

Lo que creemos es sólo eso... lo que creemos...

En el capítulo 3 hablamos sobre cómo nuestras creencias definen lo que somos. Todo lo que hacemos, lo que sentimos, lo que pensamos, lo que interpretamos, todo, absolutamente todo lo que nos rodea y nos hace vivir, es producto de nuestro mapa mental, producto en definitiva de nuestras creencias.

¿Cómo poder cambiar nuestro destino si sigo manteniendo las mismas creencias que hasta ahora? Si creo lo que creo ahora, los resultados serán consecuencia directa de esos pensamientos, es decir, no podré de ninguna manera modificar mis resultados si antes no creo en esos resultados y su posibilidad certera de concretarse.

Para entender y adentrarnos en profundidad en este tema, es necesario que reconozcamos que todo lo que hemos hecho hasta ahora no es producto de casualidad o del destino. Si tus pensamientos son los que le dan una gran cuota de participación al destino, dejarnos que cuestionemos un poco ese pensamiento. Recordemos que hasta los más férreos defensores del destino miran hacia los dos lados antes de cruzar una calle.

Sería muy injusto para las personas exitosas que los demás consideremos su éxito como resultado del destino. Seguramente ellas no se sentirán a gusto que dejemos de lado sus conductas,

sus decisiones y sus actitudes para poner todo en manos del destino. En definitiva, si el éxito es parte de las acciones de una persona, ¿por qué habríamos de culpar al destino por el fracaso o malas decisiones de otras personas?

Tal como lo mencionábamos en ese capítulo, la fórmula de la creación es la manera de graficar el proceso de generación de resultados: *(vuelve a leer el capítulo 3 para refrescar los conceptos)* nuestras creencias generan nuestros pensamientos, esos pensamientos son los que mueven nuestros sentimientos. A su vez, los sentimientos son los que nos llevan a realizar acciones, y en definitiva éstas condicionan los resultados que logramos.

Pero el inicio de todo radica en las creencias que tenemos, en las que desde niños comenzamos a fijar en nuestra mente.

Si de niño se fija la creencia de ser pobre, es 100 % seguro que esa persona jamás tendrá abundancia económica.

No falla...es así, y así funciona.

Aquí es donde debemos abrir nuestra mente y reconocer que nuestros pensamientos pueden sacarnos a flote o mantenernos debajo del agua por siempre. No importa nuestra condición social, o lugar geográfico en donde vivamos, siempre la última palabra la tendremos nosotros mismos, en este caso, nuestros pensamientos.

¿Por qué las personas que nacen ricas, a pesar de en algunos casos haber perdido todo por malos negocios, al poco tiempo vuelven a tener dinero? Porque su creencia es la de ser ricos, por lo tanto, sus pensamientos son los de una persona rica, sus sentimientos así lo expresan también, por ende, sus acciones llevan a que sus resultados sean inexorablemente los de generación de riqueza.

Lo mismo sucede con personas que tienen la creencia de carencia o falta de dinero, si por algún motivo pueden tener riqueza en

algún momento, sus creencias, pensamientos y acciones de carencia indefectiblemente terminarán en un resultado de falta de dinero otra vez. Simplemente porque así están programados.

En este caso la palabra “programados” no está puesta simplemente como parte de una frase, ya que con los primeros conocimientos de PNL podemos reconocer ciertos patrones de conducta, y sabemos que podemos modificarlos reprogramando los parámetros.

Es así... y lo bueno de estar viviendo en estos tiempos es que ya tenemos sobrados ejemplos de que nuestra mente es la generadora de resultados.

Napoleón Hill en su libro “*Piense y hágase rico*”, ya describía este proceso como método para la prosperidad en el año 1937, hace más de 80 años!!

