

EL NUEVO CÓDIGO DE LA PNL



CURSO VIRTUAL

Viajes emocionales a
través del tiempo



**DAVID
BEJARANO**
COACH YOUR LIFE

Viajes emocionales a través del tiempo

Nuestro enfoque tienen una gran influencia en nuestro estado emocional. Si nos enfocamos en aquello que nos hará exitoso y vemos nuestra acciones como algo que genera resultados buenos en nuestra vida, nuestro estado emocional se ve influenciado positivamente. De la misma manera si el enfoque es negativo, nuestro estado emocional también se verá perjudicado.

Por esta razón es que es tan importante que seamos consciente de en que dirección estamos poniendo nuestro enfoque de tal manera de tener un mejor control de los estados en los que nos vamos a encontrar y como estos nos permiten comportarnos y actuar en formas que nos empoderen y no que nos debiliten.

¿Como inviertes tu tiempo? ¿Cuales son las personas que te rodean, son personas que se quejan o que crean contigo? ¿Te enfocas mas en lo que puedes hacer o en lo que no?

Tomate un buen par de minutos y completa el siguiente ejercicio, para que reconozcas mejor en donde estas enfocandote y como afecta tus emociones.

1) Piensa en un evento positivo de tu pasado. Algo que reamente fue satisfactorio y empoderante. Enfócate en la experiencia completa y recuerda todos los detalles. ¿Como te sientes?

Emoción:

2) Ahora recuerda una experiencia negativa de tu pasado. Algo que hubieses querido no haber vivido nunca en tu vida. Algo que en verdad te afecto profundamente. Recuerda todos los detalles de ese momento. ¿Como te sientes?

Emoción

Viajes emocionales a través del tiempo

3) Ahora piensa en el futuro y visualiza lo hermosa que puede llegar a ser tu vida en los próximos 10 años. Conocer a tu pareja ideal o crear la familia que siempre has querido, o el emprendimiento que siempre has deseado. Mira en detalle como ese hermoso futuro se puede llegar a ver. Cuando te enfocas en esto ¿Cómo te sientes?

Emoción:

4) Ahora imagínate que esa versión de tu futuro no se cumple, que al final todo lo que pensaste no salió y que los peores resultados se dieron al final y ahora tienes que vivir con las consecuencias de eso. ¿Cómo te sientes?

Emoción:

Siempre vamos a obtener más de aquello en lo que nos enfocamos y mientras nuestras mentes estén en el pasado o en el futuro, jamás podremos enfocarnos en el presente. El único lugar donde podemos crear nuestra realidad.

Como te puedes dar cuenta a través de este ejercicio, tu enfoque tiene un impacto directo en tu estado emocional. Por lo tanto tu eres el único responsable de asegurarte de que ese estado, se uno tal que ayude a tus procesos personales y te permita tomar las acciones que te acercarán más a aquello que deseas.

Te invito a que te preguntes ahora: ¿Qué requiero yo cambiar inmediatamente con el fin de acercarme más a la visión positiva que tengo para mi futuro?