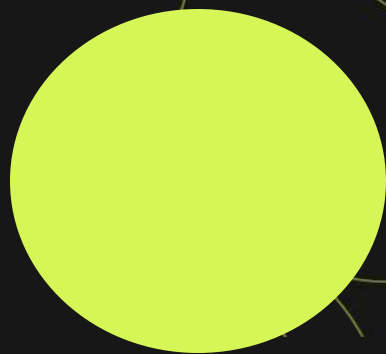


Nestor Martinez Batista

# El poder de la Programación Neurolingüística



Guía de 21 Días para TRANSFORMAR TU VIDA.

# Tabla de Contenidos

|   |    |
|---|----|
| Guía de 21 días para transformar tu vida con la Programación Neurolingüística | 3  |
| Domina las mejores técnicas de PNL y activa tu máximo potencial               | 3  |
| El poder de la fisiología: tu cuerpo responde a tu mente; y viceversa         | 4  |
| Empezamos... Las primeras instrucciones                                       | 7  |
| Día 1 Técnica de blanqueamiento del PNL                                       | 7  |
| Día 2 ¡Haz que desaparezca!   | 9  |
| Día 3 Poderosas anclas mentales   | 11 |
| Día 4 El poder de las visualizaciones   | 12 |
| Día 5 El reencuadre en PNL  | 14 |
| Día 6 Imágenes motivadoras  | 15 |
| Día 7 El modelado   | 17 |
| Día 8 Rompiendo paradigmas: cambio de personajes                              | 19 |
| Día 9 La visión periférica  | 20 |
| Día 10 Comandos ocultos   | 22 |
| Día 11 Puesta a tierra  | 23 |
| Día 12 Construye tu confianza   | 24 |
| Día 13 Órdenes encubiertas  | 25 |
| Día 14 Mejorar la actitud   | 26 |
| Día 15 Rapport  | 27 |

|   |    |
|---|----|
| Día 16 El enfoque de las soluciones                             | 28 |
| Día 17 La disociación   | 28 |
| Día 18 Persuasión e influencia                                  | 29 |
| Día 19 Encuadre positivo  | 30 |
| Día 20 La técnica del priming o de la transformación consciente | 31 |
| Día 21 Timeline o línea del tiempo                              | 31 |
| Día 22 EJERCICIO EXTRA Deja de postergar tus metas              | 32 |
| Conclusiones y despedida  | 34 |

## Guía de 21 días para transformar tu vida con la Programación Neurolingüística

¿Te has preguntado alguna vez por qué tantos atletas, artistas y personas exitosas recomiendan usar el poder de las visualizaciones para transformar sus vidas? ¿Tienes idea de por qué las personas más sobresalientes parecen saber algo mágico que les permite ser exitosas en los negocios, en las relaciones, el amor...?

Ellos tienen algo en común y expertos en la PNL como Bandler, Grinder y Pucelik lo lograron entender.

La característica principal de las personas que logran alcanzar cada una de las metas que se plantean consiste en que cada uno de ellos posee una comunicación interna tan efectiva que les permite empoderarse de tal manera que son capaces de abrirse paso incluso en los momentos de mayor adversidad.

### Domina las mejores técnicas de PNL y activa tu máximo potencial

El éxito de una persona en esta sociedad se atribuye a la facilidad que tiene de comunicarse con el mundo exterior. En esta guía apreciamos al éxito como esa capacidad que tiene una persona para conseguir un objetivo, ya sea en el ámbito laboral, académico, en las relaciones, etc.

Sabemos que una persona altamente influyente es más capaz de conseguir una meta en mucho menos tiempo que otra que posea escasas habilidades sociales.

Y si desviamos un poco la mirada, el éxito interior también está muy relacionado con una buena comunicación interna.

**¿Te imaginas qué tan bien te sentirías al tener una comunicación interna tan efectiva que logre darte confianza en todo momento?**

¿Puedes ver las posibilidades de conseguir una vida más placentera al comprender cómo crear imágenes mentales que logren empoderarte cada vez que quieras, y que no solo seas otra simple víctima de una pobre programación mental?

Lo que quiero decir es lo siguiente: lo que percibes del mundo es solamente la interpretación que tú le has dado. Por lo tanto, eso significa que cada persona ve al mundo bajo su propio lente.

En este sentido, imagina que eres un director de cine y que, dentro de tu mente, corre todo el tiempo una película que es dirigida y filmada por ti.

Como director aficionado, tienes el poder para cambiar y ajustar las luces, los tonos, el sonido y cada una de las escenas en tu mente.

## **El poder de la fisiología: tu cuerpo responde a tu mente; y viceversa**

Este punto es clave; puesto que normalmente cuando una persona imagina cosas tristes, primero forma imágenes en tonos deprimentes y luego su fisiología responde a la química de su cerebro.

