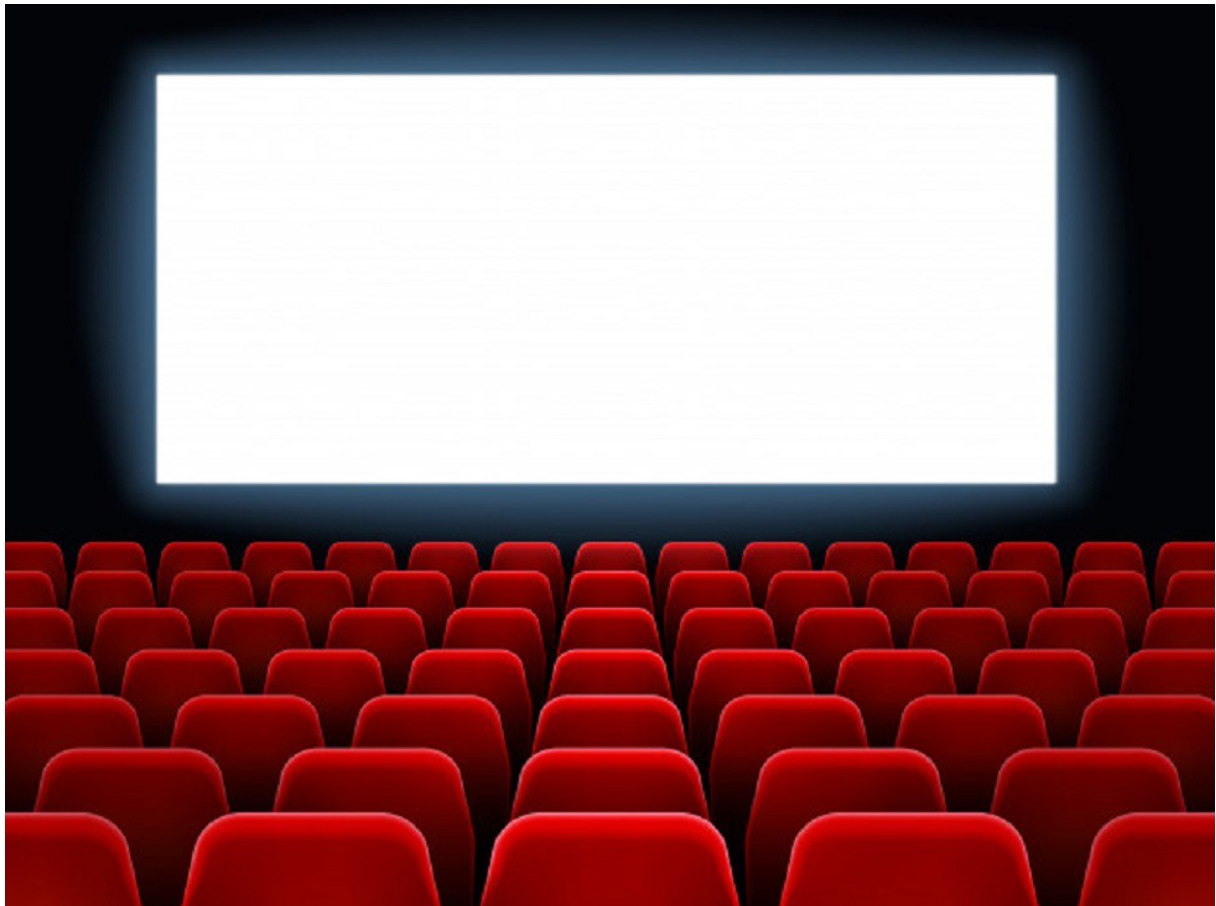


MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicio de PNL: La Terapia Disociadora



El contenido de este documento está protegido por las Leyes de Derecho de Autor.
Está prohibida la reproducción, modificación total o parcial de este libro electrónico.
Todos Los Derechos Reservados- Copyright- AprenderPNL.Com

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

Soy Mario Farinola, Director de AprenderPNL.Com.

