GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Generar nuevas ilusiones y establecer metas con programación neurolingüística

Actualidad Empresarial | 30/03/2022 | 00:00

En los años 70, se originó la programación neurolingüística, una técnica de comunicación y desarrollo personal. Hoy en día, las herramientas que brinda la PNL se aplican en diversos ámbitos de la vida.

Es muy útil para que los maestros determinen las habilidades de sus estudiantes y les ayuden a cumplir las tareas, así como en entornos laborales para obtener mejores resultados. En el caso de la vida personal, cumple un papel importante, ya que permite que cada persona pueda reinventarse y darle un nuevo sentido a su vida. Conocer estas técnicas y aprender a aplicarlas es posible con la ayuda de profesionales como lo es Carmen Valeros, que se encuentra en Voy a Lograrlo.

Influencia del estado anímico en el día a día de las personas

Los humanos son seres racionales, pero sus emociones juegan un papel importante en la toma de decisiones. Muchas veces, los estados de ánimo, y más en estos tiempos llenos de tensión y preocupaciones, no suelen ser los más alegres u óptimos, sino tristes y decaídos. Si bien cada uno de esos procesos debe tener su momento para vivirlo, también es necesario superarlos para ser adultos funcionales. Si los estados negativos se prolongan, pueden resultar en bajo rendimiento académico, distracción en el trabajo, problemas familiares o de pareja, disminución del apetito e, incluso, baja autoestima. Dichos síntomas pueden escalar hasta afectar gravemente al estado físico de quien los padece.

Para poder superar los bajones anímicos, es importante establecer una rutina en la que se priorice el bienestar propio. Asimismo, se deben plantear nuevas metas y planes para lograrlo. Sin embargo, todo esto puede ser complicado sin ayuda profesional, las personas pueden decidir entre la consulta de un coach, un especialista en programación neurolingüística o un psicólogo, acorde a la situación que enfrentan.

Programación neurolingüística para conseguir nuevas metas y motivaciones

La programación neurolingüística es una disciplina que influye directamente en la estructura de la experiencia subjetiva de cada persona, sus vivencias, y representa una herramienta valiosa para reprogramar el lenguaje interno y cómo se actua en base a esas experiencias para, así, mejorar el pensamiento y el comportamiento. Para lograrlo, ofrece técnicas específicas que enseñan a organizar el mundo interior y el exterior. De esta manera, las personas pueden conocerse a sí

mismas y a la manera en la que interactúan con su entorno para mejorar las relaciones, ganar más confianza y autoestima.

El aprendizaje y aplicación de las técnicas de PNL requieren un coach especialista en programación neurolingüística. En el caso de Voy a Lograrlo, cuenta con Carmen Valero, una profesional certificada como coach, en áreas de superación de duelo y gestión de emociones, PNL, psicología holística y mucho más. Su conocimiento y habilidades pedagógicas permitirán obtener resultados tras cada sesión. Reinventarse es siempre una opción para iluminar la vida y comenzar de nuevo a pesar de las dificultades.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/170668-generar-nuevas-ilusiones-y-establecer-metas-con-programacion-neurolinguistica.htm