

www.AprenderPNL.Com

MF Editores & AprenderPNL.Com

Presentan:

Mini-Curso Básico de PNL



www.AprenderPNL.Com

Lección 1

¿Qué es la Programación Neurolingüística (PNL)?

1.1- La Programación Neurolingüística

Una posible definición de la PNL :es la disciplina de la excelencia humana, es decir un instrumento que pretende llevarte hacia la excelencia. Así, el objetivo es muy exigente y las promesas son ambiciosas.

¿Qué significa alcanzar la Excelencia?...ni más ni menos que lograr un cambio y una mejora notable en ciertos aspectos de nuestra vida.Estamos hablando de que con la PNL podemos alcanzar los notables resultados que gente sobresaliente en una cierta actividad, ya ha alcanzado!

A diferencia de lo que opinan los escépticos de la PNL, este recorrido **funciona**, a base de lograr resultados prácticos, efectivos y comprobables.Muchas personas en todo el mundo están aplicando la pnl en sus actividades, inclusive hay terapias en las que se aplican elementos de pnl, y son muy efectivas.

La pnl no es una ciencia exacta, pero funciona porque ,ese es su fundamento, aplica estrategias estudiadas y extraídas de personas de excelencia ,que ya han logrado resultados de éxito .Estas estrategias y técnicas vuelven a funcionar en muchas personas más , aplicadas en todo tipo de ámbitos.

1.2- La PNL es el estudio de la excelencia humana y funciona por definición:

Sus fundadores, Richard Bandler y John Grinder ven, descubren y aprenden cosas nuevas: ellos mismos se han convertido en buenos profesionales simplemente observando, tomando contacto con personas excelentes en el ámbito de la terapia, aprendiendo del mismo modo en que los niños aprenden a hablar y a caminar...sí, como los niños que aprenden siguiendo atentamente las actitudes de quién les rodea, sin juzgar y es así que crecen, adquiriendo nuevas habilidades “sin pensarlo demasiado”, a pura práctica...

La Programación Neurolingüística comenzó a principios de los años setenta; sus creadores John Grinder y Richard Bandler estudiaron a tres notables :Fritz Perls, psicoterapeuta creador de la terapia Gestalt, Virginia Satir, una extraordinaria psiquiatra que resolvía conflictos familiares muy complicados, y Milton Erickson, el mundialmente famoso hipnoterapeuta.

Grinder y Bandler, querían identificar los patrones de acción y pensamientos efectivos de esta gente de excelencia, lo depuraron, y así construyeron un modelo :la pnl.

De esta manera la pnl se fue desarrollando en dos aspectos: un proceso útil y eficaz para descubrir patrones de éxito, para poder sobresalir en algún campo de la vida; y por otro lado, una manera efectiva de pensar y *comunicarse*, tomada de personas sobresalientes.

Lección 2

¿Qué significa PNL?

¿Qué significa PNL? ¿Por qué se la denomina así?

P.N.L. significa Programación Neurolingüística, un nombre que abarca los componentes más importantes e influyentes a la hora de producir experiencia en el ser humano: neurología y programación. El sistema neurológico regula cómo funciona nuestro cuerpo: lingüística se refiere a cómo nos relacionamos y comunicamos con la gente. Programación indica las clases de modelos del mundo que creamos.

La PNL describe, esa relación fundamental entre la mente (neuro) y el lenguaje (lingüístico) y cómo esa interacción entre ellos afecta a nuestro cuerpo y a nuestro comportamiento.

La P.N.L. nos permite ordenar los componentes de nuestro pensamiento y organizar nuestra experiencia de tal forma que, a través de los procesos neurológicos, logremos **producir los comportamientos adecuados a las metas que queremos alcanzar.**

Aprender PNL es adquirir los conocimientos las técnicas y luego **aprender en la práctica**, aplicándola para lograr los resultados deseados *rápidamente*.

Se trata en buena medida, de modelar. Modelar es el proceso de recrear comportamientos específicos. Para poder modelar de forma eficaz se necesitan una serie de recursos. Estos incluyen: agudeza sensorial, habilidades verbales y no verbales para obtener información de alta calidad y actitud de curiosidad y flexibilidad para el cambio.

La prueba de cualquier modelo reside en poder conseguir los mismos (o mejores) *resultados* que las personas o "modelos" elegidos para modelar. La P.N.L. ya ha modelado la "excelencia" en muchos campos del comportamiento humano y continúa progresando en otros, entre ellos: educación salud, empresa, servicios sociales, deportes y terapias, etc.

