “Guerra Interna”, que es muy nociva para la emocionalidad y el comportamiento.

De pronto tuvimos algún incidente, o una mínima discusión en alguna parte y luego de un tiempo, empieza en nuestra cabeza un diálogo interno con otra persona (o con alguna parte interna de nosotros mismos), que crece y crece...

Para colmo de males, aparecen imágenes, luego sensaciones molestas. Comienza a generarse un verdadero “campo de batalla interior”; la discusión entre ambas partes adquiere mayores proporciones y ya concentra toda nuestra atención.

Afortunadamente con esta técnica de la PNL podrás darte cuenta, hacer consciente el momento inicial en el que “se enciende la mecha” y gestionar de manera efectiva esos estados internos de “combate” que sólo generan caos y emociones nocivas para la salud física y mental.

Son escenarios desagradables que nos representamos a nosotros mismos a partir de nuestra mente y que generan tensión, malhumor, y todo tipo de problemas.

Vayamos entonces a esta Técnica de la Programación Neurolingüística.

## Técnica De PNL Para Resolver Una Guerra Mental!

Con la PNL puedes gestionar de manera efectiva y saludable los estados internos, los estados de ánimo y las emociones, para que tu comportamiento sea armonioso y en relación a ellos.

Por eso es importante que tengas las herramientas adecuadas para neutralizar este “caos interior”. Una zona de guerra interna que empieza de manera auditiva, también consiste en una “pelea” de argumentos imaginarios. Unos se pelean con otros.

Una “voz” que expresa una cierta postura, una línea argumental, -que expresa ciertos intereses-, confronta con otra “voz” opuesta que “defiende” sus propios intereses. Los diálogos internos en la Programación Neurolingüística están dentro de la llamada Modalidad Auditiva.

Puntualmente constituyen una manera de representarnos internamente las cosas, a través de lo auditivo, los sonidos, los diálogos, el lenguaje. Aplicando técnicas de la PNL, podemos transformar las sub-modalidades, -de esa Modalidad Auditiva-, y esto modificará estados internos y emociones.

Ahora bien, si aparece en escena la parte Visual, es decir, las imágenes mentales, sin dudas empieza a formarse un cierto patrón mental, que mantiene a la persona en un estado “hipnótico”.

Las imágenes seducen y agregan magnetismo ; hacen crecer este patrón mental de confrontación, le dan más alimento y energía. Si perdura en el tiempo, puede resultar realmente negativo para un individuo.

En efecto, si este mecanismo se “activa” a repetición, es decir, la persona mantiene cada día o repite estas actitudes mentales periódicamente, se empiezan a involucrar más recursos internos , y se va forjando ese patrón mental ... que cada vez más y más se hace cargo de todo con demasiada facilidad.

Peor aún, este patrón mental puede dañar tus relaciones y tu éxito, si lo sigues alimentando con tu actitud.

**Vayamos entonces a esta Técnica de la PNL explicada paso a paso, para saber cómo accionar ante este escenario “bélico”:**

### **Paso # 1. Déjalo venir!**

Debes dejar que “ aparezcan los contendientes” en tu mente, porque necesitas atrapar a este patrón mental en acción.

Este método sólo puede ayudarte, si efectivamente puedes pescarlo justo cuando comienza ese diálogo interno.

De repente te encuentras discutiendo con otra persona dentro de tu propia mente, muy probablemente mientras estás haciendo alguna actividad diaria como caminar, conducir o lavar la ropa.

Una vez detectas este diálogo, tienes que definirlo lo más claramente que puedas. ¿Quién es esa persona? ¿Qué razones y argumentos han iniciado ese conflicto?

Tienes que darles una cara, un nombre, un lugar, una situación. Definirlo lo más claramente posible.

### **Paso # 2. Disociate!**

En este punto, es muy importante que te disocias de esa experiencia. En PNL puedes experimentar algo mentalmente de manera asociada (como si estuvieras viéndolo con tus propios ojos) o disociada (experimentando las cosas “desde afuera”).

Como decía, ahora debes disociarte. Al disociarte, tomarás distancia emocional y las emociones no impactarán directamente sobre tí. Además, necesitas "salir" del conflicto para poder controlarlo. Si te quedas en un estado asociado, es decir, inmerso dentro de tus propias emociones, entonces realmente no podrás dirigir ni controlar la situación en su conjunto.

Ahora, a medida que te disocias, vas tomando una posición de tercera persona. Es como si fueras un observador neutral que te escuchas y te ves a ti mismo y al “contendiente”. Imagina que estás de pie a pocos metros de distancia de esa zona de batalla. Todavía estás en esa Zona de Guerra Mental Interna, pero ahora desde una posición mediadora, entre ambas posturas encontradas.