Su “cadena” de riqueza comenzaba con el primer punto a tener en cuenta que era *el deseo*. Desear algo con tanta intensidad, aunque parezca lejano es el primer paso. Si nosotros desde el momento que estamos inmersos en este curso, deseando el éxito personal y deseando convertirnos en líderes que nos permitan tomar los atajos necesarios para ese éxito, somos conscientes de este primer paso, ya estamos en la buena senda. No importa todo lo que creíamos o nos hicieron creer, no importa lo imposible que nos parezca hoy ese sueño que perseguimos, nuestro deseo profundo y nuestra creencia cierta de poder lograrlo es lo que nos abrirá las puertas hacia el éxito.

Una vez que tenemos en claro el deseo, *la fe* será el paso siguiente. No se refiere a la fe como símbolo de creencias religiosas sino a la fe en lograr ese deseo tan anhelado. *La autosugestión* será luego el tercer paso a seguir, convencernos de que ya tenemos lo que queremos, y hacer creer a nuestra mente de

que podemos hacerlo es lo que definirá luego nuestros sentimientos.

Por supuesto que no vamos a describir en profundidad la edición de este autor, sería además una falta de respeto a su obra resumirlo en tan sólo unos renglones; simplemente estoy tratando de mostrarte que la generación manifiesta de riqueza, prosperidad o éxito no es un tema nuevo, aunque así lo parezca.

Por supuesto que es en este momento donde recomiendo su lectura, ya que a pesar de tener algunos conceptos desactualizados propios de la época en que se escribió, su legado es inmenso.

SECRETOS

El camino para lograr nuestras metas, para crecer personalmente, para llegar a ser el líder que deseamos o para ser tan exitosos como nuestra imaginación nos permite tiene siempre un inicio. El hecho de que estés leyendo esto significa que indudablemente estás abierto y preparado para asimilar los conocimientos necesarios, no sólo de las conductas que se requieren para ser un líder y una persona exitosa tal como hemos estado viendo hasta ahora, sino para adquirir la sabiduría de reconocer que tu mente es tu principal fuente de recursos para el éxito.

Todo está en nuestro interior, no importa nuestra clase social, ni las cosas que creemos que somos, o las que nos han hecho creer. Al estar todo en nuestro interior, no basta más que buscar y maximizar esa condición de excelencia que poseemos y llevarla hasta el plano consciente y al alcance de nuestra mano para triunfar en cualquier situación que se nos presente.

El primer paso y secreto revelado para llegar a nuestra meta, es *Activar*...Parece raro, no? Que eso simplemente sea el primer secreto para el éxito...pues bien, te comento que no es raro, ya que sencillamente no es tan simple que “activemos”, o que nos movamos para alcanzar un logro.

La mayoría de las personas anhela tener dinero para vivir una vida plena de lujos y disfrutes. Ahora bien, ¿cuántas de esas personas hace algo para ser adinerados? ¿Cuántas personas deciden cambiar su trabajo, su forma de ser, modificar hábitos o costumbres, renunciar a la comodidad de saber que viene después? ¿Cuántas están dispuestas a salir tan lejos de su zona de confort que se encuentran en un ámbito poco común para seguir adentrándose en lo desconocido?...

¿Vieron que no era tan común activar?

Entonces, volviendo a ese primer secreto, tal vez necesites de un condimento extra que te permita dar ese primer paso hacia la “activación”, una motivación tal que te catapulte directamente hacia el camino del éxito. Más adelante en este mismo capítulo vamos a hablar de los anclajes y seguiremos con este tema.

Ahora te quiero contar el segundo secreto que debemos considerar en nuestro sendero al éxito: *Perseverar*...

Si, la perseverancia es el segundo y vital paso para que nos encontremos sanos y moviéndonos todo el tiempo hacia nuestra meta.

