



TÉCNICA PNL PARA CREENCIAS LIMITANTES

Objetivo: Manejar una nueva creencia de manera conveniente.

Con este ejercicio instalarás una nueva creencia de una manera oportuna y manejando tres aspectos básicos: Yo puedo, yo quiero y yo merezco. Además, te harás responsable del cambio que deseas al integrar también la frase: “Estoy haciendo todo lo necesario para lograrlo.”

Ejercicio:

Colócate ante un espejo y realiza los siguientes pasos:

1) *Toca tu frente con tu mano (zona de los pensamientos)*

- Ahora di en voz alta: “Yo puedo...(el objetivo que te propones)”

Respira profundamente...

2) *Toca tu pecho con tu mano (zona del amor)*

- Ahora di en voz alta: “Yo quiero...(el objetivo que te propones)”

Respira profundamente...

3) *Toca con tu mano el bajo vientre (zona de las emociones)*

- Ahora di en voz alta: “Yo merezco...(el objetivo que te propones) y haciendo todo lo necesario para lograrlo.”

Respira profundamente...

4) *Toca tu pecho con tu mano (zona del amor)*

- Ahora di en voz alta: “Yo quiero...(el objetivo que te propones)”

Respira profundamente...

5) *Toca tu frente con tu mano (zona de los pensamientos)*

- Ahora di en voz alta: **“Yo puedo...(el objetivo que te propones)”**

Respira profundamente...

Repite los 5 pasos del ejercicio hasta que observes y sientas que hay orden o coherencia entre lo que dices y lo que sientes en tu cuerpo, que no haya titubeos o dudas ni olvidos al repetirlo, sino que fluya.

Este ejercicio nos indica qué tanto nuestro cuerpo y nuestras emociones están en equilibrio o no.

Al observar en qué paso nos atoramos o dudamos o nos olvidamos de parte de la frase, hay que trabajar en ese punto de duda u olvido. Notemos si la parte del cuerpo donde nos olvidamos o atoramos con la frase es la frente, el pecho o el bajo vientre, y preguntémonos:

(Frente) Del 1 al 10, ¿qué tanto creo que puedo?

(Pecho) Del 1 al 10, ¿qué tanto lo quiero?

(Bajo vientre) Del 1 al 10, ¿qué tanto lo merezco y estoy dispuesto a trabajar en ello?

Nota: 1= Muy poco, 10 = Mucho

Al detectar algún problema en alguno de estos tres puntos, hay que trabajar más en esa parte para que empiece a fluir el ejercicio completo.

Repítelo cuantas veces puedas, hasta que fluya perfectamente al hacerlo. En ese momento, la creencia estará integrada y tú dispuesto a hacer lo necesario para lograrlo.



Marcos Fernández

Tetraterapeuta en Medicina Homeostática y Biosináptica

Y Medicina Integral