



DIPLOMADO INTERNACIONAL PRACTITIONER EN EMPODERAMIENTO PERSONAL Y PROGRAMACION NEURO LINGÜÍSTICA



PNL

FOLLETO GUIA.



INTRODUCCION Y BIENVENIDA

ESTE PROGRAMA NO ES UN CURSO COMUN, ES EL INICIO DE UN PROCESO DE TRANSFORMACION Y DE CRECIMIENTO ILIMITADO.

NO ES PARA CUALQUIER PERSONA. ES IDEAL PARA SERES HUMANOS SENCILLOS CON GANAS DE SER FELICES, DE VIVIR AL MAXIMO, DE VER LA VIDA CON OTRAS PERSPECTIVAS, DE DESAPRENDER LO QUE NO LES SIRVE, DE ELEVAR SU CONCIENCIA Y DE TRASCENDER EN EL TIEMPO.

TAMBIEN ES RECOMENDABLE PARA SERES HUMANOS APASIONADOS Y QUE BUSCAN LIBERAR SU PODER PERSONAL, PARA SERVIR DE MEJOR MANERA A LA HUMANIDAD y CONTRIBUIR CON LA EVOLUCION DEL PLANETA.



TALLER DE EXPECTATIVAS

1.- ¿Por qué decidiste tomar este programa?

2.- ¿Qué es lo que más quieres lograr en ti de este entrenamiento?

3.- ¿Qué es lo que quieres hacer de diferente en tu vida?

4.- ¿Qué tan comprometido estás de lograr esto?

5.- ¿Cómo afectará tu vida esos cambios? ¿Con tu familia? ¿Con tu trabajo? ¿Con tus relaciones?



LOS PILARES DE LA PNL PARA LIBERAR TU PODER

VALORANDO NUESTROS ÉXITOS

Desde pequeños nos han educado para que valoremos nuestros éxitos o fracasos en función del **resultado**. En el colegio las **notas finales** son las que marcan si has trabajado bien o mal ese año y solo se valora si se pasa de curso o no, si el alumno pasa “limpio” o tiene que ir a septiembre.

Cuando terminamos nuestra formación, en el ámbito laboral sigue ocurriendo lo mismo. Los **números de ventas** a final de mes son los que definen si has llevado a cabo bien tus funciones o no. Si cumples una serie de objetivos fijados a principio de mes, se hablará de éxito, si no lo consigues, de fracaso, todo resumido en “sí” o “no”.

Incluso en los contextos de ocio, nos centramos únicamente en el resultado, por ejemplo, en el fútbol un equipo gana un partido si el **resultado** es positivo, independientemente de su forma de juego o las estrategias que haya usado.

Y no solo ocurre en el colegio, el trabajo o el ocio, también observamos este fenómeno en las relaciones. Cuando acaba una relación, muchas veces, nos asalta la idea de: **“todo el esfuerzo para nada”**. Y ¿por qué pensamos que no ha servido para nada? porque nos estamos centrando



en el resultado. Nos olvidamos de lo que hemos aprendido, de lo que nos ha aportado la relación o de las emociones vividas.

Si solo valoramos el resultado, nos perdemos muchas cosas intermedias. Perdemos la posibilidad de reforzarnos por lo que hacemos bien y perdemos las posibilidades de analizar los fallos, de rectificar, de aprender. Si esperamos hasta el final para valorar, especialmente en proyectos a largo plazo, corremos el **riesgo de perder el sentido de ese proyecto.**

¿Qué sentido tiene el curso escolar si el alumno no aprueba? ¿el mes si no cumples los objetivos marcados en el trabajo? ¿el partido si no gana tu equipo? ¿tu relación de pareja si acaba en ruptura?

Restamos diariamente importancia al proceso, pero ¿no es importante el aprendizaje de un alumno, el trabajo diario, el esfuerzo? O en el ámbito laboral ¿no hay hueco para valorar cómo te relacionas con los clientes, con los compañeros, cómo ayudas a los demás o lo responsable que eres? Incluso en el ocio ¿no cuenta la capacidad de superación, el juego en equipo, la deportividad?

En cada proyecto que llevas a cabo, **hay mucho más que solo el resultado.** En la crianza de tus hijos, por ejemplo, si solo te centras en que el resultado sea bueno, en que tenga un buen trabajo, una buena casa y una pareja perfecta, te perderás cómo crece tu hijo, cómo se cae y se equivoca



y cómo cambia el camino marcado (incluso muchas veces creando un cambio a mejor).

Nos pueden enseñar desde pequeños a centrarnos en el resultado, pero llega un momento en la vida en el que eres tú el que decide si seguir con las enseñanzas aprendidas o cambiarlas.