Es muy probable que cuando activamos y vamos por nuestro sueño, haya algo que hagamos mal, o cuestiones que deberíamos haber hecho mejor. Tal vez producto del desconocimiento, tal vez por la falta de experiencia. Siempre puede haber piedras en nuestro camino, y siempre vamos a tener la tentación de abandonar ante el primer escollo. Ahí es precisamente cuando

entra a jugar la perseverancia. Si bajamos los brazos ante la primera adversidad, no estaríamos siendo honestos con nosotros mismos y esa situación nos llevaría al fracaso rotundo sin siquiera haber comenzado.

Perseverar es una conducta que conscientemente debemos adquirir y tenerla presente como parte de nuestra vida.

Así como respirar es necesario para vivir, también lo es perseverar.

¿Y por qué la segunda opción a “activar” es “perseverar”? ¿Acaso damos por sentado que vamos a fallar al primer intento que necesitamos un segundo motivo para seguir?

La respuesta es si, seguramente vamos a fallar en nuestro primer intento. Y no es que seamos tan malos en nuestra planificación, sino que la condición para activar cualquier situación es que no importa lo preparado que te sientas para afrontar la situación, simplemente activa. Si esperamos a estar 100% listos para recién comenzar, te aseguro que nunca vamos a arrancar.

Nunca vamos estar perfectamente listos para todo, siempre va a haber algo que podamos aprender, o algo que nos permita perfeccionarnos. Siempre nos va a faltar algo, hasta al más grande científico de cualquier disciplina le falta algo, hasta al mejor gobernante de un país le falta algo, hasta al mejor académico le falta algo. Y no se quedaron esperando a tener todo lo necesario para activar, simplemente activaron, tal vez se equivocaron, pero perseveraron y continuaron hasta lograr el éxito.

Es por eso que el momento de activar es aquí y ahora, no esperes a tener todo listo a la perfección, simplemente activa ya.

Haz ya mismo ese llamado a esa persona que te puede ayudar, no importa que no estés listo aún; con lo que tienes ya es suficiente.

Haz ya mismo esa entrevista que deseas con esa persona, comienza ya mismo con todo lo que tengas postergado; el momento es ahora.

Sabiendo esto, y habiendo dado el primer gran paso, es que también debemos considerar que ese primer gran paso puede no resultar como lo imaginamos en la teoría. Ok, no es problema, le damos otra vuelta de rosca y encaramos la situación desde otro ángulo. Perseveramos, cambiamos, intentamos de otra manera hasta que finalmente lo lograremos. Una vez que logramos lo que teníamos en mente, ya sea grande o pequeño, es cuando vamos a agradecer haber activado sin esperar a tener todo perfecto.

Anécdota:

En un momento realicé una presentación escrita para dar charlas sobre éxito laboral en una entidad privada. Cuidé minuciosamente cada detalle de esa presentación para que en relativamente pocas líneas se pueda interpretar lo maravilloso de mi programa. Ese programa lo había preparado durante semanas aportando todos mis conocimientos, modificando y repasando todo para que quede prácticamente como una “obra de arte”. Así veía yo mi programa, estaba orgulloso de los contenidos y de la forma en que lo desarrollaría ante la gente que viniera a mi presentación.

Envío un mail a la entidad, luego realizo un llamado telefónico presentándome e informado de ese envío por mail. Hablamos dos minutos y quedamos en que me responderían una vez evaluada la propuesta.

Espero un par de días, no me llaman...entonces decido llamar yo para ver si habían podido ver mi propuesta tan genial que les había presentado. La respuesta fue que no lo habían podido evaluar y que se contactarían conmigo en los próximos días.

Por supuesto ya sabemos lo que sucedió: nunca más se contactaron. Y mi presentación tan maravillosa quedó en la nada.

Había activado, había enviado mi obra de arte, y ni siquiera habían considerado la posibilidad de darle una mirada.

Tranquilamente podría haber abandonado ante ese fracaso y pensar que había hecho todo mal.

