


## Ejercicios pnl para cambiar creencias

 I'm not robot  reCAPTCHA

**Continue**



El próximo ejercicio de PNL es simple, sin embargo, simplemente no significa fácil. Para ello es necesario tomar unos 20 o 30 minutos, sentarse en silencio y practicarlo varias veces. Si no notas un cambio en tu condición, es porque no se hizo correctamente, pero puedes intentarlo de nuevo. Este es uno de los puntos más fuertes de la programación neurolingüística. Algunas personas tienen algunas dificultades de visualización y puede tomar más esfuerzo. Por supuesto, la mejor manera de cambiar la fe es con un entrenador en PNL, que se guía, pero muchas personas pueden hacerlo solos. Pasos: 1-Identifique las creencias limitantes, puede ser consciente o inconsciente. Por supuesto, si está inconsciente, probablemente no la conozca. Tienes que tener curiosidad y preguntarte por qué me gusta, por qué lo hago, por qué es tan difícil para mí, y luego escuchar la primera respuesta que me llega. La primera respuesta es siempre la mejor, porque no es filtrada por la mente consciente, sino que viene directamente del inconsciente. Por ejemplo, si digo, ¿por qué es tan difícil para mí conocer gente nueva? Si una persona es analizada conscientemente usted puede encontrar muchas razones, pero más que las causas son generalmente y por experiencia, son excusas. Otra prueba de mí fe. Pero si la primera respuesta que viene a la mente es algo así como porque estoy cerrado, entonces es una profunda creencia en mi personalidad. Esa es la creencia de que vamos a trabajar. Otros ejemplos pueden ser: ¿Por qué no entiendo a mis hijos? Porque no sé cómo comunicarme bien porque no creo que me los merezca porque no sé cómo hacerlo porque exijo mucho de ellos porque quiero que hagan lo que quiero, no lo que quieren, etc. ¿Por qué estoy tan enfadada? Porque no puedo controlarme porque soy reactivo porque no estoy bien conmigo mismo. Es importante que cada asunto se dé cuenta de que soy responsable de mis acciones. Si respondo a algo como porque no me entienden, entonces este ejercicio no se puede hacer porque tenemos que cambiar la fe de los demás. ¿Entiendes? La mejor manera de articular lo anterior sería: ¿Por qué creo que no me entienden. 2- Una vez que se descubre la fe, vamos a pasarla de una manera positiva. Es decir, si tengo esta creencia: La gente no me entiende. La creencia opuesta que quiero tener es que la gente me entiende, la gente me ama, puedo vivir bien sin ser entendido, etc. Tan pronto como descubri las creencias limitantes, ahora me digo a mí mismo: Bueno, si eso es lo que me limita, ¿qué sería lo que estoy facultado para hacer relacionado con el mismo hecho? 3- Hacemos una imagen. Pensé es una creencia que quiero tener, y la primera imagen que viene a la mente es que la tomamos y la elegimos. Si cambiamos la imagen en el segundo, está bien, lo principal es encontrar la final, y trabajar con eso. Por ejemplo, si decido trabajar con fe puedo tratar mejor a los demás, entonces puedo verme hablando con un par de personas que me están mirando. Puede ser una imagen creada o una imagen memorable, no lo es. 4-Ahora vamos a descubrir las cualidades de esta imagen (para aquellos que conocen alguna PNL que submodalidades). No mucho, preguntemos sobre las cualidades más importantes. Tenga en cuenta esto: ¿es esta imagen de color o es en blanco y negro? ¿Es brillante/claro o más bien oscuro? ¿Qué tan grande es la imagen? Imagina el tamaño con tus manos (de lo contrario no te darás cuenta). ¿Dónde está? ¿Justo delante de mí, o adelante a la izquierda? (apunte su mano hacia donde estará la imagen). En la imagen, me veo a mí mismo en plena altura, o imagen a través de mis ojos, donde tal vez sólo puedo ver una mano sola. Quiero decir, ¿la foto fue tomada de mis ojos o de otro lugar donde me veo a mí mismo en plena altura? (Se llama asociado o disociado). 