Una persona triste va a adoptar un tipo de respiración en específico, un tono de voz particular, sus latidos van a cambiar, sus hombros se van a acomodar en dirección al piso, entre otras cosas.

Es decir, toda la dinámica de tu cuerpo cambia debido a los estímulos que se producen en tu mente. ¿Has visto alguna vez un programa de comedia donde las personas tienen caídas casi de muerte, pero en el fondo hay risas contagiosas que le dan ese toque divertido a las escenas?

Seguro que recordarás alguno en este momento.

Entonces, ¿qué pasaría si con alguna de tus malas experiencias del pasado juegas a ser un director de cine y le ajustas los colores, el tono, los sonidos o incluso cambias de personaje en ese video o imagen que guardas en tu cerebro?

La respuesta es que, modificando las imágenes a tu gusto, lograrás disminuir, o incluso erradicar, el impacto de cualquier recuerdo negativo sobre tu fisiología. Por lo tanto, también iría perdiendo fuerza sobre tu psique y, poco a poco, dependiendo de tus habilidades, ya no formaría parte de tu almacén de malos recuerdos que limitan todo tu potencial.

**El propósito de esta guía es que entiendas dos cosas:**

- UNO**            Que aprecies el impacto que tienen las imágenes, las palabras y los recuerdos sobre tu vida.
- DOS**             Que veas el potencial que puedes desarrollar al dominar la capacidad para cambiar tus imágenes mentales y darles una apariencia que te favorezca y empodere.

Al finalizar, vas a cambiar ese papel de director mediocre por uno que ya tenga muchas películas taquilleras y sea un director exitoso; un Steven Spielberg, quizás. ·

1. ¿Te gustaría tomar el control de tus emociones para sentirse intencionalmente más capaz de obtener lo que quieres?
2. ¿Deseas aumentar tu confianza para destacarte en todos los ámbitos de tu vida?
3. ¿Quieres tener esa mentalidad que te permita obtener todas las riquezas que quieres?

Utilizando la Programación Neurolingüística lo vas a conseguir. Al dominar esta herramienta, vas a transformar tu vida por completo.

En esta guía verás una serie de 21 ejercicios prácticos, los cuales son muy útiles para desarrollar distintas habilidades y obtener múltiples beneficios, tales como:

- Cambiar y modificar tus estados emocionales a tu gusto.
- Mejorar tu comunicación interna y empoderarte hacia el éxito.
- Potenciar tu autoconfianza y alcanzar tu mejor versión
- Desarrollar habilidades y capacidades que deseases.
- Eliminar creencias internas y erradicar bloqueos mentales.
- Modelar el pensamiento de grandes héroes.

Entre otras cosas fascinantes...

Grandes personajes como Oprah Winfrey, Anthony Robbins y muchos más, son expertos en PNL, por lo que han logrado influenciar tanto en sí mismos que han podido ser plenos y exitosos en cada una de las áreas de su vida.

## Empezamos... Las primeras instrucciones

El pensamiento afecta directamente la conducta y el comportamiento. Por lo tanto, la PNL se enfoca en cambiar tus estructuras mentales para que transformes tus acciones. Así de simple.

Te ayudamos a visualizar el poder como una fuerza de fácil acceso. Ya que si no lo haces tú, otras personas tendrán la facilidad para acceder y manipular, ya sea consciente o inconsciente, los elementos necesarios que pueden activar el poder en ti.

Ahora:

- Apaga el móvil y todas las cosas que puedan distraerte.
- Busca un lugar tranquilo y relajado.
- Escoge el horario más cómodo para hacer los ejercicios.
- Prepárate para un cambio radical de pensamiento.

Al finalizar el reto, verás que los efectos de la PNL son inmediatos, efectivos y duraderos para desatar tu poder interior y des riendas sueltas al ADN de tu Abundancia.

*¡Bienvenido!*

## Día 1 Técnica de blanqueamiento del PNL

Todos tenemos uno o varios recuerdos que son vergonzosos, malos e incómodos, los cuales nos impiden concentrarnos o rendir al máximo en situaciones que exigen lo mejor de nosotros. Este ejercicio permite manipular de forma consciente la memoria para modificar la realidad a tu conveniencia.

El objetivo de este primer ejercicio es dejar de pensar en los recuerdos que te incomodan, te hacen sentir culpable o te roban la tranquilidad.



**Paso 1**

Reflexiona en algo que, cuando venga a tu mente, te haga sentir muy mal. Puede ser sobre un pésimo desempeño en alguna tarea determinada, en una situación que te haga sentir como una persona inútil o un momento en donde te rechazaron o ridiculizaron y desde entonces no has tenido tanta confianza en ti.

Piensa en ese recuerdo lo más claro posible y trata de revivir la emoción que sentiste en ese instante.