### **Paso # 3. Suavízalo...**

Ahora tienes que hacer que la imagen sea “más suave”. Hacer que las voces suenen más suaves. Tienes que hacer lo que funcione para ti. Tal vez en tu caso eso significa ir un poco más lento, con palabras más suaves, un cierto tono de voz, o cualquier otra modificación que suavice el efecto.

También puedes intentar hacer la imagen más agradable y colorida, con colores de la naturaleza, destacando marrones y verdes. Incluso puedes poner música suave de fondo. Todo lo que sea bueno para ti, para suavizar esta contienda es válido, porque tú estás a cargo.

### **Paso # 4. Obsérvate a tí mismo, desde la posición del otro!**

Ahora muévete imaginariamente a una posición justo detrás de la otra parte; desde esta posición te puedes ver a ti mismo. Es como si estuvieras en lugar de la otra parte y te puedes ver a tí mismo desde allí...

Sería como si vieras y escucharas las cosas desde su punto de vista (el punto de vista de la otra persona) Presta atención y escucha los argumentos que está diciendo ese tú (ubicado enfrente) pero lo estás escuchando y viendo desde este punto de vista...desde el lugar de la otra persona.

¿Esas palabras realmente reflejan la realidad, o está exagerando? Estando tú en el lugar de la otra persona...¿qué te parece? ¿ qué sentiría esta persona al escuchar tus palabras?

Al hablar de esta manera , pero ahora viéndolo y experimentándolo desde la posición de la otra persona... ¿Eso te ayudaría a conseguir lo que realmente quieres?

## **Paso # 5. Hacer que la imagen se vaya!**

Las Zonas de Guerra Internas casi nunca son útiles, no dan ningún resultado.

Excepto las veces que estás practicando algún “juego interior”, alguna habilidad valiosa o bien haciendo un proceso de desensibilización efectiva (por ejemplo me quiero alejar de alguien o de un sitio y apelo a este mecanismo para desapegarme)

Salvo estas excepciones, puedes prescindir de este patrón mental inútil. No hay ningún premio por sentirse mal.

Sigamos aplicando y trabajando con la PNL esta vez con la modalidad visual, haciendo desaparecer, específicamente, la imagen mental de la discordia.

Tú hiciste lo que tenías que hacer. Entendiste tu posición, viste la situación a través de un punto de vista neutral y además sabes cómo te ve la otra persona cuando la estás “atacando” verbalmente.

Se acabó. Déjala ir. Simplemente puedes ir atenuando esa imagen, hacerla imperceptible, regresando nuevamente a la imagen asociada de tí mismo, y atenuando -de nuevo- la imagen, hasta que realmente no puedes reconocerla o distinguir de que argumento se trata o quién estaba allí. Si no puedes verlo, no es real...ese es el punto clave!.

## **Paso # 6. Sentir Gratitud**

Sintonízate a un sentimiento de gratitud. El sentimiento de gratitud es el antídoto para tus malos sentimientos. Piensa en al menos diez cosas por las que puedes sentir gratitud. Cuenta con ellas para seguir tu camino...

Por ejemplo, lo primero podría ser agradecer tener tus ojos y tu vista. Lo segundo, tu mente aguda; tercero tener amigos... cuarto, tu habilidad para apreciar a los demás, así como a ti mismo. ¿Qué más se te ocurre? Si diez cosas vienen fácilmente... sigue adelante! Y que sean 100!!

Reflexiona: practicar esta técnica de la PNL, podría ser el comienzo de algo realmente bueno porque ¿cuánto de un buen sentimiento podría estar comenzando dentro de una Zona de guerra interna?

Tal vez sería el comienzo para quedarse eventualmente “ atascado” en la gratitud y en una Zona de mayor Apreciación para contigo mismo... piénsalo.

En general, si piensas de manera más armoniosa, libre de conflictos, tu vida será mejor en todo sentido!

Un abrazo y grandes éxitos!  
Muchas Gracias!

**Mario Farinola & MF Editores**

**>>> Curso PNL Desde Cero <<<**

**Descubre cómo Aprender PNL Desde Cero, desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos. Comienza HOY MISMO a cambiar y mejorar tu vida conociendo y aplicando los recursos de la PNL!**

**Conocerás SECRETOS PRACTICOS para que funcionen sus poderosas técnicas para mejorar la Autoestima, cambiar Creencias limitantes, Motivarte más, Comunicarte efectivamente, Copiar a personas de Excelencia y mucho más!**

**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 nuestro Curso de PNL a Distancia**

**Haz Click AQUÍ:**

**>>>Contenidos,Programas 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.