Por otro lado.....

“¿Te cuesta **celebrar tus éxitos**? ¿Crees que los logros del día a día son poco valiosos? ¿Alguna vez te has sentido fatigado por hacer y hacer sin obtener valoración?

Si no sueles celebrar tus éxitos y te cuesta reconocerlos, te recomiendo que sigas leyendo.

En este artículo te darás cuenta de que celebrar tus éxitos es una manera idónea de **crear una tendencia positiva** que te ayude a ser más eficaz.

Celebra tus éxitos

Hoy en día **mucha gente confunde el éxito con la obligación**. Desde pequeños nos enseñan que lograr nuestros objetivos es un deber.

Por ejemplo, muchos niños no son felicitados cuando tienen un buen desempeño en el colegio y obtienen una buena valoración académica.

Los niños aprenden de sus padres que sacar buenas notas es su obligación, y no ven reconocido su esfuerzo y dedicación.

Si esta forma de pensar se interioriza, se convierte en un **hábito improductivo**.

Si no se valora el trabajo realizado, se pierde gran parte de la motivación al entrar en una situación estresante y perversa: Si no logro los resultados deseados, seré señalado por el fracaso. **Si soy exitoso no se me reconoce**, pues se entiende que es mi obligación.

En cualquier caso, parece que el niño sale perdiendo.

Si no celebras los éxitos es como si no existieran



Hay adultos que mantienen este patrón ya sin necesidad de un **refuerzo exterior**, como fueron los padres en su momento. Son ellos mismos los que se machacan por cada error y no saben celebrar y disfrutar los éxitos.

Si mantenemos durante mucho tiempo esta dinámica, iremos mermando poco a poco nuestra autoestima y nuestra valía. **Si no celebramos los éxitos, es como si no existieran.**

Entonces podemos llegar a pensamientos como “no valgo para nada”, “nada me sale bien” o “para que lo voy a intentar si soy un fracasado”.

Para salir de esta situación, lo mejor es que empieces marcándote **pequeños objetivos**. Una vez alcanzados, hay que celebrarlos para reforzar tu autoestima y reconocer tu capacidad ganadora.

No hace falta que montes una fiesta cada vez que consigas algo que te hayas propuesto; basta con que te des cuenta de ello, te felicites y, **si lo consideras oportuno, te premies.**

Una vez dentro de esta dinámica, te conviene ir aumentando poco a poco el tamaño de tus objetivos para aprovechar la fuerza que te da saber que eres una persona capaz de **lograr tus metas.**

Llegará un momento en el que te plantearás objetivos que ahora mismo ni imaginas. La clave es que comiences con **objetivos asequibles**, aunque te parezcan diminutos, y que poco a poco te retes con objetivos mayores.

Celebrar los éxitos pone la atención en lo positivo

Cada vez que celebres tus éxitos, estarás poniendo tu **atención en lo positivo** de la experiencia. Cambiarás hábitos de pensamiento y te expresarás como un ganador.

Ten en cuenta que **el éxito es contagioso**, por lo que las personas y las oportunidades que quizás antes no veías llamarán a tu puerta. Seguro que esta vez obtienen respuesta.

Además, obtendrás alegría y **sentido del humor**, facultades que te ayudarán en los momentos complicados.

Las personas exitosas saben reconocer sus logros y los de los demás, por lo que te será más fácil conseguir aliados y **formar equipos** para logros mayores.



Otro beneficio de festejar es que **inspiras confianza** y animas a los demás a imitarte. La gente se quiere rodear de personas exitosas y serás una modelo a seguir.

Recuerda que celebrar los éxitos tiene un componente fundamental: **el reconocimiento**. Quien celebra sus éxitos se reconoce como una persona valiosa y capaz que ha logrado su objetivo.

Por tanto, **valora el tiempo**, el **esfuerzo** y el empeño dedicados, reforzando tu estrategia para la consecución de objetivos.

Cada vez que celebres tus logros estarás más cerca de los nuevos objetivos¹

¹ <http://www.elportaldelhombre.com/desarrollo-personal/item/616-ce>



EL REENCUADRE

¿Quieres saber qué es el reencuadre en la PNL? El sufrimiento es normal en nuestras vidas, como ser rechazados por alguien que uno quiere, tener una gran equivocación en el trabajo que te provoca mucha vergüenza, o el simple hecho de que todos los demás parecen ser más felices o tienen más dinero tú.

Usualmente, no nos gusta pensar acerca del **sufrimiento emocional**. Si tuvieras la oportunidad de borrar estos momentos que te causan dolor,



¿lo harías? Entonces, ¿cómo sería tu vida?