Pero decidí perseverar...busqué otra entidad similar para mi misma propuesta. Sólo que esta vez, en lugar de enviar un mail prolijamente escrito y con una formalidad extrema, decidí incluir en la presentación por mail imágenes de gente sonriendo, personas exitosas, colores vívidos. Dividí mi presentación entre frases resaltadas, fotografías y recuadros alegres. Cualquiera que le diera un vistazo, vería algo alegre y llamativo.

El contenido de mi propuesta era similar al que había enviado la primera vez. Repito el llamado presentándome y verificando que hayan recibido mi correo.

Esta vez estaba seguro de que las cosas iban a cambiar...

Me confirman la recepción del correo y quedamos a la espera de una respuesta.

Saben qué sucedió?? Nada, otra vez no fue tomada en cuenta mi propuesta.

Ok, sabiendo ya que nada podría detenerme, desistí de enviar la presentación por mail y hacer otra cosa.

Imprimí mi presentación haciéndole algunas modificaciones, la presenté en una agradable carpeta color azul, y me presenté directamente en la entidad. Sabía que seguramente iba a tener que esperar, así que fui con el tiempo suficiente para ello.

Una vez que me atendieron, pude explayarme con mi propuesta haciendo ver los beneficios de mi programa, finalmente logramos una próxima entrevista con el material a presentar y quedamos en realizar la presentación casi de inmediato. Por supuesto que esa presentación fue un éxito y fue el punto de partida para las que vinieron luego.

Si recordamos, uno de los cuatro principios básicos de la PNL es el “comportamiento flexible”, es decir, si algo no sale como querías, debes buscar la manera de modificarlo para que dé resultados luego.

De eso se trata la perseverancia, no importa cuántas veces debamos intentarlo, siempre va a haber una salida que nos conduzca por la vía correcta.



21

Anclajes de PNL...poder con un chasquido

¿Qué serías capaz de hacer si te sintieras pleno, con confianza en ti mismo, seguro de lograr resultados y con la certeza de tener impacto positivo en los demás?

Seguramente te animarías a cualquier cosa, te enfrentarías a lo que sea, tomarías acción inmediata sobre eso que eventualmente tendrías postergado, en definitiva, harías algo para llegar adonde quisieras.

La procrastinación es esa situación en la que te encuentras cuando decides postergar algo. Debo hacer esa llamada que tanto necesito, pero ahora no tengo tiempo, o no es el horario ideal, o tal vez la persona a quien debo llamar no está dispuesta a atenderme, o, o, o...siempre hay algo que nos hace retrasar esa acción.

Es tan común ese sentimiento que algunas personas ya lo tienen incorporado de tal manera que, ante una urgencia, igualmente van a encontrar la excusa ideal para no hacer lo que tienen que hacer.

Cuántas veces nos habremos perdido de hacer algún negocio, u obtener algún beneficio si no hubiéramos retrasado la situación. En la mayoría de los casos, cuando se toma la decisión de hacer lo que veníamos dejando para después, ya es tarde para lograr el resultado deseado. O el límite de tiempo es tal que cuando

reaccionamos, ha pasado el tiempo suficiente para hacernos perder la oportunidad.

Por eso es tan importante el primer secreto que veíamos anteriormente, activar es la clave...

Volviendo a la pregunta inicial, si te encontraras en ese estado de ánimo, seguramente no dejarías nada para después. Tu euforia y excitación por ser tan “poderoso” te haría avanzar contra todos los obstáculos que se te presenten y activarías de inmediato.

¿Y si te dijera que se puede generar ese estado de seguridad y confianza extrema para que lo tengas disponible en el momento que lo creas conveniente, me creerías?

Una de las herramientas de la programación neurolingüística es lo que denominamos “anclajes” o “enlaces”. Estos anclajes son los que nos permitirán acceder a los sentimientos que una determinada acción, gesto o palabra nos disparan.

