

Cómo Usar Las Técnicas De PNL Para Mejorar La Autoestima



Si quieres saber cómo **mejorar tu autoestima** con técnicas de PNL, te recomiendo leer este artículo completo. Aquí te voy a explicar los conceptos básicos más importantes que debes de tomar en cuenta para tener éxito, así como unos sencillos pasos que puedes seguir fácilmente.

¿Qué es PNL?

Las técnicas de Programación NeuroLingüística (PNL) consisten en diseñar una lista de 5, 10 o más frases que ayuden a una persona a desarrollar la **actitud positiva** y la **confianza** necesarias para lograr sus objetivos. Recuerda que la confianza es la base para tener una **autoestima sana**. Estas frases tienen que ser repetidas en voz alta todos los días al menos 3 veces, aunque es recomendable que sean 10 o más repeticiones.

Pero si realmente quieres que esto funcione y deseas tener éxito en tus metas, necesitas acompañar las técnicas de PNL con **ACCIÓN**. Esto significa que luego de repetir tus frases, tienes que hacer algo que corresponda a lo que estás diciendo. Si te fijas bien, PNL te permitirá tener la actitud y la confianza que necesitas, pero eres tú quien tiene que poner manos a la obra.

Por ejemplo, supongamos que Jorge desea tener más **confianza en sí mismo** al relacionarse con otras personas. Entonces escribe y repite todos los días las siguientes frases: *“Cada vez soy mejor para comunicarme y relacionarme con las personas”, “Hoy mismo tengo una gran confianza en mí mismo para hablar con los demás”*.

Para que Jorge pueda lograr resultados realmente buenos, tiene que acompañar estas repeticiones con acciones congruentes. Así que Jorge repite 10 veces estas 2 frases por la mañana, mientras va camino al trabajo, y al llegar a su trabajo, saluda calurosamente a todos, mostrando una gran confianza en sí mismo, aun cuando se siga sintiendo tímido e inseguro.

Si Jorge repite este procedimiento todos los días, sentirá cada vez más confianza de manera natural. Además, al seguir repitiendo esas frases en el futuro, sentirá **cada vez más seguridad** de que son reales, porque lo ha comprobado con sus acciones. Así es como sus declaraciones tendrán más y más poder.

Ésta es la **fórmula** para generar confianza en ti mismo, prácticamente en cualquier ámbito. Si haces una declaración sobre ti mismo, luego haces una muy pequeña acción que lo compruebe, y repites este ciclo por varias semanas, tu confianza alcanzará niveles realmente sorprendentes, y lograrás muy buenos resultados.

Así que ahora sigue los siguientes pasos para usar las técnicas de PNL, y mejorar tu autoestima mientras generas confianza:

- 1. Declara.** Haz declaraciones positivas sobre los aspectos de ti mismo que quieras mejorar. Asegúrate de que están en tiempo presente y que sean positivas.
- 2. Repite.** Repite estas declaraciones todos los días, especialmente por la mañana y por la noche antes de dormirte.
- 3. Toma acción.** Lleva a cabo pequeñas acciones todos los días, que coincidan con las declaraciones que te estás repitiendo.
- 4. Repite el ciclo.** Haz este ejercicio hasta que hayas logrado un gran avance, y luego vuelve a escribir nuevas declaraciones.

¿Te das cuenta de que esto no te tomará más de 15 o 20 minutos diarios, y sin embargo te permitirá obtener una gran confianza y seguridad en ti mismo? Imagínate cómo te sentirás cuando te puedas comunicar y relacionar fácilmente con cualquier persona. Piensa en todo aquello que puedes lograr. Seguramente tu autoestima estará bastante alta, tal vez más de lo que nunca ha estado. Así que te invito a empezar con este ejercicio, hoy mismo. No esperes para después porque se te va a olvidar y tu vida seguirá igual como ahora.