Entonces, en definitiva... ¿qué es la PNL?:

La PNL es el estudio de la EXCELENCIA HUMANA.

La PNL es adquirir la habilidad de hacer lo mejor, con mayor frecuencia.

La PNL es un enfoque PRÁCTICO Y PODEROSO para lograr cambios personales.

La PNL es una poderosa herramienta de *COMUNICACIÓN, INFLUENCIA Y PERSUASIÓN*, y en general, de *CAMBIO PERSONAL*.

La PNL ES FUNDAMENTALMENTE MODELAJE. Los especialistas que desarrollaron la PNL estudiaron a quienes hacían las cosas de manera excelente, aquellos que en un campo particular obtuvieron resultados de excelencia encontraron cuál era su fórmula y nos proporcionaron los medios para que nosotros hagamos lo mismo.

La PNL es un modelo, no una teoría.

Lección 3

Modelar la Excelencia y Aprender PNL

La PNL se creó a partir de observar y decodificar cómo lograban sus resultados notables, algunas personas de excelencia...

Por tal motivo, el modelado de la excelencia, es la capacidad de observar a los demás y utilizarlos como "modelos a seguir", pero sólo tomando de ellos las estrategias que sí funcionan, las que son de excelencia y que nos interesa desarrollar e incorporar a nuestra propia realidad.

La pnl es una poderosa herramienta para descubrir y emplear la excelencia, redescubrir nuestros propios recursos "dormidos", y **para saber como incorporar los recursos de la gente exitosa y efectiva**, para que podamos mejorar de manera extraordinaria, nuestros **resultados personales y profesionales**.

¿Cómo aprender PNL?

Si quieres aprender PNL es interesante adoptar esa actitud adecuada, ESTAR DISPUESTA/O A TOMAR ACCION para aplicar las técnicas de la pnl y a tener presente y formularte las preguntas que te impulsen hacia el cambio:

1. Tener Perseverancia: incorpora este concepto: "**no existe el fracaso, sólo resultados que pueden mejorarse siempre**"...

2. Desarrolla la Curiosidad: Explora siempre. Pregúntate ¿Qué posibilidad hay aquí? ¿Cómo puedo utilizar esto para mí?

3. Mentalidad "Científica", de indagar, de que "hay algo más": Piensa siempre que **hay algo** más. ¿Qué hay allí que yo puedo descubrir? ¿Qué hay en esta experiencia que yo puedo utilizar?

4. Una actitud de Desear: Desarrolla una *actitud apasionada* hacia la vida. Pregúntate: ¿Cómo puedo yo lograr que esto sea mío? ¿Cómo puedo yo alcanzar ese resultado?

5. Ponte Creativo/a para mejorar: ¿Cómo puedo hacer esto **mejor**?

En definitiva, esta actitud es consecuencia de un "acuerdo" previo que te otorgas interiormente para permitirte a ti mismo cambiar y crecer en tu vida personal, profesional, etc.

Lección 4

Los Principios o Supuestos Básicos de la PNL

La PNL es un modelo, no es una ciencia exacta, y se basa en algunos supuestos, que es muy útil tener en cuenta...

Aquí tienes un resumen rápido de los principios o suposiciones que deben tomarse en cuenta al aprender y aplicar PNL:

- La naturaleza del universo es el cambio.
- Las personas pueden cambiar.
- Las personas tienen todos los recursos que necesitan para cambiar...y si no los tuvieran...estos pueden copiarse-modelarse de personas que ya están logrando eso que quisiéramos lograr..y esto puede aprenderse de manera acelerada
- Nuestras conductas o comportamientos siempre tienen una intención positiva. Por ejemplo, comportarse con timidez, contiene la intención positiva de “resguardarnos” de algún momento desagradable(que tal vez sufrimos en el pasado)...el tema se complica ya que esto nos provoca un conflicto interior.De todas maneras al aplicar ciertas técnicas PNL es útil considerar este supuesto, para lograr cambiar esa conducta que no nos gusta.
- El mapa no es el territorio que describe.
Tu realidad no es la realidad...es tu realidad, es lo que tú interpretas de un hecho de la realidad,de acuerdo a tu propia visión, creencias y “filtros” mentales.
- El mayor logro de la persona es su autonomía, su libertad y poder de decisión personal.
- El pensamiento individual es lo que modifica la realidad.
Es decir cambiamos nuestra realidad si cambiamos nosotros, si cambiamos nuestros propios pensamientos .
- Todo es Comunicación....Comunicación interior(con nosotros mismos) y Comunicación exterior(con los demás)...ya sea en palabras o con el lenguaje corporal.
- Hay dos niveles de comunicación: consciente e inconsciente.
- Podemos confiar en el inconsciente.
- Si quieres algo nuevo, debes ponerte creativo(a) y hacer otras cosas.
- No existe el fracaso, sólo resultados no deseados , que pueden mejorarse!