**Paso 2**

Ahora, como director de cine, vas a cambiar de manera intencional el brillo de la imagen. Hazla luminosa, de tal manera que se proyecte en tu mente como un reflejo blanco que ilumina todas las partes oscuras.

El brillo lo debes aumentar paulatinamente. Pero mantén la imagen durante un momento con esa nueva forma (totalmente en blanco); como si fuese un lienzo. A esto se le conoce como submodalidad PNL.

**Paso 3**

Haz una pausa por un momento y ahora cambia de pensamiento por otro en donde sientas mucha comodidad y tranquilidad. Por ejemplo, puedes visualizar un paseo por algún lugar hermoso, un atardecer, una rosa, etc.

#### **Paso 4**

A continuación, piensa otra vez en el recuerdo incómodo y vuelve a subir el brillo lo más que puedas hasta que se vea blanco. Vuelve a apagar el recuerdo y cambia a esa imagen agradable que has elegido.

#### **Paso 5**

Repite el ciclo unas 5 veces. El resultado será que tu mente entenderá lo que quieres decirle. Por lo tanto, el recuerdo se borrará o no podrás visualizarlo después con mucha claridad, por lo que también desaparecerán las emociones negativas que te transmitía.

## **Día 2 ¡Haz que desaparezca!**

En este ejercicio vamos a potenciar el blanqueamiento de los pensamientos incómodos. Es bueno que te preguntes por un momento, 🖐️ ¿cuáles son esas acciones del pasado que aún te siguen provocando angustia?

Lo primero que debes entender es que nada del pasado se puede cambiar. No obstante, tampoco puedes quedarte estancado en un estado que te genera mucha incomodidad por causa de una situación que ya pasó.

Dejar de recrear las distintas maneras en cómo deberías haber actuado y no lo hiciste. En cambio, realiza este simple ejercicio.

**Paso 1**

Ubica en tu mente el recuerdo que te genera mucha incomodidad. Ahora, como si tuvieses un proyector, proyecta la imagen del recuerdo justo en frente de ti. Ubica la imagen a tu derecha o a la izquierda, aprecia si puedes cambiar el recuerdo de lugar con facilidad.

Si lo lograste, vamos al siguiente paso.

**Paso 2**

A continuación, imagina que tienes una honda muy poderosa en tu mano; toma el recuerdo proyectado y ponlo justo en el centro de la honda, tal como si fuera una piedra. Tira con todas tus fuerzas y ahora suelta el recuerdo hasta que desaparezca a lo lejos como un punto diminuto.

Debes sentir la fuerza de la tensión al momento de tirar. Cuando sueltes la honda, quiero que aprecies cómo se genera dentro de ti una sensación agradable.

**Paso 3**

Ahora, imagina un recuerdo confortable, como la última comida que tuviste, por ejemplo.

Vuelve a pensar en el recuerdo desagradable y aprecia si ahora se encuentra en la posición en donde quedó gracias a la fuerza de la honda.

**Paso 4**

Repite el ciclo de lanzamiento con la honda al menos unas 5 veces.

También, puedes imaginar que el recuerdo lo lanzas en un bote de basura, lo colocas en un cohete que va directo a la luna, lo lanzas al vacío en un hueco profundo, etc. Utiliza la imagen que más te divierta.

## Día 3 Poderosas anclas mentales

Imagina que vas a una entrevista de trabajo y tienes un papel exitoso en el encuentro, tanto así, que te dan el empleo sin pensarlo y alaban tus maravillosos talentos para el puesto.

En esto consiste la modalidad más poderosa de la PNL: generar a tu conveniencia estados poderosos en el momento en el que lo necesites.

Esto se logra a través del anclaje o anclaje de pensamientos. Para este ejercicio, utiliza un estímulo que evoque en ti una emoción específica para generar el anclaje. El estímulo puede ser real o ficticio, tal como el ejemplo del primer párrafo.

### **Paso 1**

Piensa en una imagen o recuerdo y experimenta una gran sensación de confianza. Cierra los ojos, inhala y exhala. Lleva tu emoción a un punto máximo.

**Paso 2**

Cuando sientas que la confianza en tu interior está en su máximo esplendor, reconoce en qué zona de tu cuerpo sientes una sensación agradable, hazla mover por todo tu cuerpo hasta el lugar en donde decidas hacer el ancla. Tiene que ser un sitio que no toques muy seguido, también puede ser un movimiento.

**Paso 3**

Decide el ancla. Por ejemplo, toca con fuerza tu dedo meñique. Apriétalo y sigue experimentando confianza hasta que tu sentimiento sea muy fuerte. Suelta el dedo.

**Paso 4**

Tómate un minuto para salir de tu estado. Ahora, prueba tu anclaje. Esto quiere decir que al tocar nuevamente tu dedo meñique vas a volver a experimentar el estado deseado.