Todos tendemos a lidiar con el dolor de una manera muy particular. Algunas personas se deprimen y se enojan demasiado, mientras otros se recuperan rápidamente y pareciera que les vale poco. Algunas personas se vuelven más cautelosas o inclusive pueden llegar a paralizarse ante eventos similares. Otros pelean contra el sufrimiento y lo observan como un gran reto que tienen que superar.

¿Cómo Lidias con el Sufrimiento?

Piensa por un momento, ¿Cómo lidias con el sufrimiento? ¿Te gusta que tus amigos te consuelen? ¿Te concentras plenamente en una actividad con tal de no pensar? ¿Reprimas tus pensamientos para no sentir nada?

¿Te has preguntado cómo llegaste a desarrollar esa forma de manejar el dolor emocional? Todos tenemos una forma preferida para lidiar con el dolor.

La programación neurolingüística ha desarrollado importantes herramientas para aquellos que experimentan el dolor emocional. Esto se



logró a través del estudio o “modelaje” de aquellas personas que han logrado superar sus penurias en la vida de una forma sobresaliente.

Una Técnica para Lidar con el Dolor Emocional

Una técnica para lidiar con el dolor es cambiar las etiquetas del sufrimiento. Generalmente, tendemos a poner nuestros recuerdos en dos amplias categorías de dolor o placer. La emocionante de esta técnica es que podemos eliminar gran parte del dolor al re-etiquetar estas categorías.

Por ejemplo, digamos que estás trabajando con una computadora y se bloquea; no has salvado tu trabajo así que un día completo de trabajo se va a la basura. ¿Cómo etiquetas el dolor? ¿Le pones una etiqueta destructiva como “odio las computadoras, me arruinaron el día”? O eres más constructivo y piensas: es “Ya prendí la lección, desde hoy voy a guardar mi trabajo con frecuencia”

¿Que es el Reencuadre en PNL?

Como vimos anteriormente, cualquier dolor que experimentamos en el pasado se puede re-etiquetar o “reformular” como una valiosa lección o una oportunidad para crecer. Esta técnica es llamada reencuadre en la PNL.

Además de este proceso de re-etiquetado o reencuadre, hay una serie de [ejercicios de PNL](#) que se pueden utilizar para “reprogramar” o cambiar la forma en que una persona se ve afectada por su pasado. Esto nos ayudará a diseñar un futuro mejor, ya que nuestro pasado puede determinar nuestro futuro si dejamos que afecte nuestro presente en forma negativa.

A diferencia de otros sistemas de aprendizaje, la programación neurolingüística no es una receta rígida de pasos que sólo trabajan bajo condiciones estrictas. En su lugar, proporciona una especie de caja de herramientas que ayudan a mantener una vida positiva, exitosa y feliz. Esperamos que te haya quedado claro que es el reencuadre y sus efectos positivos para tu vida.²



² <http://programacionneurolinguistica.hoy.com>



EJERCICIO

TEST DE LOS 3 CEREBROS

De cada línea de **3** palabras escoge una con la que más te identificas, hasta llegar a la línea 40. Por ej.: En la línea **1** te identificas con la letra **b**, debes poner **1=b** y así cada línea hasta completar el test. Luego sumas cada letra. Cada uno de nosotros tiene un carácter dominante y uno secundario que lo complementa. Tu carácter principal es aquel en el cual has sacado la mayor puntuación o letras y tu carácter secundario el que haya sacado la segunda más alta puntuación o letra.

FORTALEZAS

- | | | | |
|-----|------------------|-------------------|---------------|
| 1 | a) Planificador | c) Aventurero | b) Animado |
| 2. | a) Sensible | c) Persuasivo | b) Juguetón |
| 3. | a) Introspectivo | c) Autosuficiente | b) Sociable |
| 4. | a) Respetuoso | c) Decidido | b) Convincent |
| 5. | a) Persistente | c) Inventivo | b) Entusiasta |
| 6. | a) Considerado | c) Competitivo | b) Enérgico |
| 7. | a) Analítico | c) Dominante | b) Activista |
| 8. | a) Detallista | c) Abierto | b) Espontáneo |
| 9. | a) Idealista | c) Positivo | b) Optimista |
| 10. | a) Abnegado | c) Instigador | b) Humorístic |
| 11. | a) Fiel | c) Líder | b) Encantado |
| 12. | a) Culto | c) Seguro | b) Alegre |
| 13. | a) Leal | c) Independiente | b) Inspirador |
| 14. | a) Bien portado | c) Atrevido | b) Cálido |