Lección 5

Revisemos dos aspectos de la PNL: Los Estados Internos (E.I) y las Técnicas

Uno de los postulados de la PNL afirma que las personas construimos nuestra propia realidad de acuerdo a nuestros estados internos...

Los Estados Internos (E.I) son disparadores del estado de ánimo...son las imágenes, sonidos, sensaciones, que experimentamos ante cada situación.

Estos E.I "disparan" un cierto estado de ánimo, éste a su vez, dispara las emociones , y las emociones, generan comportamientos...

A veces estas emociones "nos dominan",son inconscientes.

Por ejemplo la timidez surge y nos sonrojamos...o el enojo cuando "surge" al "exterior", consecuencia de los estados internos, se nota en la fisiología, la postura corporal, los gestos, y es difícil controlar algunos comportamientos, por más que los "racionalizemos", otras personas lo perciben perfectamente...

Por ejemplo si tuve una discusión en el trabajo, me iré recordando esa situación, esa imagen , esos sonidos ,las voces de las personas con las que discutí, mi propia voz...tal vez me diga a mí mismo, "debí decir tal o cual cosa" ...tal vez siga enojado...

Hay técnicas de la PNL que pueden ayudarte a romper con conductas, con pautas limitadoras ,trabajando directamente sobre estos estados internos...Hay recursos de la PNL con los cuáles puedes producir cambios de conductas que son como automáticas, que aparentemente no se pueden "controlar" o cambiar...

Las Técnicas de la PNL

Las tecnicas pnl son un conjunto de recursos prácticos que llevan implícitos los supuestos básicos de la PNL y permiten trabajar eficazmente para cambiar por ejemplo, ciertos estados internos,mejorar aspectos de un ser humano,como su Comunicación,Autoestima,Motivación,Creencias, etc.

Las técnicas de la PNL,son como "expresiones prácticas", de la programación neurolinguistica,que en definitiva está siempre orientada a que una persona pueda obtener y mejorar los resultados prácticos...en su vida cotidiana .

Porque para alcanzar alguna meta u objetivo,necesitamos técnicas, habilidades y estados mentales adecuados para lograrlo.

Podemos necesitar cambiar nuestras posturas corporales,alimentación,energía,puede estar involucrada nuestra perseverancia y resistencia.

Las técnicas de la PNL,son poderosos recursos para vencer barreras y resistencia al cambio,que se producen cuando queremos salir de nuestra zona cómoda o de seguridad...

Querer pasar de un estado A (Estado Presente) al B (Estado Deseado) significa pasar por un proceso de cambio:salir de este estado presente,y “viajar” hacia el punto donde se quiere llegar.

Para ese viaje, necesitas *recursos*,que la pnl puede proporcionarte de manera efectiva a través de tecnicas ;además debes querer realizarlo, y *creer* que la meta u objetivo es alcanzable y útil para ti, y que *no te genere conflictos* sobre lo que “podiera pasar”, si lo logras.

Debes estar en sintonía contigo mismo,y esto tambien lo logras al aprender técnicas de programacion neurolinguistica.

La energía para toda esta travesía , viene de tu motivación y compromiso; cuantos más y mejores recursos moviles,mayores probabilidades de éxito!(lograr lo que deseas)..Entonces las poderosas técnicas PNL aplicadas a tu estado **presente**,serán un vehículo para que llegues al estado deseado por tí.

Por eso necesitas incorporar y aprender técnicas de pnl,las hay básicas para resolver problemas sencillos, y existen técnicas de pnl mas complejas, o avanzadas para resolver otros conflictos más complejos.

En ambos casos las tecnicas pnl son poderosas y con ellas se logran rápidos resultados, y puedes aprenderlas y aplicarlas en ti!!...Las técnicas te permitirán cambiar estados internos y en consecuencia su comportamiento asociado.