Si aún no sucede, sigue trabajando en ello; cuando consolides tu ancla, seguro te darás cuenta.

La idea es que puedas regresar a ese estado de manera consciente cuando actives tu ancla mental. Entre más repitas el ejercicio, más fuerte será el anclaje: esa es la clave.

## Día 4 El poder de las visualizaciones

Durante años se creía que correr 1,6 kilómetros en solo 4 minutos era algo imposible de hacer. Sin embargo, el atleta británico Roger Bannister rompió esa barrera. ¿Cómo lo hizo?

La clave fue el entrenamiento, pero no solo físico, sino a nivel mental. Para eso, el corredor se imaginaba una y otra vez rompiendo el récord, y experimentaba en su interior la alegría que esto le causaba, tal y como si ya le estuviera ocurriendo.

Luego de él, muchas otras personas lograron correr 1 milla en 4 minutos, y nadie antes que Bannister lo consideraba posible.

### **Paso 1**

Para activar el poder de las visualizaciones, es necesario recrear la escena de tus deseos de la manera más real posible. Inclusive, debes activar las emociones y sensaciones que te producen el éxito que quieres alcanzar.

### **Paso 2**

Imagínate en un estado donde sientas confianza, uno en donde se eleve tu espíritu o te inunde una gran sensación de alegría por todo tu cuerpo; un estado en el que creas en tus capacidades de manera absoluta y sin ninguna pizca de duda. ¿Lo tienes?

### **Paso 3**

Si surge un pensamiento negativo (que puede ocurrir), adopta de inmediato un cambio automático para que no pierdas el enfoque.

### **Paso 4**

Crea una experiencia multisensorial. Escucha los sonidos de aplausos en tu exterior, las felicitaciones de las demás personas y experimenta la felicidad plena. Involucra todos tus sentidos.

El objetivo es reproducir una y otra vez esa imagen en tu mente para que tu subconsciente internalice esa versión ganadora de ti. ¿Cuál es el mejor momento del día para hacerlo?

En la mañana al despertar y en la noche justo antes de dormir. Aunque puedes hacerlo a lo largo del día para que experimentes un cambio asombroso en poco tiempo.

## Día 5 El reencuadre en PNL

El concepto del reencuadre en PNL es muy simple. Consiste en analizar las situaciones que te molestan o te incomodan y pensar en las distintas soluciones que puedes aplicar y que te permitan salir de tu zona de confort.

Se trata de reformular un problema desde otra perspectiva para que tu mente trabaje con otro enfoque y evite así buscar siempre la misma solución al mismo dilema.

Si siempre actúas igual, ¿cómo esperas cambiar la situación? Espera, ya eso lo dijo Einstein.

### **Paso 1**

La fórmula básica de esta técnica es... tomar lo sucedido y darle un nuevo significado.

Usemos como ejemplo un problema común: “Me cuesta ser una persona productiva”

**Paso 2**

Ahora veamos la reinterpretación de la situación... (Reencuadre de contenido) Si te cuesta ser una persona productiva, eso significa que tus metas o ambiciones no son lo suficientemente motivadoras para ti. (Reencuadre de contexto) ¿Qué pasaría si encuentras un objetivo realmente inspirador y cada célula de tu cuerpo quisiera conseguirlo?

**Nota 1**

Siempre ante un problema reinterpreta el contenido y el enfoque para que encuentres la solución desde otro punto de vista. Por lo menos piensa en 3.

**Nota 2**

No se trata de restarle valor a la situación como si no estuviese sucediendo, simplemente consiste en crear otra perspectiva para tomar acción de otra manera.

*La creatividad es el límite.*

## Día 6 Imágenes motivadoras

Como ya has visto, las imágenes tienen un fuerte impacto sobre ti. Esta técnica no se trata de simplemente deleitarte con imágenes bonitas que te hagan sentir bien. Consiste en que descubras qué realmente te motiva y te impulsa a moverte sin importar nada.

**Paso 1**

Piensa en algo que te motive sin esfuerzo. Por ejemplo: ir de paseo a la playa.



Ahora, piensa algo que necesita una mayor motivación de tu parte. Por ejemplo: empezar a hacer ejercicios para bajar de peso.

## **Paso 2**

Completa este cuadro con las imágenes motivadoras y con las que no. Describe de manera detallada cómo son las características de las imágenes positivas para ti.

| <b>PNL</b>       | <b>Imagen que motiva</b> | <b>Imagen que no motiva</b> |
|------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <b>Brillo</b>    |                          |                             |
| <b>Distancia</b> |                          |                             |
| <b>Color</b>     |                          |                             |

Quizás veas claramente como las escenas que requieren esfuerzo de tu parte adoptan un color poco llamativo y están a una distancia considerable de ti.

El ejercicio consiste en que analices cómo se ve una imagen que te empodera y te llena de energía para que luego la compares con otra que te produce el efecto contrario.