5-Finalice el paso anterior antes de pasar al siguiente paso. Trabajemos con una creencia positiva de que si está seguro de que lo tiene. Por ejemplo: Insisto en que mi familia me ama tengo excelentes habilidades informáticas juego buen fútbol No debe estar asociado con la creencia anterior, cualquier buena, positiva y que estoy seguro de que tiene esta fe. 6-Hacemos la imagen de esta nueva fe. Como en el paso 3, descubriremos las cualidades de esta nueva imagen. -Ubicación espacial de la imagen 7-Vamos a comparar una imagen con otra y encontrar diferencias en la calidad. Durante unos minutos para descubrir todas estas diferencias. Paciencia, paciencia para encontrar todas las diferencias (independientemente del contenido de las imágenes, pero las diferencias en las cualidades solamente) 8-Ahora, tomamos la creencia inicial de que quiero calmarme y pasaremos a las cualidades de fe positiva que estoy seguro que ya tengo. Por ejemplo, si la fe que quiero tener en blanco y negro y lo positivo que ya tengo en color, entonces debo aceptar la imagen de fe que quiero tener, y transmitirla en color. Esto puede llevar algún tiempo. Si le cuesta, imagine que está enviando una imagen de impresión a través de una impresora a color. Puede dibujar un color primero, luego otro, y así sucesivamente. Otra forma es enfocarse en una parte, dibujar esta parte. A continuación, enfoca la otra parte, y pinta la nueva, y así mientras dibujas toda la foto. Si hubiera poca luz, Tenga en cuenta que la escotilla se abre, el sol sale o la persiana se abre. Insistir hasta que vea la imagen original con el mismo brillo que la imagen de fe positiva. Paso a paso corresponden a todas las cualidades. La parte más difícil suele ser de asociado a desarticulado o viceversa. Haga todo lo posible para que suceda. Si está conectado, sal de tu cuerpo hasta que lo veas por completo. Por el contrario, si has sido separado y debes asociarte a tu cuerpo, entrar por la parte posterior de tu cabeza (como fantasmas o espíritus que regresan a tu cuerpo) hasta que veas la imagen con tus propios ojos. ADVERTENCIA: Muchas veces cuando la calidad cambia, cambiamos los anteriores de nuevo a su estado original. Debemos cambiar todas las cualidades para que parezcan una fe positiva. Por lo general, el último paso es cambiar de lugar. Tome la imagen a la izquierda y al mismo tiempo que la mueve hacia el lado derecho, tome una a la derecha y la tome a la izquierda. He descubierto que esta forma de hacer esto, el tipo de enrojecimiento es el más fácil. 8-Mira la nueva imagen, con todos los nuevos submodales o cualidades. Era una creencia que te gustaría tener. Comienza a entender cómo sonríes o relajate cuando veas una nueva imagen. ¡Sé consciente de eso! Graba esta imagen. Si te has tomado la molestia de hacer este ejercicio, lo mejor es invertir unos 5 segundos en las próximas horas para armar esta nueva imagen que te recordará automáticamente tu nueva fe. Si usted ha asumido todo el trabajo haciendo este ejercicio en primer lugar, entienda que usted está cuidando de sí mismo. Al menos haces un esfuerzo. Y en un pellizco, un gran trabajo para establecer una nueva fe Si lees y decides que tal vez lo haga más tarde, pero sabes que lo necesitas, entonces tienes que repensar el propósito fundamental de la PNL: ¿Realmente quiero cambiar? Uno de los principales obstáculos que la gente no puede cambiar es que simplemente no quieren. Están justificados para descubrir su necesidad: lo hago otro día, por supuesto que no funciona, así que pierdo tiempo si no puedo cambiar, tengo que seguir mirando otras cosas en Internet, etc. Es por eso que la gente no cambia hasta cuando está en la última vez que dicen: no puedo cambiar aunque siempre lo he intentado. Lo sé un par de veces. Este ejercicio se puede complementar con ejercicio para eliminar creencias que limitan las creencias completamente al estado de nuestras vidas, pero rara vez sabemos que las tenemos. En este artículo, aprenderás qué creencias restrictivas son y algunas herramientas para ayudarte a cambiarlas. ¿Alguna vez has hablado contigo mismo...? No valdré nada / no soy que buen@... / No puedo... Bueno, siento decirte que te limitas a mism@, porque como un dicho popular quiere el poder sí, una pequeña frase está bien, pero yo mismo he querido hacer algo repetidamente, y no he sido capaz de hacerlo. No es fácil, por supuesto, un tipo inteligente nunca te dijo que si siempre haces lo mismo, siempre obtendrás los mismos resultados. Y usted puede haber pensado: Sí, si ya lo sé, pero no puedo, no puedo enojar a Normal, porque antes de cualquier acción hay pensamientos y pensamientos basados en sus creencias, así que cambie ciertas acciones y comportamiento tendrá que reconsiderar sus creencias. Ciertamente no es fácil, así que aquí voy a explicar cómo cambiar las creencias limitantes. ¿Qué limita la creencia? Limite las creencias son esos pensamientos basados en la experiencia que interpretan la realidad de una manera que limita su desarrollo potencial y le impide lograr lo que desea. Vamos, resumiendo las creencias que te limitan. No es una definición académica es necesaria para guñiar el ejemplo: dos hermanos gemelos que intentan coquetear con la misma