Lección 6

PNL y Las Submodalidades

La Programación Neurolingüística propone trabajar con todo aquello que antecede al comportamiento de una persona, con la materia prima de los pensamientos...y eso incluye las submodalidades.

Aplicando recursos y técnicas de la PNL podemos hacer distinciones sutiles e identificar cómo son nuestros pensamientos, que características particulares tienen.

Pensamos en forma de imágenes, sonidos, sensaciones, y cada imagen, sonido o sensación tiene ciertas características...imágenes grandes, pequeñas, sonidos estridentes, o suaves ...sensaciones tenues o intensas, etc...

Con PNL puedes hacer distinciones más sutiles, para luego modificar las imágenes, sonidos y sensaciones internas...y así poder modificar el comportamiento...para que?...para sentirte mejor, obtener mejores resultados y mejorar tu calidad de vida!

Ahora, si quisieras describir una imagen que has visto, hay muchos detalles que puedes tener en cuenta...son esos **“ingredientes”** de la imagen, como por ejemplo:

La imagen era grande, pequeña, en color? En blanco y negro?era una imagen estática o en movimiento?sucedía cerca o lejos?.

Estas distinciones se pueden tomar en cuenta sin necesidad de prestar atención al “contenido” de lo que haya,-en este caso-, en la imagen .

Lo mismo puede hacerse con sonidos o sensaciones. Una sensación puede ser leve o intensa, un sonido podría “escucharse” internamente con suavidad o estridencia o cercano o distante.

Otra distinción importante es saber si en ese pensamiento apareces como “protagonista central” , (lo contemplas ,lo revives con tus propios ojos) es decir de manera Asociada; o si te estás viendo desde otro lugar ,lo ves todo “desde afuera”, es decir de manera Disociada.

Todos estos “ingredientes” a tener en cuenta, -como te decía al comienzo-,son las **submodalidades**.

Existen maneras, a través de la PNL que ayudan a modificar estas submodalidades, y lograr cambiar nuestra interpretación de una experiencia determinada, por otra que nos capacite más y de esta forma, se puede cambiar y mejorar el efecto , lo que producía en nosotros ese pensamiento que nos limitaba. Repasemos algunas Submodalidades...

Algunas Submodalidades Visuales:

Color / Blanco y negro
Brillo
Contraste
Foco
Plano/ Tres dimensiones
Detalles

Tamaño
Distancia
Ubicación
Movimiento (o no)

Algunas Submodalidades Auditivas:

De dónde viene el sonido?
Tono
Volumen
Melodía
Ritmo
Duración

Algunas Submodalidades Cinestésicas(sensaciones)

Puedes ajustar lo que sientes: calor, frío, miedo, tensión etc.
La intensidad de la sensación
El lugar
¿Se mueve? (La sensación)
Es Continua o intermitente?
Lenta o rápida

Lección 7

Práctica:

A-Una Técnica PNL para Mejorar Tu Autoestima

En esta última lección del Mini-Curso Básico de PNL veremos una técnica de la programación neurolingüística, para que puedas ir aplicando y poniendo en práctica algunos aspectos interesantes, como el trabajo con las submodalidades.

La PNL, como decíamos en una lección anterior, es **una herramienta muy poderosa para lograr cambios rápidos y duraderos**, y también se aplica para mejorar la Comunicación, la Motivación, cambiar Creencias limitadoras y además para aumentar la Autoestima (entre tantas otras cosas).

La Autoestima en una persona es la suma de valor + competencia... ¿Cómo nos percibimos a nosotros mismos?...

La Autoestima involucra entonces, el sentido de la valía personal, qué tan valiosos nos sentimos y que tan competentes... ¿LO MEREZCO?... ¿SOY CAPAZ DE HACERLO?... son preguntas clave... Cuando la Autoestima está algo baja, una pequeña dificultad, algún tema a resolver, nos parece una valla infranqueable... no nos animamos a hacer nuevas cosas, a vivir nuevas experiencias... ni siquiera a plantearnos nuevos desafíos...

Aquí puedes practicar un interesante y sencillo ejercicio de PNL, para aumentar tu autoestima. Te hará sentir muy bien, comenzando a cambiar un poco esa programación nociva... puedes aplicar esta técnica PNL, todas las veces que quieras... Utiliza lo visto en la lección de Submodalidades, para ir trabajando con las mismas.

Aquí la Técnica paso a paso:

- **Paso 1.**

Genera una imagen mental de tí misma/o. Piensa en **cómo** te ves. ¿Cómo es la imagen? (Fuerte o débil, grande o pequeña, con o sin movimiento, brillante u oscura, opaca, etc...). Es decir: ¿Es positiva o negativa?.