## **Paso 3**

Como viste en el cuadro, hay tres casillas que dicen brillo, distancia y color. Toma las imágenes que no motivan y auméntales de manera consciente el brillo, la distancia y el color en una representación mental.

Primero relajate y calma tus pensamientos. Luego hazle Zoom a esa imagen dentro de tu mente y experimenta el cambio que produce realizar este tipo de modificaciones.

#### **Paso 4**

Repite el ciclo unas 5 veces y vuelve a llenar el cuadro para que analices si aún sientes la misma sensación con las imágenes que no motivan.

## **Día 7 El modelado**

La PNL proporciona modelos para demostrar la estructura de las capacidades o habilidades de las personas con éxito, lo que nos permite duplicarlas en otras personas. Podemos demostrar la excelencia creando modelos eficaces. ¿Te imaginas adoptar o perfeccionar habilidades extraordinarias de grandes genios?

Las personas que han tenido éxito ya recorrieron un camino que tú puedes seguir.

Lo que quiere decir que toda experiencia tiene una estructura. Por lo tanto, se puede modelar.

#### **Paso 1**

Elige como referente una persona exitosa a la cual admires y desees obtener de ella ya sea su mentalidad o cierta habilidad en específica.

#### **Paso 2**

Conoce cómo piensa, cuáles son sus creencias, cómo actúa y qué ha hecho para ser la persona exitosa que fue o quien es hoy.

Puedes leer su autobiografía, leer sus libros o si tienes la posibilidad de interactuar con ella, mucho mejor.

Absorbe la mayor cantidad posible de información. Es decir, entiende cómo piensa.

### **Paso 3**

Ahora vamos a utilizar el poder de la imaginación para entrar en los zapatos de esa persona y adoptar un nuevo tipo de mentalidad que te empodere.

Primero cierra los ojos y relájate por completo. Acto seguido imagina cómo tienes a esa persona enfrente de ti y te empieza a contar, a medida que le preguntas, secretos valiosos que le han permitido ser quien es.

### **Paso 4**

Cuando ya obtengas todo lo que necesitas y la imagen en tu cabeza sea lo suficiente fuerte, ahora pídele amablemente a esa persona que te transfiera sus habilidades o la mentalidad en cierta área determinada que tú admiras.

Luego, visualiza como ocurre una transferencia de personalidades y ahora tú eres esa persona. Experimenta el cambio de sensación y abraza los nuevos pensamientos que lleguen de forma espontánea a ti. Trata de identificar esa mentalidad de ganador o ganadora que posee tu persona modelo.

Sal del trance y anota todo lo que puedas en un cuaderno de notas. Repite el ejercicio durante varios días para intensificar la experiencia y percibe los cambios instalados en ti.

## Día 8 Rompiendo paradigmas: cambio de personajes

Muchas veces adoptamos un tipo de pensamiento que no nos favorece para ponernos en acción hacia algo que nos beneficia.

Quizás es probable que tengas un conflicto interno para adoptar un nuevo hábito el cual te permita mejorar en una área específica.

O también es posible que estés luchando constantemente con un tipo de comportamiento que te está alejando de todas las cosas que te gustaría tener en tu vida.

Ante esas situaciones, la técnica de cambiar de posiciones de la PNL es una solución que te permitirá conseguir un modelo como guía para tomar decisiones correctas que te generen esa sensación de satisfacción por cumplir con las acciones que llevaran hacia un objetivo deseado.

### **Paso 1**

Selecciona un tipo de comportamiento que te gustaría mejorar o cambiar. Adicional a eso, elige a un modelo como referente que sirva como guía para ayudarte a reflexionar y tomar acción.

Por ejemplo, muchas personas en una eventualidad que los lleva a un estado de euforia, antes de actuar, primero se preguntan qué haría su maestro espiritual ante esa misma situación.

Lo que les permite reflexionar y cambiar de paradigma para acoger un nuevo tipo de comportamiento.

## Paso 2

Vamos a lo práctico.

Si buscas tener más seguridad en un momento en específico, por dar un ejemplo, modela el lenguaje corporal y la mentalidad de una persona a la cual admires por esa cualidad.

### Nota 1

No se trata de que imites a la otra persona al 100%, sino que absorbas las actitudes que mejor te parezcan y las combines con tu personalidad.

De esa forma estarías protegiendo tu esencia, pero a la vez potenciándola a tu gusto. Entre más repitas el ejercicio más natural serán los resultados. Practicala ahora.

## Día 9 La visión periférica

Desarrollar un buen sentido de la visión periférica es esencial para poder captar el aquí y el ahora de manera consciente.

Este es un proceso que se maneja en el subconsciente, pero que es necesario para la supervivencia y para controlar el entorno.