- | | | |
|-----------------------|---------------|----------------|
| 15. a) Perfeccionista | c) Osado | b) Cordial |
| 16. a) Organizado | c) Productivo | b) Conversador |
| 17. a) Ordenado | c) Decisivo | b) Vivaz |
| 18. a) Puntual | c) Confiado | b) Listo |
| 19. a) Músico | c) Jefe | b) Popular |
| 20. a) Considerado | c) Tenaz | b) Jovial |

DEBILIDADES

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------------|
| 21. a) Desanimado | c) Mandón | b) Estridente |
| 22. a) Sin entusiasmo | c) Antipático | b) Indisciplinado |
| 23. a) Resentido | c) Resistente | b) Repetidor |
| 24. a) Exigente | c) Franco | b) Olvidadizo |
| 25. a) Inseguro | c) Impaciente | b) Interrumpe |
| 26. a) Precavido | c) Frio | b) Imprevisible |
| 27. a) Dificil contestar | c) Terco | b) Descuidado |
| 28. a) Pesimista | c) Orgullosa | b) Tolerante |
| 29. a) Sin Motivación | c) Argumentador | b) Iracundo |



- | | | | |
|-----|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 30. | a) Negativo | c) Nervioso | b) Ingenuo |
| 31. | a) Distraído | c) Adicto al trabajo | b) Egocéntrico |
| 32. | a) Susceptible | c) Indiscreto | b) Hablador |
| 33. | a) Deprimido | c) Dominante | b) Desorganizado |
| 34. | a) Introverso | c) Intolerante | b) Inconsciente |
| 35. | a) Moroso | c) Manipulador | b) Desordenado |
| 36. | a) Escéptico | c) Testarudo | b) Ostentoso |
| 37. | a) Solitario | c) Prepotente | b) Emocional |
| 38. | a) Suspicioso | c) Malgeniado | b) Atolondrado |
| 39. | a) Vengativo | c) Precipitado | b) Inquieto |
| 40. | a) Comprometedor | c) Astuto | b) Variable |

RESULTADOS

Cada columna contiene las debilidades y fortalezas de cada sector cerebral.

La columna de las [a] = Hemisferio Izquierdo

La columna de las [b] = Hemisferio Derecho

La columna de las [c] = Hemisferio Central

Si sacaste la mayor puntuación en una de esas letras entonces es ese tu cerebro dominante y tu cerebro complementario o secundario corresponde a la letra que le sigue en mayor puntuación



COLUMNA A

IZQUIERDO EL INTROVERTIDO, EL PENSADOR, EL PESIMISTA (FORTALEZAS)

LAS EMOCIONES

Profundo y pensador, analítico, serio, determinado, propenso a ser un genio, talentoso, creativo, filósofo, poeta, aprecia todo lo bello, sensible a otros, abnegado, meticoloso, idealista.

COMO PADRE

Establece normas elevadas, quiere que todo se haga correctamente, mantiene ordenada su casa, recoge el desorden de los hijos, se sacrifica por los demás, fomenta el talento y el estudio.

EN EL TRABAJO

Prefiere seguir un horario, perfeccionista, detallista, persistente, concienzudo, de hábitos ordenados, económico, anticipa problemas potenciales, descubre soluciones creativas, necesita terminar lo que empieza, le encantan las gráficas, mapas, listas, etc.

COMO AMIGO

Escoge sus amigos cuidadosamente, prefiere quedar entre bastidores, evita llamar la atención, fiel, leal, atento a quejas, soluciona los problemas ajenos, se interesa por los demás, se conmueve fácilmente, busca la pareja ideal.

IZQUIERDO EL INTROVERTIDO, EL PENSADOR, EL PESIMISTA (DEBILIDADES)

LAS EMOCIONES

Recuerda lo negativo, deprimido, falsa humildad, vive en otro mundo, tiene mala imagen de si mismo, escucha lo que le conviene, se concentra en si mismo, tiene sentimientos de culpabilidad, sufre complejos de persecución.

COMO PADRE

Coloca metas demasiado altas, puede llegar a desanimar a los niños, puede ser meticoloso, se convierte en mártir, les echa la culpa a los niños, se amohina ante los desacuerdos.

EN EL TRABAJO

No se orienta hacia las personas, se deprime ante las imperfecciones, escoge trabajos difíciles, vacila al empezar proyectos nuevos, emplea demasiado tiempo planeando, prefiere analizar antes que trabajar, se auto-desaprueba, difícil de complacer, estándares demasiado altos, siente una gran necesidad de aprobación.

