

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Ejercicios de PNL

Para Relajarse y Energizarse!



Introducción

Un cordial saludo, estimados amigos y amigas de AprenderPNL.Com... sean bienvenidos a este nuevo Reporte gratuito de Programación Neurolingüística.

Soy Mario Farinola y hoy te comparto dos pares de ejercicios de la PNL para la relajación y la energía.

Con estos dos pares de ejercicios de PNL podrás –por un lado- aprender a relajarte y por el otro a iniciar tus actividades con toda energía.

Estos simples y eficaces ejercicios de Programación Neurolingüística para la relajación y la energía, se basan en anclajes y en visualizar colores y números.

Estos ejercicios de pnl te serán de mucha utilidad para combatir el estrés y cargarte bien “las pilas”, antes de comenzar con tus tareas cotidianas.

Te invito entonces a experimentar , a practicar estos ejercicios, con una actitud de apertura y curiosidad ...

Incorporar más de estos recursos poderosos de la PNL, genera más opciones y sin dudas ayudan a mejorar la calidad de vida!

Sección 1

Ejercicio PNL De Anclaje Para Relajarse/Energizarse

En esta sección veremos dos ejercicios para relajarse y luego para energizarse, aplicando la técnica de PNL del anclaje.

****Ejercicio PNL De Anclaje Para Relajarse****

Paso # 1. Ubícate cómodamente sentado y en un sitio sin interrupciones. Cierra los ojos...inspira y expira profundamente tres veces.

Paso # 2. Ahora junta el dedo pulgar, índice y medio *de la mano derecha*, con una ligera presión para favorecer la memoria y traer al presente los recuerdos y recursos internos de serenidad y calma...

Esto será para tí un **“click mental de meditación”** o “estado de loto” para que puedas entrar en un estado de serenidad (te permitirá “reclamar” aquí y ahora, un estado de abstracción y meditación, un apaciguamiento instantáneo de todo tu ser)

No es ni más ni menos lo que en PNL llamamos un ancla...Debes asociar ese gesto físico con el estado de calma y serenidad, de manera tal que cada vez que juntes los dedos, se haga presente aquí y ahora el estado de calma...

Paso # 3. Prueba el anclaje: puedes practicar este anclaje varias veces para afianzarlo.Luego pruébalo y junta los dedos para analizar si "aparece" ese estado de calma...

Si no es así, vuelve al paso 1 y sigue practicando hasta lograr que el anclaje funcione.

Recuerda que debes llegar al microsegundo antes del"clímax" de ese estado de calma y serenidad ... y recién allí juntar los dedos para que el ancla funcione cada vez que lo necesites!

****Ejercicio PNL De Anclaje Para Energizarse****

Paso # 1. En este paso deberías estar en el estado de relajación conseguido en el ejercicio anterior...

Paso # 2. Pasando ahora a la *mano izquierda*, vamos a promover el “arranque” con un “**click de energía**” (coloca el dedo pulgar de la mano izquierda, atrapado entre el índice y el medio) el cuál te colocará en un estado de mayor energía.

De manera similar al ejercicio anterior (el de relajación usando anclaje) , este anclaje servirá para atraer , aquí y ahora, *tu propio estado de energía y vitalidad elegido*.

Es decir, debes evocar un estado bien energizante, algún estado en el que te has sentido con gran energía positiva ... y luego anclarlo haciendo el gesto con los dedos de la mano izquierda.

Paso # 3. Prueba el anclaje: puedes practicar este anclaje varias veces para afianzarlo. Luego pruébalo y junta los dedos para analizar si "aparece" ese estado de energía.

Si no es así, vuelve al paso 1 y sigue practicando hasta lograr que el anclaje funcione.

Recuerda que debes llegar al microsegundo antes del "clímax o pico energético" de ese estado de energía elegido ... y recién allí juntar los dedos para que el ancla funcione cada vez que lo requieras!

En la próxima sección veremos otros dos Ejercicios de PNL para la Relajación y la Energía usando otro recurso de la programación neurolingüística.

Sección 2

Ejercicio PNL Del Arco Iris "Numerado" Para Relajarse/Energizarse

En esta sección haremos los ejercicios de pnl trabajando con la materia prima de nuestros pensamientos. las submodalidades.

****Ejercicio PNL Del Arco Iris "Numerado" Para Relajarse****

Paso # 1 Siéntate nuevamente de manera cómoda y en un sitio sin interrupciones. Cierra los ojos...inspira y espira profundamente tres veces.