Por ejemplo, para los presentadores y oradores, es fundamental activar la visión periférica, ya que les permite captar todo lo que sucede en la escena, sin perder de vista su discurso.

### **Paso 1**

Levanta los dedos índices y ponlos justo frente a tu cara.

### **Paso 2**

Mueve ambos dedos de lado a lado.

### **Paso 3**

Enfoca un punto de visión justo frente a ti y entra de manera profunda en ese punto focal.

### **Paso 4**

Ahora, imagina que tu visión se fortalece. Trata de ver lo que sucede a tu alrededor, pero sin quitar la mirada del punto focal y sin dejar de mover tus dedos índices. Expande tu visión a ambos lados.

### **Paso 5**

Haz lo mismo con tu audición y con el olfato. Es decir, agudiza esos sentidos mientras practica la visión periférica.

Esta técnica puedes aplicarla una o dos veces al día, de acuerdo a tu ritmo y a tu tiempo.

## Día 10 Comandos ocultos

Diariamente damos distintos comandos a nuestro cerebro sin darnos cuenta. Entonces, ¿por qué no aprovechar ese potencial oculto para programar tu mente a través del lenguaje?

¿Has visto la película donde Adam Sandler interpreta el papel de una persona que no puede controlar su ira y su terapeuta Jack Nicholson le enseña distintas técnicas para conseguirlo?

¿Te suena el término Goosfraba?

Si no es así, ya lo entenderás en breve.

Los comandos incrustados son potencialmente útiles para entrar en un estado de relajación y confort. Aunque también lo puedes usar para entrar en cualquier otro estado deseado. Veamos cómo:

### **Paso 1**

Crea una marca analógica. Lo cual no es más que escoger un estímulo para anclar una sensación en específica: puede ser un punto visual o un tono de voz suave de tu propia voz. Todo depende de si eres una persona más auditiva o visual.

### **Paso 2**

Si, por ejemplo, tomaste como marca analógica un punto visual, enfócate por completo en ese punto para que lo asocies con un comando. Puede ser mirar al frente, y ese será tu nuevo comando para activar la tranquilidad.

### **Paso 3**

Si escogiste como marca la voz, identifica cuál será el tono que usarás siempre para las emociones que vas a activar. Por ejemplo, voz suave y baja para la tranquilidad. Voz fuerte y grave para tener más energía y seguridad.

### **Paso 4**

Ahora, en un lugar relajado, imagina una situación incómoda y que te haga sentir mal. Cuando las emociones negativas estén aflorando, enfócate en tu marca analógica y repite el comando clave: "tranquilidad", "paz", "calma".

Esto debes hacerlo hasta que internalices el comando como una clave para transformar el estado emocional negativo a uno positivo.

## **Día 11 Puesta a tierra**

Este ejercicio es simple, básico y muy reconfortante. La idea es que reconectes con los elementos naturales como la tierra, por lo que puedes hacerlo sin utilizar calzado.

### **Paso 1**

Párate derecho con los pies apuntando hacia el frente, pero separados a la anchura de los hombros.



**Paso 2**

Tensa ligeramente los músculos del estómago y concéntrate en ese punto.

**Paso 3**

Realiza unas dos respiraciones profundas. Luego, vuelve a relajar el estómago. En todo momento los pies deben tocar el suelo para que tengas conciencia de los movimientos que haces.

La finalidad del ejercicio es que aprendas a tomar el control de tus reacciones corporales y emocionales.

## Día 12 Construye tu confianza

Cuanto más poderosa sea tu autoestima, más confianza tendrás en tus capacidades. Por lo tanto, si haces este ejercicio frecuentemente, notarás cambios importantes en la percepción del poder que tiene tu "Yo interior".

**Paso 1**

Estando frente a un espejo, visualiza a otro "Yo" que quieras crear. Es decir, imagínate con la voz que quisieras tener, la estatura, en fin, escoge los atributos de los artistas o personas que más te gustan.

**Paso 2**

Cambia por completo la imagen que tienes delante de ti por una fuerte, enérgica y audaz. Siente cómo vas cambiando de postura, de fuerza y de emociones.

### **Paso 3**

Ahora, imagínate en un escenario en el cual todas las personas te están ovacionando. Vive la emoción de manera intensa. Mueve esa emoción por cada una de las partes de tu cuerpo hasta que sea tan vibrante que parezca real.

Este enfoque puedes hacerlo cada vez que necesites construir tu autoconfianza.

## **Día 13 Órdenes encubiertas**

La aplicación de esta técnica tiene como finalidad cambiar la perspectiva de tus órdenes mentales, pero de manera consciente.

Para ello, deberás utilizar comandos auditivos por medio de la modulación en la tonalidad de la voz, sin enfocarte en imágenes y sin activar el sentido visual.