- **Paso 2.**

Elimina entonces lo negativo. Por ejemplo: Si ves una imagen que no produce algo, que “no puede”, cámbiala!!. Si tu imagen física no es la que tu quieres, ajústala, etc.

Que la imagen represente tus fortalezas, tus mejores habilidades, que **te veas** como cuando conquistaste esa meta que habías deseado mucho...

- **Paso 3.**

Hazle cambios a la imagen que sean muy atractivos y motivadores para tí, por ejemplo: Hazla grande, brillante, en colores, en tres dimensiones, con movimiento, con sonidos. Agrega todo aquello que la haga más atractiva y que te estimule a actuar. Puedes ir haciendo ajustes, modificar las submodalidades hasta que estés conforme:

Algunas Submodalidades Visuales:

Color / Blanco y negro
Brillo
Contraste
Foco
Plano/ Tres dimensiones
Detalles
Tamaño
Distancia
Ubicación
Movimiento (o no)

Algunas Submodalidades Auditivas:

De dónde viene el sonido?
Tono
Volumen
Melodía
Ritmo
Duración

Algunas Submodalidades Cinestésicas(sensaciones)

Puedes ajustar lo que sientes: calor, frío, miedo, tensión etc.
La intensidad de la sensación
El lugar
¿Se mueve? (La sensación)
Es Continua o intermitente?
Lenta o rápida

• **Paso 4.**

Ahora... la comprobación: ¿Cómo te sientes con la nueva imagen interior?

Al tomarse el tiempo suficiente para ver, escuchar y sentir muchas personas descubren que su sensación de autoestima mejora considerablemente, se sienten más valiosas y competentes... cambian inclusive su fisiología, la forma de pararse.

Se ha encontrado que cuando las imágenes que una persona tiene de sí misma, **son positivas e intensas**, aumenta su autoestima y en consecuencia genera un crecimiento personal...

El secreto de este ejercicio PNL es que lo repitas ya que tiende a integrar los dos hemisferios cerebrales, el izquierdo (o lógico) y el derecho (o creativo) y de esta manera puedes aumentar tu autoestima!

B-Ejercicio PNL Para Mejorar Tus Estados de Animo

El saber gestionar ,administrar ,mejorar nuestros estados de ánimo,y obtener soluciones en nuestras vidas, es muy importante...y la PNL cuenta con varios recursos que pueden ayudarte a ello de manera excelente...**Uno de esos recursos es enfocarse en las Soluciones...utilizando el poder del lenguaje y las preguntas...**

****Enfocarse en las Soluciones:**

En PNL se dice: si quieres resolver el problema..invierte el 10% de tu tiempo en el problema y el 90% inviértelo en enfocarte a la solución. **El problema, por tanto, no debe olvidarse del todo ... pero debemos aprender a decir:** "Este es el estado actual,así me encuentro hoy... Mañana, adónde quiero llegar? ¿Cuál es mi objetivo? ¿Cómo puedo hacer para alcanzarlo?"...

El "cómo" te orienta directamente a la solución. Es decir: ante un problema, debes establecer claramente cómo te encuentras hoy...¿Cómo es tu situación actual-por ejemplo en un aspecto particular de tu vida que te preocupa-?¿Cómo te sientes con respecto a esto?¿Cuál es específicamente el problema?

****Hacerse las Preguntas Correctas:**

Un Secreto Práctico: Si te haces las preguntas correctas... encontrarás las respuestas correctas...

Así que ya sabes...la próxima vez que algo te suceda, en lugar de decir "¿porqué me sucede esto a mí..justo hoy?"...

...Tienes que enfocarte en la solución...puedes decirte: "Me ha sucedido esto...está bien,lo acepto y...¿Cómo puedo hacer para que no me vuelva a suceder?¿cómo puedo además aprender de esto?"

Este recurso es muy importante y se utiliza mucho en la PNL, ya que la programación neurolinguística fué concebida para enfocarse en lograr mejores resultados para todas las personas.