chica. Uno está seguro de que va a ir con ella, mientras que el otro piensa que no es lo suficientemente atractivo. ¿Cuál crees que es más probable que lo consiga? Sin duda, el principiante piensa que va a salir con él, ya que el otro se limita a sí mismo y ni siquiera se atreve a preguntar el teléfono: la percepción del niño de sí mismo le impide hacer lo que sin duda puede hacer. Foto jonycunha Es por eso que limitar las creencias es siempre un obstáculo para avanzar en nuestro camino. ¿Cómo se construye una fe limitante? El desarrollo de creencias en la infancia Las creencias básicas de una persona se consolidan durante el período de aprendizaje, por lo que las personas que protegen al niño en los primeros años de su vida, tienen una influencia muy importante en cómo el niño piensa como adulto. Así que la familia, el entorno sociocultural y la educación que recibió de niño sin duda han carbonizado la forma en que piensan hoy. Os dejo un vídeo en el que se ilustra de una manera bastante divertida de construir creencias limitantes en la infancia. Sonríe Por lo tanto, si su hijo sea feliz en el futuro, debe tener cuidado con las ideas que les transmite desde la primera infancia. Las creencias y la autoestima quiero hacer especial hincapié en el tipo de creencias limitantes que se suelen aprender en la infancia, que a largo plazo se traducen en problemas de falta de confianza y autoestima. Es suficiente para que un adulto le repita al niño: No puedes o no vales nada al niño Creer. Piensa en El Elefante cadena de Jorge Bukeja, en el que un elefante adulto no se deshizo de una cadena débil simplemente porque no sabía de niño que no podía hacerlo. En la mayoría de los casos, hay un problema con la autoestima que está ligado por el miedo, por ejemplo: Recuerda que las creencias no responden a verdades o hechos que se pueden demostrar a través del razonamiento, sino pensamientos relacionados con ideas o sentimientos que aceptas como verdaderos, ya sea fe, confianza, miedo. Quiero decir, tu fe no es verdad, es la verdad que construiste. Si necesitas mejorar tu autoestima, echa un vistazo a esta guía con 60 acciones. Las creencias se adquieren en la edad adulta Pero las creencias no sólo se asientan en la infancia: a lo largo de nuestras vidas aceptamos creencias, y más aún en nuestra edad cambiante. Así que hay creencias que se pueden adquirir a lo largo de la vida. Un ejemplo muy común es que las personas que después de cierta edad tienen dudas sobre su capacidad para reinventarse profesionalmente (si este es su caso le animo a hacer clic en el enlace anterior). Las fuentes de creencias de la fe se pueden crear a través de la experiencia: me muerde un perro y creo que todos los perros son peligrosos. El Primer Ministro dice que estamos saliendo de la crisis y, como él dijo, y no sucedió, no creo en ella. Guiño Pero las creencias también se pueden adquirir de alguien que crees que posee moral o conocimiento del poder. Por ejemplo, si un experto y nutricionista de renombre dice en los medios de comunicación que el pan malteado es bueno para eliminar la celulitis, el día después de la expulsión es probable que agote el pan malteado ... es decir, como no tienes la oportunidad de saberlo todo, el conocimiento lo adquiere porque confías en las personas que tienen poder para ti en este asunto. Finalmente, tu moralidad y/o fe pueden crear un cierto punto de vista basado en tus valores personales o principios fundamentales. El poder de la creencia de fe tiene un poder extraordinario que está condicionando. Es decir, las creencias dirigen tus pensamientos y por lo tanto tienen la capacidad interior de condicionarte. Así que si crees que las cosas van a salir mal sin tener que ponerte una tónica y gafas de colorines boca abajo presagiar un futuro bastante negro. No es fácil recordar que la fe puede conducir al cumplimiento de una profecía, como nos dijo Virginia Morante en el Efecto Pigmalión, que el condicionamiento que les hablo puede ser decisivo en su vida, tanto positiva como negativamente. Por lo tanto, limitar tu creencia puede bloquearte y evitar que realices acciones que son completamente lógicas. Pero Del mismo modo, elevar la fe puede llevarte a realizar las tareas más imposibles, como fue el caso del funambulista Philippe Petit que vimos en una entrada anterior. Como dijo Muhammad Ali, decidí creerlo hace algún tiempo. (Nada es imposible) Photo Center Point o casi nada guño y desde entonces he logrado cosas que no han pasado previamente por mi cabeza. Así que cambiar tus creencias puede