Por ejemplo, si piensas en la frase: “voy a empezar un proyecto”, trata de darle un enfoque mental relacionado con alguna música de tu preferencia. Veamos el paso a paso:

### **Paso 1**

Visualiza una actividad que no despierte tu motivación, pero que es necesaria que la cumplas.

### **Paso 2**

Enfócate en la frase específica de la tarea. Por ejemplo: “estudiar matemáticas”.

**Paso 3**

A esa frase, ahora acompáñala con un ritmo musical que despierte tu motivación. De esa manera, poco a poco cambiarás la percepción negativa de la actividad para transformarla en un enfoque más positivo.

## Día 14 Mejorar la actitud

Tu actitud representa esa forma particular de cómo te comportas ante las distintas situaciones que se te presentan en la vida. Conocer y hacerte consciente de esas actitudes, puede ser muy útil para enfrentar mejor cada una de tus experiencias.

**Paso 1**

En un lugar cómodo, relájate por completo para que hagas un ejercicio de visualización.

**Paso 2**

A continuación, imagina una imagen tuya, pero absolutamente en blanco y negro.

**Paso 3**

Poco a poco, transforma esa imagen en una colorida, nítida y muy real. Luego, hazte las siguientes preguntas de manera consciente: ¿Qué actitud tengo frente a la vida, el trabajo, mis amistades y mi familia?

La idea es que seas lo más honesto posible con tus respuestas para ver en realidad en qué debes o no mejorar tu enfoque.

## Día 15 Rapport

La técnica de rapport en PNL permite comprender mejor las interrelaciones personales para fomentar la tolerancia y el entendimiento. Para aplicarla es fundamental tener mucha autoconciencia y control de las emociones.

Además, es un ejercicio clave que sirve para potenciar las emociones o para aprender a controlarlas.

### **Paso 1**

Colócate en frente de una persona o un compañero para que adoptes su misma postura corporal. Si tienes una mesa en medio o algún objeto, trata de reducir las distancias para que la técnica sea más efectiva.

### **Paso 2**

Ahora, empieza sutilmente a imitar a esa persona, sin que parezca una burla o una parodia. Es decir, si sonríe, sonríe, si habla alto, hazlo igual y así sucesivamente.

### **Paso 3**

Acompaña la respiración de esa persona de manera voluntaria. También, modula sus gestos corporales. Cuando logres sincronizar con esa persona, puedes tomar el control para liderar por completo cualquier conversación o encuentro.

La clave es la sutileza para activar las neuronas espejo en la otra persona.

## Día 16 El enfoque de las soluciones

La mayoría de las personas, por no decir que todas, pierde más del 90 % del tiempo pensando en el problema, y solo usa un 10% para enfocarse en la solución. Y esto es un error.

La PNL establece que los problemas se solventan más rápido cuando no profundizamos tanto en él, sino en las alternativas de solución.

### **Paso 1**

Piensa en un problema específico, el cual esté desequilibrando tu paz interior.

### **Paso 2**

A continuación, analiza lo siguiente: "ahora, este es el estado de mi inconveniente. Mañana ¿Cómo lo voy a cambiar? ¿Qué puedo hacer para ganar tranquilidad?"

### **Paso 3**

Una vez que ya empieces a enumerar las soluciones, verás como poco a poco fluirán más ideas positivas que servirán para calmar tu interior.

## Día 17 La disociación

Es posible que alguna vez estuvieras en un lugar en el que no te sentías muy a gusto. O tal vez cuando pienses en algo específico, te deprimes o entristeces.

Si bien estos sentimientos aparecen ante estímulos que no notas, la técnica de PNL puede ayudarte a lograr la disociación consciente.

**Paso 1**

Identifica la emoción negativa que te perturba, bien sea rabia, miedo, incomodidad, entre otras.

**Paso 2**

Imagina que tienes la habilidad de flotar fuera de tu cuerpo. Es decir, te ves a ti mismo como un observador externo.

**Paso 3**

Ahora, enfócate en la emoción nuevamente para que la saques fuera de tu cuerpo al mismo tiempo. Como verás, si logras externalizar tu capacidad de aislar conscientemente las emociones negativas, podrás hacerlo en el momento que lo necesites.

## Día 18 Persuasión e influencia

Por lo general, la PNL se utiliza para controlar las emociones negativas, los malos hábitos y las creencias limitantes. Sin embargo, es una técnica fantástica para persuadir e influenciar la actitud de los demás.

De hecho, a través de la hipnoterapia se puede hipnotizar cotidianamente a las personas. Uno de los pioneros en este campo fue el psicólogo Milton H. Erickson.

Eso sí, se trata de ejercicios de PNL más profundos que puedes llegar a dominar a medida que te especializas en la técnica de manera profunda.

## Día 19 Encuadre positivo

Día tras día vas a estar sometido a situaciones que pueden disparar tus niveles de estrés. Eso no lo vas a cambiar. Lo que sí puedes influenciar es la actitud que tendrás frente a los distintos inconvenientes.