Hoy te comparto un Ejercicio de la PNL que se basa en cambiar el punto de observación de una experiencia, muy útil para lograr ciertos beneficios...

Estoy hablando de poder transformar aquello que sentimos.

Un recurso efectivo es aplicar la terapia disociadora de la PNL, la cuál es básicamente trabajar con submodalidades, viendo una escena mental desde otro punto de observación, desde “afuera”.

Cambiar el punto de observación modifica el impacto emocional, por eso aplicando la terapia disociadora de la PNL se pueden sanar traumas y fobias, analizando la experiencia pasada de manera “disociada”, para no revivir en primera persona esa experiencia traumática.

En efecto, la modalidad más sencilla de esta terapia sólo requiere el procedimiento de la disociación, muy usada en la Programación Neurolingüística.

Tienes que examinar tus recuerdos buscando alguna experiencia desagradable o emocionalmente dolorosa en la que te encuentres en modo asociado, viéndolo con tus propios ojos, oyendo con tus oídos, sintiéndolo todo como si lo experimentaras en persona.

Luego intenta revivir la escena elegida de modo disociado, cambiando el punto de observación. Mira la escena como si estuvieras sentado en un cine y dentro de la pantalla estás actuando tú (en esa experiencia desagradable).

Si se realiza este procedimiento en el marco de una consulta terapéutica, se estará haciendo una labor que se denomina «terapia disociadora».

Este recurso usado en PNL también puedes usarlo tú mismo/a. Tienes que elegir alguna experiencia y analizarla “viéndola” como si fueras un espectador..

Vayamos a este breve Ejercicio de PNL para comprender claramente los pasos a seguir...

Ejercicio de PNL: La Terapia Disociadora

Paso # 1. Elegir un Recuerdo

Elige un recuerdo que te resulte desagradable o doloroso. Para empezar estaría bien alguno de bajo-mediano impacto emocional.

Paso # 2. Comprobar si la escena es recordada de modo asociado

Para poder trabajar con este ejercicio, se tiene que cumplir que revives la experiencia elegida en estado asociado... como si lo estuvieras viviendo en persona.

Por eso, verifica si estás asociado al recordar la escena. En caso de que la experimentes de modo disociado, elige otra experiencia que experimentes en estado asociado.

Paso # 3. Disociación

Luego cambia el modo de observar la experiencia. Sal de tu estado asociado e intenta revivir el recuerdo de modo disociado para descubrir el cambio que experimentará tu vivencia.

Para eso tienes que salir de tu cuerpo y contemplar los acontecimientos desde cierta distancia o punto de observación “externo”.

Un buen recurso es imaginar salir de la escena y que estás sentado en una butaca del cine, mirándolo todo “desde afuera”.

Paso # 4. Jugar con la Distancia

Luego, varía la distancia que te separa de la escena, a fin de comprobar en qué medida afecta a tus emociones.

Tienes que “jugar” con esa distancia, alejarte, acercarte y comprobar qué sucede en cada caso con tus emociones relacionadas a la experiencia.

Paso # 5. Prueba

Vuelve a recordar la experiencia desagradable ¿Cómo te sientes ahora? ¿disminuyó el impacto emocional?.

Puedes repetir el Ejercicio modificando las submodalidades para neutralizar aún más, el efecto emocional tóxico.

La disociación es un recurso poderoso usado en terapias con PNL. Y puedes usarla tú mismo/a en la vida cotidiana. Es muy útil para distanciarse emocionalmente de eventos que han generado dolor o traumas, cambiando la percepción y su efecto nocivo muchas veces de manera determinante.

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

>>> Curso PNL Desde Cero <<<

Descubre cómo Aprender PNL desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos. Comienza HOY MISMO a Cambiar y Mejorar tu Vida conociendo y aplicando los Poderosos Recursos de la PNL!

Conocerás SECRETOS PRÁCTICOS para que funcionen sus poderosas Técnicas para mejorar la Autoestima, cambiar Creencias Limitantes, Motivarte más, Comunicarte Eficazmente, 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:

[>>>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.