Por ejemplo, ¿te ha sucedido alguna vez que un olor en particular te trae recuerdos agradables? Eso sucede porque ese recuerdo quedó “anclado” con ese aroma, y al sentirlo nuevamente te trae esas memorias, y tu cuerpo responde como si estuvieras en esa situación recordando cada uno de los sentimientos y liberando tu mente hacia ese estado de satisfacción y plenitud.

El perfume de tu ser querido, el olor a madera quemándose, los fuegos artificiales, una canción, un sonido, un paisaje, un animal...son infinitas las relaciones entre un objeto o situación y un estado de ánimo.

Lo mismo sucede con acontecimientos negativos o traumáticos, seguramente el olor a combustible le traerá malos recuerdos a quien se le incendió el automóvil. Ese olor quedó anclado a ese

recuerdo, por lo tanto, rememorar esos hechos es inevitable ante ese disparador.

Palabras, gestos, lugares, cualquier cosa puede ser el disparador que active un sentimiento. Puede ser de alegría, de seguridad, de certidumbre, de confianza, o por el contrario puede activarse un sentimiento de nostalgia, de culpa, de sabor amargo.

Todo el tiempo, y durante toda nuestra vida generamos anclajes. Es un proceso natural e imprescindible, ya que sin esos enlaces muchas veces podemos ponernos en riesgo. Por ejemplo, desde que somos niños asociamos la palabra “NO” a algo que no se debe hacer, que está prohibido, o una situación que debemos evitar. Cuando acercábamos nuestra mano al enchufe (todos lo hemos hecho de niños) nuestros padres nos decían “no!!”. De esa manera sabíamos que eso era algo que estaba mal. Naturalmente hicimos esa asociación entre el “no” y lo prohibido. Lo mismo sucede con una luz roja de un semáforo, no hace falta que pensemos qué hacer cuando la vemos, simplemente reaccionamos ante ese anclaje y frenamos. Hasta incluso una sirena ruidosa nos alerta de un peligro y nos ponemos en situación de alerta. Son anclajes naturales que hemos ido adquiriendo en base a nuestras vivencias como miembros de una sociedad.

Así como creamos enlaces todo el tiempo y de forma natural, también podemos crearlos de manera consciente para elegir un estado positivo determinado.

La gran pregunta entonces es: si podemos crear estados positivos en nuestra mente, de la misma manera podríamos eliminar los estados negativos...y la respuesta es SI. Podemos eliminar nuestros estados negativos, ya lo veremos más adelante...

Entonces, podemos afirmar sin temor a equivocarnos que los estados negativos en los que a veces te encuentras son TU ELECCIÓN, y los tienes bajo TU CONTROL.

La gran herramienta de anclajes que vamos a ver nos permitirá precisamente eso: identificar un sentimiento de poder, de seguridad extrema, de confianza y enlazarlo o anclarlo a un gesto o palabra para que esté siempre ahí, listo para la acción cuando se lo requiera.

EL CIRCULO DE LA EXCELENCIA

¿Has sentido en algún momento que ante una determinada situación deberías haber actuado de una manera segura y confiada, pero resultó todo lo contrario? Ya sea porque te tomó por sorpresa y no supiste actuar rápidamente; o a pesar de saber que te ibas a enfrentar a ese hecho, tus nervios o inseguridades te jugaron una mala pasada al momento de hacerlo.

Te hubiese encantado haber sentido toda la seguridad del mundo y toda la confianza para resolver la cuestión, pero no las tuviste en ese momento.

“El círculo de la excelencia” es un ejercicio que nos permitirá disponer en cualquier momento y en cualquier situación de los sentimientos de seguridad o poder que necesitamos para desarrollarnos en un momento dado.

Este ejercicio forma parte de algunos que vamos a ver para programar o reprogramar nuestro cerebro. Ya sabemos que

nuestra mente nos gobierna por completo, pero quien gobierna a nuestra mente son nuestras creencias e ideas que hemos cultivado durante nuestra vida.