COMO AMIGO

Vive a través de otros, socialmente inseguro, retraído y remoto, critica a otros, rechaza muestras de afecto, le disgusta la oposición, sospecha de las personas, antagonista y vengativo, no perdona, lleno de contradicciones, recibe los cumplidos con escepticismo.



COLUMNA B

DERECHO

EL EXTROVERTIDO, EL HABLADOR, EL OPTIMISTA (FORTALEZAS)

LAS EMOCIONES

Personalidad atractiva, conversador, anecdotista, el alma de la fiesta, buen sentido del humor, ojos para los colores, toca a la gente cuando habla, entusiasta y democrático, alegre y burbujeante, curioso, buen actor, ingenuo e inocente, vive por el momento, carácter variable, en el fondo es sincero, siempre es un niño.

COMO PADRE

Hace que la vida en casa sea divertida, los amigos de sus hijos lo quieren, convierte los desastres en situaciones divertidas, es el director del circo.

EL DERECHO

Se ofrece a trabajar, planea nuevos proyectos, creativo, tiene energía y entusiasmo, causa buena impresión inicial, inspira a los demás, convence a otros a que trabajen.

COMO AMIGO

Hace amigos con facilidad, tiene don de gente, le encantan los cumplidos, parece excitante, envidiado por los demás, no guarda rencor, se disculpa rápidamente, anima las reuniones, le gustan las actividades espontáneas.

DERECHO

EL EXTROVERTIDO, EL HABLADOR, EL OPTIMISTA (DEBILIDADES)

LAS EMOCIONES

Hablador compulsivo, exagerado, se entretiene en trivialidades, no puede recordar nombres, asusta a otros, demasiado feliz para otros, enérgico, jactancioso y quejumbroso, ingenuo, se deja engañar, se ríe y habla en voz alta, controlado por las circunstancias, se pone bravo fácilmente, para algunos parece insincero, nunca madura.

COMO PADRE

Mantiene el hogar en estado de frenesí, olvida las citas de los hijos, desorganizado, no escucha el asunto completo

EN EL TRABAJO

Prefiere hablar, olvida sus obligaciones, no persiste, su confianza se desvanece rápidamente, indisciplinado, sus prioridades están fuera de orden, toma decisiones llevado por sus sentimientos, se distrae fácilmente, malgasta el tiempo hablando.

COMO AMIGO

Odia estar a solas, necesita ser el centro de atención, quiere ser popular, busca recibir el crédito por sus acciones, domina la conversación, interrumpe y no escucha, contesta por otros, olvidadizo, siempre encuentra excusas, repite sus historias.



COLUMNA C

CENTRAL EL EXTROVERTIDO, EL ACTIVISTA, EL OPTIMISTA (FORTALEZAS)

LAS EMOCIONES

Lider nato, dinámico y activo, una necesidad compulsiva para el cambio, actúa con rapidez, quiere corregir las injusticias, impasible, no se desanima fácilmente, independiente y autosuficiente, confiado en si mismo, puede manejar cualquier proyecto.

EN EL TRABAJO

Se propone metas, organiza bien, busca soluciones prácticas, actúa con rapidez, delega el trabajo, exige productividad, cumple lo propuesto, estimula actividad, le interesa poco la oposición.

COMO PADRE

Ejerce liderazgo solido, establece metas, motiva su familia a actuar, sabe la respuesta correcta, organiza el hogar.

COMO AMIGO

Poco amigable, organiza el trabajo en grupo, dispuesto a liderar, casi siempre tiene razón, se destaca en emergencias.

CENTRAL EL EXTROVERTIDO, EL ACTIVISTA, EL OPTIMISTA (DEBILIDADES)

LAS EMOCIONES

Mandón, impaciente, temperamental, tenso, demasiado impetuoso, se deleita en la controversia, no se rinde a pesar de perder, inflexible, le disgustan las lágrimas y las emociones, no muestra simpatía hacia los demás.

EN EL TRABAJO

Intolerante ante los errores, no analiza los detalles, las trivialidades le aburren, puede tomar decisiones temerarias, puede ser rudo y sin tacto, manipula las personas, el fin justifica los medios, el trabajo puede llegar a ser su Dios, demanda lealtad de parte de sus subordinados.

COMO PADRE

Tiende a ser dominante, demasiado ocupado para dar tiempo a su familia, contesta demasiado rápido, se impacienta con los que no tienen buen desempeño, impide que los hijos se relajen, puede hacer que los hijos se depriman.

COMO AMIGO

Tiende a usar a las personas, domina a los demás, decide por otros, sabe todo, todo lo puede hacer mejor, demasiado independiente, posesivo con los amigos y compañeros, no puede decir "lo siento" puede estar en lo correcto y ser impopular.