



# PNL PARA ELIMINAR BLOQUEOS

## **Paso 1: Determina qué deseas cambiar**

Lo primero que debes hacer es determinar lo que deseas cambiar. No necesariamente tiene que ser algo específico, puede ser una situación o un estado que llaman "circunstancia". Por ejemplo, la apatía, el desánimo, la desmotivación o el miedo son circunstancias que pueden estar afectando tu vida. También pueden ser eventos específicos como el miedo a las alturas, el miedo a un avión o el miedo al éxito. Lo importante es que determines lo que deseas cambiar.

## **Paso 2: Establece presuposiciones importantes**

En este paso, establecerás una serie de presuposiciones importantes que te ayudarán a lograr el cambio que deseas. Estas presuposiciones se basan en creencias positivas y constructivas que te permitirán avanzar hacia tu meta.

## **Paso 3: Colócate en una situación visual, sensorial y auditiva**

En este paso, te colocarás en una situación visual, sensorial y auditiva para que puedas activar los circuitos neuronales necesarios para lograr el cambio que deseas. La idea es que puedas ver, sentir y oír la circunstancia que deseas cambiar para que puedas activar los recursos necesarios.

## **Paso 4: Crea un estado separador**

En este paso, crearás un estado separador para que puedas separarte un poco del estado actual y puedas activar los recursos que necesitas para lograr el cambio que deseas.

## **Paso 5: Busca los recursos que necesitas**

En este paso, disociarás a la persona de la circunstancia para que puedas buscar los recursos y capacidades que necesitas para lograr el cambio que deseas. La idea es que puedas encontrar los recursos necesarios para lograr tus metas.

## **Paso 6: Entra en la circunstancia con recursos**

En este paso, entrarás en la circunstancia en la que te ves lleno de recursos y te sientes, ves y oyes a partir de una experiencia real en donde los recursos estuvieron presentes en tu vida. Esto te permitirá activar los recursos necesarios para lograr el cambio que deseas.

## **Paso 7: Realiza la integración**

En este último paso, realizarás la integración, que se llama sinapsis o colapso. Integrarás el estado de no recursos con el estado de recursos a uno solo para que, por el resto de tu vida, cada vez que quieras aparecer el estado de no recursos, aparezca el estado de recursos. La idea es que se establezcan conexiones en esas redes para incorporar estos recursos.

Para verificar si se ha eliminado la circunstancia o sigue presente, se utiliza una experiencia imaginaria. Si la circunstancia sigue presente, se utiliza un nuevo recurso para modificarla.

## **Resumen:**

En el primer paso, debemos determinar lo que queremos cambiar. Puede ser una situación, un estado o una circunstancia que nos está afectando de manera negativa en nuestra vida. En el segundo paso, se establecen una serie de presuposiciones importantes que nos ayudarán en el proceso de cambio.

En el tercer paso, nos pedirán que nos coloquemos en una situación visual, sensorial y auditiva para activar el evento que queremos cambiar. En el cuarto paso, se crea un estado separador para poder tener una perspectiva diferente de la situación. En el quinto paso, se buscan los recursos necesarios para cambiar la situación.

En el sexto paso, se entra en la situación en la que se tienen los recursos necesarios para enfrentar la circunstancia de manera efectiva. Finalmente, en el séptimo paso, se hace una sinapsis o colapso para integrar el estado de recursos con el estado de no recursos y así poder mantener el estado de excelencia en el futuro.

Este sistema nos garantiza que podremos lograr el cambio deseado en tiempo récord y mantenerlo en el futuro. A través de la programación neurolingüística, podemos crear circuitos neuronales que nos permiten generar opciones en nuestro cerebro y mantener estados de excelencia a voluntad.