Si logramos implantar en nuestra mente la sensación de seguridad y confianza en nosotros mismos, ella nos hará actuar de manera tal de demostrar esa seguridad y confianza ante quienes nos rodean. Con esta técnica lo que logramos es cambiar de estado, cambiar a un estado positivo pleno.

Comencemos...

Este ejercicio no te llevará más de unos minutos, de todos modos, deberás repetirlo cuantas veces lo consideres necesario para lograr óptimos resultados:

En principio necesitarás disponer de un lugar tranquilo en el que te sientas cómodo, sin nadie que te moleste o interrumpa. Es muy importante que las primeras veces que lo hagas sea estando de pie. Luego podrás aplicar la técnica en la posición que prefieras, pero comencemos de pie.

Paso 1: identifica mentalmente (estando de pie) un círculo imaginario en el piso, unos centímetros por delante de tus pies, lo suficientemente grande como para que puedas luego entrar parado en él.

Luego pinta el círculo del primer color que te venga a la mente.

Paso 2: Cierra los ojos y recuerda algún momento de tu vida en el que te hayas sentido seguro, confiado de lo que hacías, sin dudas.

Puede ser algún recuerdo cercano o algún recuerdo de hace mucho tiempo. Experimenta la sensación que tuviste antes de dar un examen en el cual te sabías todas las respuestas, o esa

entrevista laboral en la cual reunías todas las condiciones que se necesitaban, o esa reunión de trabajo en la que conocías todos los temas a tratar. Debes tomarte el tiempo que necesites, pero visualiza ese momento en que lograste un gran éxito, algo que hayas hecho muy bien y te haya dejado esa sensación maravillosa de plenitud y logro.

Ahora comienza a visualizar cómo te sentías en ese momento, qué sensaciones te rodeaban, cómo estabas vestido/a, qué olores había, cómo estaban las personas a tu alrededor. Pero sobre todo visualiza las sensaciones de tu cuerpo, esa sensación de poder, certidumbre y confianza.

Enfócate en la sensación de poder que veas con mayor nitidez y respira profundamente...permanece con los ojos cerrados.

Paso 3: Recrea la postura corporal que tenías en ese momento, las expresiones o gestos que tenías cuando concretaste ese logro. De esta manera reforzamos la sensación de seguridad que tenías en ese instante.

Seguramente estabas con la cabeza erguida, hombros firmes, mirada atenta, voz clara.

Una vez que hayas experimentado esas sensaciones y las sientas realmente en tu cuerpo vamos a seguir al próximo paso.

Paso 4: En este momento en el que estás experimentando las mismas sensaciones, da un paso e ingresa en el círculo que has creado. Cierra los ojos y deja que te envuelva por completo el color con el que lo habías creado, siente como te invade. Puedes reforzar el momento haciendo un pequeño gesto con las manos, tus piernas o tu cabeza. También puedes decir alguna palabra o

frase especial. Relájate y siente esa sensación de poder que te invade...

Paso 5: Sal del círculo por unos instantes y abre los ojos...recuerda y trata de sentir nuevamente esa sensación fuera del círculo. Una vez que lo sientas nuevamente, ingresa otra vez al círculo, dejándote envolver por su color. Puedes hacer el gesto con el que vas a identificar este momento o decir la palabra que creas indicada.

Al sentir su envoltura de color, o realizar un gesto determinado, o decir una palabra vamos a estar anclando esa palabra, gesto o sensación a este momento de poder.

De esta manera, cada vez que llames a ese disparador o anclaje haciendo el gesto o diciendo la palabra clave, vas a experimentar esa sensación de poder que tenías.

Es importante que cada vez que necesites de ese poder, estés donde estés, imagina también el círculo, ingresa en él, dispara el anclaje y déjate llevar por esa sensación.

Puedes practicar esta técnica las veces que lo creas necesario hasta sentir en tu cuerpo el poder que necesitas.

Una vez que lo logres, este círculo estará ahí siempre, en todo lugar, en todo momento y las veces que lo necesites.

