

## El poder de la mente

Una de las cosas que se aprende con la Programación Neurolingüística (PNL) es que a través de diferentes técnicas y formas de pensar podemos aprender a dirigir nuestro cerebro/mente hacia donde queremos y así darnos cuenta de qué manera nos hemos estado boicoteando inconscientemente.

La Programación Neurolingüística (PNL) te ofrece un proceso de educación mental para procesar tus pensamientos de manera diferente y así poder mantener un equilibrio emocional en tu vida cotidiana. Nuestra vida diaria está repleta de pequeños eventos sin mayor trascendencia, aunque muchas veces los convertimos en episodios traumáticos y tortuosos por no tener control de nuestros pensamientos.

La PNL nos enseña cómo usar el cerebro. El cerebro/mente no tiene un interruptor para conectar/desconectar y estar quieto y que deje de pensar, sino que, si no le das algo que hacer, seguirá por su cuenta pensando y haciendo lo que sea (seguirá con el programa que esté a la mano o el más reciente). Ej. Cuando dormimos y de repente algo sucede en nuestro cerebro/mente y damos un brinco o nos despejamos cuando estábamos a punto de dormirnos, es claro que la mente sigue su curso y no descansa. Si tuviste un día agradable, por la noche verás y vivirás más cosas agradables. Si tu día fue desagradable, es posible que tengas pesadillas con algo relacionado.

Nuestra mente es maravillosa y hace exactamente lo que le decimos. Es la mejor asistente que cualquiera pueda tener. Es obediente, diligente, rápida y tiene una excelente memoria. Su memoria es tan buena que produce el efecto que ya tiene guardado en su archivo. Por ejemplo, piensa en que abres la puerta del refrigerador de tu casa, siente el frío del interior y saca un limón. Ahora parte el limón y ve como suelta algunas gotitas, toma el limón y deja caer un chorrito en la lengua... ¿de casualidad salivaste? Ésta es una prueba de que la mente la llevas a probar un limón y produce saliva para recibir la acidez del limón, como lo ha hecho tantas otras veces en el pasado. Lo hace ella sola. Y lo más interesante es que ¿dónde está el limón? Fue una fantasía.

¿Qué otras cosas maravillosas podemos hacer con la mente? Podemos producir cualquier fantasía como si fuera real. Sin embargo al ser humano le encanta pensar en cosas que no sirven. La mayoría de nosotros nos damos el lujo de pensar sobre eventos negativos del pasado. Nos encanta regresar y revivirlos. El poder de nuestra mente es tan eficiente que repite el evento con fidelidad. Tanta fidelidad que casi parece real. Y así podemos deprimirnos hoy por algo que pasó hace cuatro años ¿por qué no?

También lo que podemos hacer es sentirnos mal por adelantado por algo que no ha sucedido. ¿No es increíble? Nos creemos muy listos, pensamos en algo que creemos que va a suceder, pero que no ha sucedido y como no podemos esperar al desenlace, nos sentimos mal desde ahora.

Por ejemplo, cuando la pareja no llega a casa y se retrasa y se retrasa. Tenemos varias películas que podemos producir. Nos podemos sentir preocupados, o quizá enojados y pensamos en

ello una y otra vez. No sé por qué razón, no podemos esperar al desenlace real, damos por hecho lo que imaginamos y nos adelantamos. Nuestra mente obedeció instrucciones de lo que imaginamos y sufrimos y padecemos algo que no ha sucedido.

Piensen en las vacaciones cuando las planeamos. Tenemos por delante fabulosos días en la playa, el sol, la arena, rica comida y descanso, etc. Los vivimos tan bien, que cuando llegan, qué desilusión, no fueron cómo yo los viví. Pasaron mejores vacaciones en su mente, que en la realidad. Todo porque dejamos las riendas sueltas a la mente y nos adelantamos. Allí tienen el poder de la mente.

La PNL te enseña a cambiar tu forma de pensar. Te enseña a dirigir tu mente por caminos diferentes y a no pronosticar sucesos negativos. Pensar lo mejor en cada situación nos va a ahorrar mucho desgaste emocional. Si logras dominar tus pensamientos negativos, tus conductas seguramente cambiarán. Tenemos un cerebro/mente maravilloso con una habilidad increíble para aprender. Aprende fácilmente y es muy eficiente al hacerlo. La mala noticia es que aprende igual de fácil lo que no sirve. Piensa en una fobia. Si las arañas te dan fobia, en cada ocasión que ves una araña tienes la horrible sensación y no se le escapa ni una vez a tu mente. La repite fielmente, cada vez, sin omitir detalles.

Nuestra mente aprende más rápido que un ordenador, por lo tanto debemos darnos cuenta de dos cosas:

1) ¿Quién dirige tu mente/cerebro? ¿Tú o tus experiencias, programas?

Seguramente hasta ahora has creído que tu mente te ha llevado a tener pensamientos no deseados, desagradables y que tú no has tenido nada que opinar al respecto. No es así, es al revés. Tú la has llevado a que te produzca esos pensamientos. Pensamientos de enojo, de rencor, de pereza, etc. Tú los produces y ella simplemente obedece y te ofrece el contenido como buena asistente.

¿Finalmente quién manda? ¿Quién dirige? ¿Quién decide si hago la tarea o no? Por muchos años ya otros decidieron por mí: mis padres, mis maestros, mis superiores. Ya es hora que empiece a tomar conciencia y dirija mis pensamientos hacia donde me conviene para que me asista en lo que yo quiero y no en lo que no me sirve.

2) Si la mente/cerebro es tan hábil para aprender, hacer, etc... Habrá que cuidar qué datos le proporcionamos.

Hay que ser más conscientes de qué está uno pensando y metiendo al sistema cerebral. Si metes basura, sacarás basura sin duda. Si le introduces datos equivocados, eso tendrás cuando los necesites. Es importante estar alerta en todo momento qué le digo, qué le pido y qué archivo, porque me lo concederá en su momento. Aprovechar nuestra mente maravillosa sin límites para enseñarle lo que vale la pena y para que esté de nuestro lado es algo que hemos desperdiciado.

La PNL enseña a que dirijas el poder de la mente hacia donde tú quieras. Te enseña nuevas formas de pensar para que tengas experiencias más valiosas y edificantes. Si somos



<http://www.formaciondirectivos.com>

<http://www.formacionventas.com>

Marcas registradas

conscientes de lo que pensamos evitaremos que nuestros pensamientos anden sueltos y a la deriva. Decide: ¡quién manda! Tú tienes el poder de tu mente en tus manos.

Todos nuestros cursos están basados en la PNL. Porque más importante que aprender de memoria contenidos y teorías nuevas, es ponerles en práctica y cambiar hábitos que no nos favorecen, instaurando unos nuevos que nos hagan más eficientes.

Y lo mejor: “se puede hacer en pocas horas”.