Al despertar por la mañana, si te formulas preguntas inspiradoras, capacitadoras,potenciadoras,**influenciarás positivamente tu estado emocional y tu vida cambiará para mejor!...garantizado!**

Comienza hoy mismo a aplicar este recurso de la PNL y **empieza a formularte estas poderosas preguntas...puedes hacerlo por las mañanas:**

****¿Qué hay de hermoso en este día?¿Qué quiero aprender hoy?**

****¿Cómo puedo mejorar hoy?**

****¿En qué modo esto que aprenderé hoy, influirá y será importante para mi vida?**

Y por la noche, antes de irte a dormir, puedes preguntarte:

****¿qué cosas he aprendido hoy?**

****¿Qué hice hoy para superarme y mejorar?**

****¿qué me ha dejado el día de hoy?**

****¿qué emociones experimenté?**

****¿con quién lo he compartido?¿a quien amé?¿quien me amó hoy?**

Estas preguntas te gratificarán y estimularán ...irás creando un momento agradable para tí,todos los días, de equilibrio, de serenidad ...irás a descansar más relajado .

Tomate cinco minutos al día para responder estas preguntas...

El secreto de esta interesante herramienta de la PNL, está en que **estas preguntas encierran un mensaje...**un enfoque hacia aquello que potencia y soluciona!... Ya el hecho de preguntarse cómo mejorará tu vida, con lo que aprenderás hoy, supone que hoy ...aprenderás algo... y que esto influirá en tu vida de algún modo...sin dudas tu estado de ánimo se orientará hacia algo mejor, que te permita construir y lograr aquello que deseas.

Por lo tanto las preguntas son también un excelente instrumento para lanzar otros mensajes. En **lingüística** se llaman **“suposiciones o supuestos”**, porque presuponen que estás desplazando la atención hacia una determinada respuesta.

Un Ejemplo cotidiano:

Cuando vas a una tienda y debes comprar algo, no preguntes: “¿Puedo tener el descuento?” porque una pregunta así supone la posibilidad de recibir un “no” como respuesta...

Ahora si preguntas: “¿Cuánto descuento me haces por mi compra?... estarás enfocando la atención de tu interlocutor sobre el “cuánto”, ya suponiendo o dando por cierto que te hará el descuento!

Con las preguntas adecuadas puedes obtener muchas cosas, porque, como te decía, tienen el poder de trasladar tu atención, te enfocan sobre lo que quieres.

En la venta se dice que "quien pregunta ,manda" ...Si eres vendedor, mediante las preguntas hechas al potencial cliente,puedes aprender, *entender las necesidades de la persona y luego llevar su atención sobre los beneficios del producto que pueden brindarle la solución más adecuada a sus necesidades.*

Algunas preguntas como te habrás dado cuenta,podrán también ser un buen instrumento para lanzar mensajes y como decía anteriormente,estas, en lingüística, se definen como "suposiciones", **porque presuponen una afirmación ,dándola por cierta.**

Aplica entonces este recurso de la **PNL**...hazte el hábito de hacerte todos los días estas preguntas para que puedas ser parte de la solución...y no parte del problema.

Luego de un tiempo de practicar esto, **notarás cambios positivos**...y como propone la Programacion Neurolinguistica...obtendrás mejoras ...y sobre todo...los buenos resultados que deseas!!

Estimado amigo,amiga...Felicitaciones!!! Haz llegado al final del "Mini-Curso".

Esperamos haya sido de tu agrado este Mini-Curso Básico de PNL...y ojalá este sea el punto de partida para que puedas seguir investigando y aplicando esta maravillosa herramienta para tu propia Mejora y Crecimiento Personal.

Si lo deseas, puedes profundizar estos conocimientos...En nuestro Curso PNL Desde Cero podrás aprender los mejores recursos y técnicas de la Programación Neurolingüística,para tu Mejora Personal,Laboral,Profesional...

Un saludo cordial y te deseo el mejor de los éxitos!

Mario Farinola & MF Editores

>>> Curso PNL Desde Cero <<<

Descubre cómo puedes aprender PNL desde cero...desde la comodidad de tu hogar, manejando tus tiempos...

y comenzar HOY MISMO a mejorar tu vida el ciento por ciento, conociendo y aplicando los recursos de la PNL ...con SECRETOS PRACTICOS para que funcionen sus poderosas técnicas...en aspectos tales como Autoestima, Creencias, Motivación, Comunicación, Metas...y mucho ,pero mucho más!

Si eres de los que quieren cambiar ,mejorar, y comenzar a disfrutar una nueva vida...COMIENZA A TOMAR ACCIÓN...

Consulta todos los detalles de nuestro Curso de PNL a Distancia...

Click Aquí:

>>>Contenidos,Programas del Curso PNL Desde Cero<<<