Ahora, en tu próxima experiencia donde requieras confianza y seguridad, un instante antes, crea tu círculo, ingresa en él, y dispara las sensaciones.

Tu cuerpo sentirá esa seguridad, y lo transmitirás inmediatamente. Todo el mundo verá lo confiado y seguro que eres, y no podrá hacer otra cosa más que sentir tu influencia.

Esa es una manera de convertirte en una persona irresistible para los demás. También te dará la fuerza necesaria para hacer aquello que no te animabas, o que te generaba inseguridad.

En el caso que no recuerdes algún momento en el que te sentiste seguro y confiado de ti mismo (debe haber seguramente alguno, pero por si no puedes verlo en este momento) puedes acudir a alguna escena que hayas visto en alguna película, con el protagonista como héroe y que haya vivido esa sensación de poder. O algún deportista famoso con el que te sientas identificado, o algún familiar que te inspire a sentir esa seguridad y confianza.

Luego de practicar esta técnica, ¿has notado como tu cuerpo cambió? Seguramente tu postura corporal se modificó, seguramente tus ganas de avanzar te invadieron por completo, seguro tu mirada es más clara y firme.

Es increíble cómo podemos modificar nuestras sensaciones y dominarlas cada vez que lo necesitemos. Nuestras acciones se definirán por nuestra conducta, y esa conducta es el resultado de nuestros sentimientos. Si nos sentimos poderosos, el resultado indefectiblemente va a ser una conducta que nos lleve al logro de nuestras metas. Si nos sentimos seguros de nosotros mismos, el límite para lograr lo que queremos lo definimos nosotros mismos, no lo definirán las demás personas ni el contexto en el que nos encontremos.

Algunas de los beneficios de la PNL es que nos permite no sólo identificar el tipo de persona con la que nos relacionamos, sino que nos brinda estas “recetas” para programar conscientemente nuestra mente hasta llevarlo a un plano inconsciente, es decir, hasta que la creencia se adhiera de la misma manera que todas las demás creencias que tenemos. La diferencia en este caso es que esta creencia nueva la generamos nosotros conscientemente. No fue producto de vivencias anteriores o imposición de nuestros padres o grupo de pertenencia.

La magia de estas acciones es que podemos hacer de nosotros una persona con todas las virtudes y conductas necesarias para el éxito.

Si ya conocemos las conductas y maneras de comportarnos ante los demás, si ya podemos “leer” a las demás personas y saber cómo influir positivamente en ellas, si ya sabemos crear sensaciones de poder en cualquier momento, sólo nos basta aplicar los conocimientos adquiridos para ser cada día mejor y encaminarnos definitivamente hacia el éxito.

ELIMINAR ESTADOS NEGATIVOS

Tal como lo mencionamos unas líneas atrás, nosotros SIEMPRE tenemos el control sobre nuestras emociones y estados. Cuando nos encontramos en un estado positivo sin haber hecho aparentemente nada para estarlo, nos sentimos agradecidos por sentirnos así y deseamos que nunca se disipe ese estado. Sin embargo, debemos considerar la posibilidad de que hemos hecho algo para sentirnos así, nuestro estado emocional no va y viene por sí solo, siempre somos nosotros los que lo creamos. A veces nos damos cuenta y a veces no, pero todo el tiempo somos nosotros mismos los que generamos nuestros estados.

Pero cuando estamos inmersos en un estado negativo, debemos pensar también que algo habremos hecho para sentirnos así. Tal vez no de manera consciente, pero definitivamente algo habremos hecho. Es muy probable que algún anclaje natural se nos dispare en una situación determinada provocándonos una reacción negativa asociada a ese disparador.

También debemos saber que es totalmente natural, e inherente a los seres humanos sentirnos en algún momento bajoneados, enojados, frustrados, asustados, o cualquier otro estado negativo por el que podamos atravesar.