Paso # 2 Ahora visualiza mentalmente una pantalla en blanco...y sobre ella los colores del arco iris...Iremos pasamos del rojo al violeta:

Primero aparece el rojo...una pantalla roja con un gran 7 al centro de la pantalla, luego ese rojo se transforma en color naranja (con un gran número 6 al centro) ... luego pasa al amarillo (5)transformándose en verde (con un 4 grande al centro de la pantalla) ... que deja paso al azul (3) ...luego al índigo (2)...y finalmente al violeta (con un gran número 1 en la pantalla mental).

Si vas siguiendo estos pasos lentamente, una vez llegues al violeta probablemente estés en un estado mental alfa, de mayor relajación.

Paso # 3 En este paso "tómame unas vacaciones instantáneas" en un lugar agradable, un lugar hermoso y apacible extraído del libro de tus recuerdos (o de tus sueños).

Después de algunos minutos de este viaje mental estarás completamente relajado!

****Ejercicio PNL Del Arco Iris "Numerado" Para Energizarse****

Para salir del estado de relajación anterior y volver “con las pilas recargadas” a tus actividades normales cotidianas te bastará volver a “pintar” los colores del arco iris aunque en sentido contrario , respecto de cómo lo habías hecho antes...

Paso # 1 En este paso deberías estar en el estado de relajación conseguido en el ejercicio anterior...

Paso # 2 Inicias entonces con una pantalla mental grande de color violeta (con un gran 1 en el centro de la pantalla)...que luego se transforma en índigo(con un número 2 en el centro de la pantalla) ...luego pasa al azul/3 ...verde/4amarillo/5al naranja/6 ...y finalmente se transforma en el rojo/7.

Puedes agregarle un poco de brillo a los colores, mejorar la imagen, es decir trabajar un poco con las submodalidades para que "jueguen" a tu favor!

Paso # 3 En este punto puedes reforzar el estado diciéndote algo motivante a tí mismo...De todas maneras ya estarás con la energía lista para iniciar tus actividades

Estos ejercicios de PNL se basan en anclajes, asociaciones para traer al instante un estado deseado.

También trabajamos un poco con submodalidades, esos parámetros del pensamiento que pueden modificarse a nuestro favor.

Muchas veces haciendo algún pequeño cambio en una "película" mental (agrandar la imagen, ponerle más brillo, decirnos algo con cierto tono de voz, etc.) puede generar mejores resultados

En general trata de practicar los ejercicios varias veces hasta que la asociación se afiance y haga efectiva. Prueba si funciona en cada caso y sigue practicándolos con esmero hasta que te sientas satisfecho con los resultados obtenidos.

Trabaja sobre tí constantemente...esa es la clave para mejorar tu vida!

Te envío un abrazo y grandes éxitos!

Muchas Gracias!

Mario Farinola & MF Editores

[>>> Curso PNL Desde Cero <<<](#)

Descubre cómo puedes Aprender PNL Desde Cero desde la comodidad de tu hogar y manejando tus propios tiempos

Comienza HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento, conociendo y aplicando los recursos de la PNL

Nuestro Curso incluye muchos SECRETOS PRACTICOS para que funcionen las Poderosas Técnicas

Podrás mejorar la Autoestima, cambiar Creencias Limitantes , sentirte más Motivado, Comunicarte Eficazmente contigo mismo y con los demás, saber alcanzar tus Metas...y mucho más!

Si eres de los que quieren cambiar, mejorar y comenzar a disfrutar una nueva Calidad de Vida...

TOMA ACCIÓN YA!

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia haciendo Click Aquí:

[>>>Contenido,Programa del Curso PNL Desde Cero<<<](#)

Consideraciones Legales

AVISO LEGAL: La información presentada aquí representa el punto de vista del autor en la fecha de publicación. El autor se reserva el derecho de modificar o alterar esta información con base en nuevos conocimientos y condiciones. Esta publicación es meramente informativa y no constituye contrato ni prueba del mismo. Ni el autor ni ninguno de los editores asumen responsabilidad de los errores, inexactitudes u omisiones. Cualquier descuido en estos aspectos no es intencionado. Cualquier referencia a alguna persona u organización es puramente accidental. Este ebook ha sido diseñado para proveer información con respecto a los temas que se tratan aquí. Es distribuido con el entendimiento de que el autor y cualquier persona que haya contribuido en él no están comprometidos a proveer asesoría psicológica, psiquiátrica o de cualquier índole ni ningún consejo profesional. El editor no está comprometido a prestar servicios de ningún tipo, aclarando que la información aquí expuesta tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los lectores. De todas maneras, no hace representaciones o dan garantías ya que la totalidad o exactitud de esta fuente, y/o su aplicabilidad, es concerniente a cada circunstancia específica. No se acepta responsabilidad de ningún tipo por cualquier tipo de pérdidas o daños ocasionados o alegados de ser causados directa o indirectamente por usar la información provista.