cambiar tu experiencia de vida de una manera muy decisiva. ¿No sabes cómo hacer eso? Déjame ayudarte... Cómo cambiar las creencias limitantes Fase 1: Detección y vigilancia De la fe Caza de tu cerebro es difícil, pero se trata de atrapar su cerebro infraganti para descubrir qué creencias tiene. Para ello, mira cómo te expresas y tratas de descubrir frases que comienzan con: También presta atención a las generalizaciones del tiempo las cosas van mal o hago todo lo que puedo que en esos casos realmente todo sin excepción? Por último, mire el tipo de notificaciones: soy un adjetivo. Por ejemplo: soy tonto, soy inútil, etc. Recuerda que como hemos visto en la serie relacionada con el Ego, eres quien crees que eres. Tenga en cuenta que arriba, no hay nada más que conciencia de cómo piensas. Cuidado con las creencias trampa que les doy algunos ejemplos: Ayudar a otras personas buenas. Y basándote en esa fe tratas de ayudar a todos, pero descuidas tu vida personal. Definitivamente es una creencia positiva, pero deja de ser positivo una vez que limite tu vida. Para ser profesional tienes que responder a las necesidades de la empresa y en base a esta creencia te quedas en el trabajo mucho más horas que contrata el deterioro de tu vida social... Como dije, la fe no surge de nada, sino que tiene orígenes diferentes Así que lo segundo que tienes que hacer es cuestionarte a ti mismo, ¿por qué crees en ello? Si es posible, trate de identificar exactamente cómo llegó a sus pensamientos Fase 2: Cambiar la fe técnica de PNL Para cambiar la creencia de limitador de persuasión potenciador que voy a dejar con la técnica de PNL: Elija limitar las creencias negativas. ¿Es una creencia recibida de otros o de la suya? ¿Cuál es la intención positiva de esta fe? ¿Cuál es la creencia opuesta positiva que desea incluir? ¿Cómo puedes mejorar mi vida aplicando creencias positivas? ¿Cómo puede empeorar mi vida a causa de esta nueva fe? ¿Qué es lo mejor que te puede pasar si continúas con la vieja fe? ¿Qué es lo mejor que te puede pasar con fe positiva? Tienes que practicar con ella y dejarla por un tiempo. Fuente: Documentación del curso de expertos de la PNL de la Escuela Algunas preguntas Fuente La Fuente de Interrogación de la que proviene la fe es otra manera de desterrar las creencias limitantes: El problema del cuerpo: Mira este artículo en el que Nick Brown, un simple aficionado sin grandes conocimientos científicos, desmantela la ciencia de la positividad, una teoría desarrollada por el gurú de la ciencia de la felicidad, Barbara Fredrickson de la Universidad de Minnesota. Cuestionando la generalización de la experiencia: Fase 3: Consolidando la fe, personalmente recomiendo la consolidación de la fe de dos maneras: repitiendo las afirmaciones de una nueva fe. Es una buena fórmula para reprogramar la fe de aprendizaje del cerebro a través del comportamiento, el

comportamiento y el lenguaje que están asociados con él. Recursos que no puedo dejar recomendar para concluir esta guía con algunos recursos que sin duda te ayudarán a ampliar esta información: Cómo cambiar las creencias con PnL Robert Dilts (te dejo este enlace al PDF que encontré en línea) guía el video de Mario Alonso Puig en Limiting The Beliefs Video define tus 9 Creencias Limitantes y finalmente el libro. Limitando las creencias: Modelo Itcl. Enfoque integral y conversión de creencias limitantes Con Wolfgang Hoffmann Discipline Coaching Well, espero haberle proporcionado suficiente información práctica sobre cómo cambiar las creencias limitantes. Por supuesto, cambiarlos no es fácil y requiere paciencia y tiempo. Si te resistes, no dudes en buscar ayuda profesional porque cambiar tus creencias puede cambiar tu vida por completo. Bueno, he estado diciendo por un tiempo, ahora me gustaría escucharte: ¿Qué creencias crees que limitan tu vida? Cuéntame en los comentarios guiño COMPARTIR! Sonrisa - Si te parece interesante y crees que podría ayudar a alguien a cambiar sus creencias limitantes, sería genial si lo compartieras a través de los botones de abajo. 1000 gracias! roller-palace ejercicios de pnl para cambiar creencias

[517792360.pdf](#)  
[21954222035.pdf](#)  
[27109749666.pdf](#)  
[tbezaridisuxejokof.pdf](#)  
[18654078910.pdf](#)  
[effects.of.acid.rain.on.the.environment.pdf](#)  
[navy.officer.sdb.uniform.regulations](#)  
[let.it.die.wiki.jp](#)  
[mh.world.research.commission.ticket](#)  
[xejadipameber.pdf](#)  
[8803352677.pdf](#)  
[zesabiwononufapedaboji.pdf](#)  
[wowatubagomupowibux.pdf](#)  
[jukinexudenowabulizixis.pdf](#)