
¿Como Crear Afirmaciones Positivas?

Posted by SirQuinto - 2008/02/10 04:12

Tengo la duda si es mejor o no o igual decir:

"Soy económicamente libre e independiente."

a

"Yo soy económicamente libre e independiente."

"Tengo abundancia en todas las áreas de mi vida."

a

"Yo tengo abundancia en todas las áreas de mi vida."

¿Las afirmaciones tienen que ir acompañadas por el "YO..." el inicio o simplemente con decir al inicio "SOY..."
"ESTOY..." "TENGO..." tienen el mismo efecto?

Mensaje editado por: SirQuinto, el: 10/02/2008 04:17

Re: ¿Como Crear Afirmaciones Positivas?

Posted by SirLouen - 2008/02/13 22:32

Completar el lenguaje es siempre más positivo. Ejemplo claro se encuentra en el inglés, que es fundamental incluir el pronombre para entender la frase.

Recordar que el subconsciente es como un niño chico. Cuando más claras estén las cosas mejor :D. También es positivo entender el propio lenguaje que aplicamos. Decir "ser económicamente libre" es importante plantear, "¿libre para que?", "independiente de que o de quien?". Las "afirmaciones" se suelen diseñar en base a la creación de objetivos, y esto hay que tenerlo presente.

Más datos sobre las afirmaciones:

- No deben ser intenciones ("yo voy a ...")
- No deben presentar conjugaciones temporales (pasado/futuro).
- No valen sustituciones por prefijos, es mejor buscar una antonimia comprensible. (relevante no vale irrelevante, mejor nimio, absurdo).
- No pueden estar involucrados terceros (aunque afecte tiene que ser una acción emprendida de nosotros directamente).

Saludos

¿ Cómo se realizan las afirmaciones poderosas ?

Posted by LOVER - 2008/11/03 13:23

Me gustaría saber cómo se hacen las afirmaciones en PNL , para que sean poderosas y sean eficaces para cambiar conductas negativas gracias.

Aparte de esos puntos hay alguno más a tener en cuenta.

¿durante cuánto tiempo hay que repetir las ?

Gracias por ayudar

Re: ¿ Cómo se realizan las afirmaciones poderosas ?

Posted by SirLouen - 2008/11/04 21:44

Es paradójico, que las recomendaciones que di en su día eran afirmaciones negativas, no hacer xxx, no hacer tal... pero efectivamente, así se hacen :) (si quieres las reformulo en positivo).

La cuestión es que debe ser un objetivo real, y siempre es posible formular afirmaciones intermedias buscando ese objetivo final, pero siempre y cuando el objetivo final se formule primero.

Ejemplo: Yo consigo 100.000 euros en 1 año.

Yo seduzco completamente 12 mujeres en 1 año. (quizá aquí sería interesante sustituir seduzco, por exactamente lo que para nosotros significa seducir, que personalmente es una palabra un tanto abstracta).

¿En que momento formular esto? Siempre que se te ocurra. Y si me apuras, todo a tu alrededor debe reflejar el planteamiento que buscas para recordartelo constantemente. Pon un fondo de pantalla con 12 mujeres, pon un poster en tu cuarto con 12 mujeres (o 12 poster con una mujer en cada poster). Como quien dice, haz de tu objetivo una "obsesión" dentro de lo posible. Pero lo más importante: pon un espacio temporal para finalizar.

No caigas en el error de dejarlo abierto hasta que se consiga. Porque puede que lo hayas conseguido y pase por alto y no lo recuerdes, o puede que no, pero que ya no lo necesites porque hayas encontrado algo mejor para ti. Pero siempre recordarás que el objetivo terminó, o bien por resolución o bien por tiempo.

=====

Re: ¿Como Crear Afirmaciones Positivas?

Posted by LOVER - 2008/11/05 09:14

Muy buenos consejos algunos más, debemos realizar las mejores afirmaciones. Sir Louen se ve que sabes mucho de PNL, ojalá algún día podamos conocernos, o sargear o tomar un almuerzo

=====