Por ejemplo, si te quedas atrapado en el tráfico junto a tu pareja, tendrás dos enfoques posibles: o molestarte y quejarte todo el tiempo del retraso, o aprovechar para ponerte al día y conversar con ella de sus cosas personales ¿ves la diferencia?

### **Paso 1**

Imagina una situación en la que te estreses.

### **Paso 2**

A continuación, cambia la perspectiva de la misma hacia un enfoque más positivo. Es decir, reformula los titulares de la misma.

Por ejemplo, al pensar “mi pareja me dejó”, dale un enfoque “cuáles son los beneficios de estar soltero”.

### **Paso 3**

Aprovecha el momento de reflexión para replantearte tus perspectivas de vida.

## Día 20 La técnica del priming o de la transformación consciente

Todo cambio es positivo. Por eso, en este día verás la técnica del priming o de la transformación consciente, que al final es lo que estás buscando, ¿cierto?

### **Paso 1**

En un lugar relajado, analiza cada uno de los pensamientos y emociones que no te permiten estar en donde deseas estar.

### **Paso 2**

Una vez identificadas, responde a la interrogante: ¿qué es lo peor que puede pasar? Esto sirve para que tus esquemas mentales evalúen con cuidado que los escenarios negativos que tiendes a imaginar son muy improbables.

### **Paso 3**

La idea es que te prepares para el cambio, y eso es muy bueno.

## Día 21 Timeline o línea del tiempo

Todos tenemos una línea del tiempo en la que acumulamos recuerdos, episodios de vida y distintas emociones. De hecho, puedes hacer viajes al pasado, ir al futuro y estás en el presente. Asombroso, ¿no?

Un ejemplo simple, es que te imaginas en tu trabajo el día de ayer y también puedes imaginarte yendo mañana. Lo importante es saber controlar esos recuerdos e imaginaciones para centrarte en el presente.



**Paso 1**

Vas a hacer tu primera prueba de vuelo temporal. Para eso, cierra los ojos y evoca el primer recuerdo que venga a tu mente.

**Paso 2**

Con una línea imaginaria mental, une ese recuerdo con tu futuro. Es decir, si te visualizas lavándote los dientes, puedes unir la imagen con lo que crees que pasará mañana.

**Paso 3**

Ahora, rompe la línea imaginaria de manera consciente abriendo los ojos y explorando todo lo que está a tu alrededor. Recuerda que estás aquí y ahora. Esta técnica te servirá para que aprendas a soltar el pasado y dejes fluir el miedo que tienes por el futuro.

## Día 22 EJERCICIO EXTRA Deja de postergar tus metas

Este ha sido un increíble viaje de 21 días, a través de los cuales has aprendido a tener conciencia plena de tu cuerpo y tu mente. Eres una persona poderosa que puede llegar hasta donde se lo proponga. **Pero debes empezar ya.**

**Paso 1**

Imagina uno de tus mayores objetivos en la vida.

## **Paso 2**

Proyecta ese momento como en una sala de cine en blanco y negro y poco a poco empieza a darle mucho color y alegría. Inclusive, pone música a la imagen.

## **Paso 3**

Deja que las emociones de ese momento tan maravilloso y feliz te invadan por completo. Esta será una imagen que repetirás las veces que sea necesario para que tu motivación esté al límite para impulsarte a actuar de inmediato para alcanzar tus metas.

## Conclusiones y despedida

La vida es un hermoso camino que nos lleva a un destino. No importa cuál sea ese destino, lo importante es disfrutar al máximo cada paso del camino.

Déjate llevar por la alegría de cada nueva experiencia.

Ya has abierto las puertas de la transformación plena y consciente. Ahora solo te queda esculpir tu propia presencia en este mundo para que dejes una bonita huella.

¡Paz, Amor y Felicidad!

*Nestor.*

# La llave de la LIBERACIÓN la llevas contigo adentro.

Desde que nacemos se nos programa para que toda fuente de felicidad, abundancia, éxito, amor y cualquier cosa similar, la proyectemos afuera; nos enseñan a perseguir incansablemente todas estas cosas, incluso, bajo el título de que eso es la vida, con sacrificio, lucha y dolor...

Nada tan lejos de la Verdad, si este ebook está en tus manos, es porque tú también lo estás poniendo en dudas.



Nestor Martinez Batista, Ingeniero Industrial y Master en Negocios y Administración, y un poco más de títulos que realmente ninguno tiene importancia, porque cuando tocó fondo y se vio totalmente derrumbado, de nada valieron.

Desde pequeño ha sido un fiel buscador de respuestas que no quedaban aclaradas sobre la vida, sobre el infinito y nuestro poder; y aquí está hoy, entregándote parte de lo que ha recibido como regalo Universal.

Namaste.