GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Reprogramar la mente con el método RE-PROGRÁMATE de Ana Lloveras

Actualidad Empresarial | 05/01/2022 | 00:00

La estabilidad mental y espiritual de muchas personas se ve afectada por la competitividad, el estrés y otros factores. Los resultados se reflejan en la vida cotidiana, cuando los individuos son incapaces de creer en ellos mismos, ser felices o lograr sus metas.

Sin embargo, no todo está perdido, ya que hay formas de cambiar la mente y las creencias limitantes. Para lograrlo es necesario ser consciente de los pensamientos negativos y utilizar técnicas de neuro-coaching para “hackear” la mente y reprogramarla. El método RE-PROGRÁMATE de Ana Lloveras ofrece estas herramientas y abre un mundo de posibilidades a quienes lo apliquen.

Creencias limitantes que frenan el potencial y dificultan el éxito

Todas las personas tienen un mundo en su mente que construyen a partir de experiencias vividas, de pensamientos y de creencias formadas con el pasar del tiempo. Estas ideas juegan un papel importante en la concepción de la realidad y autopercepción de los individuos. A veces se comportan como cadenas que atan la mente subconsciente a errores pasados o etapas que se deben superar. Si no se modifican, se convierten en bloqueos que limitan a las personas, impidiéndoles avanzar y alcanzar sus metas.

Los expertos definen dichos pensamientos como autosabotajes y se identifican cuando las personas buscan excusas para no cumplir sus propias metas. También puede ser un caso de síndrome del impostor, cuando los sujetos no reconocen su propio potencial y méritos. A su vez, es de gran influencia el diálogo negativo interior, ya que si solo se escuchan comentarios negativos, la realidad no será diferente.

Método RE-PROGRÁMATE: ¿en qué consiste exactamente?

RE-PROGRÁMATE es un programa diseñado por Ana Lloveras, especialista en Kinesiología y Psicología Energética, que ayuda a conocer cómo funciona la mente. Básicamente, el cerebro forma un circuito neuronal con los estímulos que recibe del exterior. Esta red libera sustancias químicas que provocan sensaciones en el resto del cuerpo, dicho proceso se puede repetir varias veces hasta convertirse en algo automático. Cuando esto sucede, se les denomina programas inconscientes y pueden hacer a una persona actuar de la misma forma ante determinadas situaciones.

La situación planteada se traduce en patrones de vida a los que el cuerpo se hace adicto, por lo que es difícil dejarlos. El neuro-coaching ayuda a las personas a conocer su mente e identificar esos circuitos neuronales y qué pensamientos y emociones los activan. Como resultado, la mentalidad cambia y conseguir estabilidad emocional y mental se vuelve algo factible. Asimismo, lograr los proyectos y realizarse profesionalmente se convierte en una posibilidad.

La superación personal es posible utilizando herramientas y gestionando los conocimientos adecuados para hackear la mente. Ana Lloveras ofrece una formación de su método RE-PROGRÁMATE disponible online y en su libro «Re-prográmate, cómo cambiar las creencias limitantes de tu mente subconsciente», de venta en Amazon. A través del aprendizaje, las personas interesadas en superar sus propias limitaciones, serán capaces de liberar su potencial y alcanzar las metas que se propongan.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/163746-reprogramar-la-mente-con-el-metodo-re-programate-de-ana-lloveras.htm