La cuestión aquí es poder identificar claramente ese estado en el que nos encontramos y modificarlo por un estado positivo.

¿De qué manera podemos hacer ese cambio? Utilizando anclajes positivos para cada situación negativa que identifiquemos. Es casi como tener un antídoto específico para cada sensación o sentimiento negativo.

Ejercicio:

Para este ejercicio debes estar relajado, preferentemente acostado o sentado cómodamente. Piensa por un momento cuáles son tus estados negativos más frecuentes.

Cuando lo/s identifiques, trata de pensar y descubrir el motivo que te lleva a sentirte de esa manera.

Puedes imaginar una foto o una imagen con todos los detalles del momento en que comienza tu estado negativo, qué sucede a tu alrededor para que te invada la negatividad, tristeza, angustia, ira, o cualquier sentimiento que no sea positivo.

Imagina cada detalle al máximo, cada color de todo lo que te rodea, cada palabra, cada aroma, cada sonido; haz la imagen lo más vívida posible, luego mantenla congelada un instante.

En ese momento comienza a quitar los tonos de los colores de a poco hasta transformarla en una imagen en blanco y negro. Quitá todos los sonidos hasta que quede en silencio, todo el aroma hasta que no quede nada por sentir.

Comienza a alejar esa imagen haciéndola cada vez más pequeña hasta hacerla desaparecer.

Esta técnica sirve para, de manera simbólica, hacer desaparecer tus recuerdos y/o sensaciones que te llevan a ese estado de negatividad.

De esta manera, ese pensamiento recurrente que te posicionaba en una situación no deseada, irá desapareciendo de a poco. De ser necesario repetir este ejercicio las veces que consideres.

IMPORTANTE: ninguna técnica de PNL será lo suficientemente efectiva ante cuadros de trastornos psicológicos o psíquicos, o ante cualquier tipo de enfermedad que requiera la intervención de un profesional de la salud.

Tal como lo mencionamos más arriba, una forma también efectiva de contrarrestar un estado de negatividad, es a través de un anclaje que nos lleve inmediatamente a un estado positivo.

Al identificar el estado negativo, crea un anclaje “artificial” o consciente para que te transporte a uno de positividad plena.

Así como nuestra mente se refleja en nuestro estado físico y en nuestra postura corporal, de la misma manera podemos hacerlo a la inversa. Si nos encontramos en un estado de tristeza, angustia, temor, incertidumbre, pesar, o cualquier otro estado negativo, nuestro cuerpo reflejará a través de su postura este estado de ánimo. Nuestra mente así lo indica, por lo tanto, nuestro cuerpo lo manifiesta de esa manera.

Pero ese camino mente-cuerpo no es sólo un camino de ida. La PNL nos ha enseñado que ese camino tiene dos vías, para un lado o para el otro. Seguramente la mayoría de nosotros hubiera apostado bien grande en que esa “autopista” era de uno y sólo un sentido. Hubiéramos jurado que no existía otra manera, toda nuestra vida nos enseñaron que la mente gobierna el cuerpo.

En gran medida es así, por supuesto, pero hay situaciones en las cuales, a través de una postura corporal sólida, podemos modificar nuestro estado mental.

Por ejemplo, si ante una determinada situación, como participar de una reunión en la cual debemos solicitar algo, o conseguir un resultado favorable para nosotros, nuestra postura es la de estar

erguido, cabeza en alto, hombros firmes, voz clara y mirada atenta, indefectiblemente esa postura afectará nuestra mente haciéndole saber que nos sentimos seguros de nosotros mismos. Por lo tanto, nuestra mente reflejará esa seguridad a través de nuestras acciones. En definitiva, “actuar” de estar seguros, nos convertirá en personas seguras. Esa seguridad no sólo proviene de nosotros mismos, sino de la mirada de los demás que nos verán así, con lo que enaltecerán aún más nuestro estado.

