

**MF Editores & AprenderPNL.Com**

**Presentan:**

# **Ejercicio de PNL Para Sentirse Con + Seguridad!**



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 uno de los tantos Ejercicios de PNL para sentirse con mayor seguridad.

Es un recurso de programación neurolingüística que te ayudará a clarificar las cosas... a enfocarte y ubicarte en estados internos de mayor seguridad y confianza.

Veremos cómo crear un deseo o aspiración, algo que de veras nos impulse a tomar acción. Porque la acción, la práctica recurrente de cualquier actividad nos da mayor dominio y seguridad en nosotros mismos.

Si ,-por ejemplo-, queremos ser más sociables, hay que practicar! Ir a reuniones, conversar, desarrollar habilidades sociales y eso nos trae una mayor seguridad. Aunque además, hay que saber lidiar con otra cosa: los sentimientos...

Entonces... ¿cómo empezar a transitar de manera efectiva este sendero?

Vayamos a este interesante Ejercicio de PNL para comprender claramente lo que hay que hacer...

## Introducción

Como te decía, veremos un Ejercicio de PNL para que puedas sentirte con mayor seguridad.

La Programación Neurolingüística tiene muchos ejercicios para desarrollar estados de mayor seguridad en sí mismos, fortaleciendo la autoestima y el carácter, estimulando nuevas creencias de poder en una persona.

Pero vayamos a lo primero. Si vives y trabajas sin tener un deseo profundo o una aspiración es como embarcarte en un crucero y no saber adonde te van a llevar.

### **¿Cómo Puedes Crear una Aspiración o Fuerte Deseo?**

Para conseguir algo, lo que sea, debes entrar al campo de juego y jugar.

De nada sirve ver las cosas desde la tribuna.

Para obtener algo tienes que involucrarte... no hay otra forma, nadie lo hará por tí.

## ¿Que Valoras TANTO como para Entrar en el “terreno de juego” y Trazar un Verdadero Plan de Acción?

Veamos...

- 1) Podria ser algo solo para tí o para alguien más.
- 2) Elijas lo que elijas, debe ser lo suficiente importante para tí como para dedicarle tiempo y esfuerzo.
- 3) Elije una sola cosa para empezar (existen tantas elecciones posibles que es fácil querer hacer demasiadas cosas, con lo que nunca conseguirás hacer una sola cosa particularmente bien).
- 4) Puede que ya tengas una fuerte aspiracion o deseo, o puede que sea algo que apenas has experimentado. No importa, siempre que encuentres algo que re-mueva una energia positiva dentro de ti cada vez que pienses en haberlo conseguido.
- 5) El modo de crear una aspiracion o fuerte deseo pasa por utilizar la imaginación para construir imagenes mentales fuertes de aquello en lo que quieres mostrarte seguro.

## La Importancia de Observar a Otros

Si pudieras pasar un tiempo rodeado de personas que consiguen cosas de forma consistente — lo que es, en sí misma, una aspiración que merece la pena— te darías cuenta de que parecen muy concentrados y lanzados.

Generalmente, las personas centradas y seguras:

- **No pierden el tiempo con actividades improductivas.**
- **Hacen que cada minuto del día realmente sirva para conseguir algo de valor.**
- **A menudo, ese “algo valioso”, simplemente es pasarlo bien!**
- **Saben qué cosas ignorar y en qué centrarse.**

Esto nace de un hondo deseo o aspiración de conseguir algo y todo lo que hacen parece estar vinculado a esta aspiración.

## **Antes de pasar al Ejercicio de PNL te recomiendo:**

- 1.** Elige una actividad en la que de veras quieras sentirte más seguro y confiado.
- 2.** Tomate tu tiempo y piensa en una cosa que, si pudieras afrontar con gran seguridad, tendría un impacto muy positivo en ti.
- 3.** Mientras piensas en esa actividad, intenta tomar conciencia de cómo te sientes, de que tal es tu motivación para llevar adelante esa actividad y si de veras te comprometerías para alcanzar el resultado final que deseas.

Comprometerse es implicarse totalmente en el proceso, actuar y ser protagonista (y no un espectador).

**Vayamos entonces a este Ejercicio de PNL para sentirse con mayor seguridad, explicado paso a paso...**

## Ejercicio de PNL para Sentirse con Mayor Seguridad

**PASO 1.** Elige una situación ante la que te gustaria sentirte seguro...

**PASO 2.** Crea una imagen de ti mismo/a enfrentándote a esta situación con la seguridad de una sólida roca.

Si tu imagen mental no es muy nítida, *fija la vista en un punto del horizonte* y observa cómo la imagen de pronto se ilumina.

También puedes hacerlo con los ojos cerrados o entrecerrados si así te es más sencillo visualizarlo y recuerda mantener tus imágenes proyectadas en la línea del horizonte.

**PASO 3.** Crea una película en tu mente que tenga un final positivo y entonces, captura la escena “estelar”, la más importante de tu película donde aparezcas mostrándote *muy seguro*.

Tienes que mantenerte en el terreno de juego con los ojos abiertos, atento...

**PASO 4.** Ahora acerca esta imagen o “escena estelar” un poco más y céntrate aun más en ella... préstale atención...

**PASO 5.** Al mismo tiempo, emplea un tono de voz seguro para reforzar la motivación, con palabras como por ejemplo: *“Bien, es hora de hacer esto realidad”*.

Debes decirte a tí mismo estas palabras, como parte de tu diálogo interno.

Mientras lo haces, observa como tus sentimientos positivos se refuerzan y acostúmbrate a este sentimiento poderoso, pues formará parte de tu motivación para levantarte y poner manos a la obra.

### **Recomendación Final**

**Para llevar adelante todo esto tienes que “asociarte”...**

Al momento de visualizar, en PNL, asociarse significa ver y revivir las cosas en tu mente como si lo vieras con tus propios ojos, en primera persona, como si estuvieras ahí.

*Y además, en la vida real cotidiana, asociarse significa tener todos los sentidos sintonizados para darte cuenta y observar con tu ojo mental, lo que sucede mientras persigues tu objetivo.*

*Vivir en primera persona, comprometido con lo que haces, atento, involucrado...*

Pensamos en imágenes, así que utiliza tus imágenes de forma positiva.

Tu conexión emocional hará que seas más consciente de tu aspiración o deseo profundo.

En ese estado, es mucho menos probable que te dejes distraer por sentimientos negativos y que abandones el campo de juego.

Estar asociado es el estado que necesitas para llevar las cosas a cabo. Cuando estas llevando a cabo cosas que son importantes para tí, debes estar asociado por completo, con todos tus sentidos.

**En cambio, si deseas tomar cierta distancia (incluso emocional) para ver las cosas “desde afuera” y planear el próximo paso, debes “disociarte”.** Esto es , observarlo todo desde “afuera”, tanto en tus películas mentales como en la realidad cotidiana. Analiza...

Luego, si estás satisfecho en cómo deseas que sigan las cosas, asóciate de nuevo en todo sentido, para continuar el camino triunfal a tu objetivo.

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.