



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



clase N^a24° del programa **MASTER en PNL**, un espacio de creación de posibilidades y logro de resultados!



¡BIENVENIDOS A LA
SEGUNDA PARTE AÑO!



CHECK IN

¿Estás aquí para tu clase de PNL?

Antes de disponerte a la práctica, te invito a encontrar tu lugar de comodidad y conexión....





- **Estado Interruptor para nuestra conexión interna y externa**

- Te invito a detenerte un instante... conscientemente, para iniciar con sentido.
- Cerrá los ojos si lo sentís... o simplemente mirá hacia abajo.
- Respirá profundo...
- Y acompañá con algunas respiraciones más...dejando que cada inhalación y exhalación te acomoden en este espacio, para permitirte paso a paso habitar el aquí y ahora...



- **Preguntate internamente:**
- **¿Estoy aquí y ahora, presente en mi clase de PNL?**
- **¿Qué pienso de mi?**
- **¿Qué quiero hoy elegir pensar sobre mi misma/o?**
- Permite que las respuestas surjan a su tiempo y sin prisa...
- Y cuando lo sientas, regresa suavemente a la clase, con esta nueva conexión interna y externa.

¡De la práctica a la clase!

- Llevamos esta conexión hacia el aprendizaje...
- Porque aquello que conectás contigo mismo/a impacta en cómo aprendés y aplicás PNL.



Rueda de Compartires: ¿Cómo Estamos Ahora...?

- Cada uno compartirá brevemente cómo se siente hoy: emociones, energía, motivación...
- Puede ser una palabra, una frase o una imagen que represente tu momento presente.
- Escuchamos con atención y respeto, sin juicios, solo presencia.



**Desafío Práctico:
Check-in de 5 Minutos a
Cargo de los Masters**



Feedback



TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Reflexión:

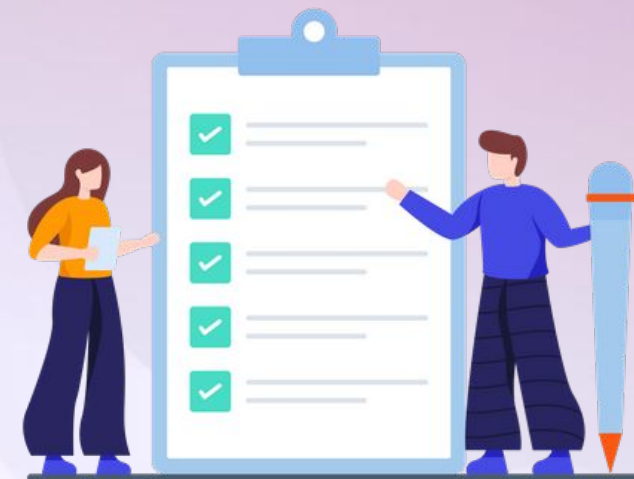
¿Cómo te fue con la tarea?

¿Cuáles fueron tus descubrimientos más significativos?

¿Qué cambios o insights aparecen al practicar o al preparar tus próximas presentaciones?

¿Cómo vas con la lectura del libro?

Y reuniendo todo lo explorado...¿Qué estás descubriendo de vos mismo/a?



PUESTA EN
COMÚN



Hoy:
¡CREENCIAS!





Creencias

El viaje de creer en uno mismo...

“¿Cuál es la fuerza que determina que alcancemos los logros en nuestras vidas? Son nuestras creencias acerca de cuáles son nuestras capacidades, acerca de qué es posible o imposible y acerca de quiénes somos.”—Anthony Robbins





Exploración y Repaso

1-¿Qué son las creencias?

2-¿Qué influencia ejercen en nuestras vidas?

3-¿Qué aportan?

4-¿Qué recuerdas de lo visto en el Practitioner?

5-¿Cómo lo has aplicado a tu vida?

PUESTA EN
COMÚN



Las creencias tienen
el poder de facilitar,
crear o de limitar
nuestras
posibilidades.



Su influencia es asombrosa en nuestras vidas:

- Muchas de nuestras creencias las hemos incorporado de forma automática.
- Están basadas en interpretaciones del pasado, de nuestro entorno, de ciertas circunstancias, de nuestra experiencia, etc.
- Una vez que adoptamos una creencia, tendemos a considerarla como una verdad absoluta y olvidamos que es solo una perspectiva.



EXPLORACIÓN N°1:




- **1**¿Qué creencia das por sentado que es una verdad?
- **2**¿Cuál sería la creencia contraria que podría también ser una verdad?
- Explora como sería tu futuro sosteniendo una y otra...
- **3**¿Cuál eliges ahora?

PUESTA EN
COMÚN





BREAK

A woman with long, wavy brown hair is looking upwards through a wire mesh fence. She is wearing a white top with a green leaf pattern. The background is a blurred forest with tall trees.

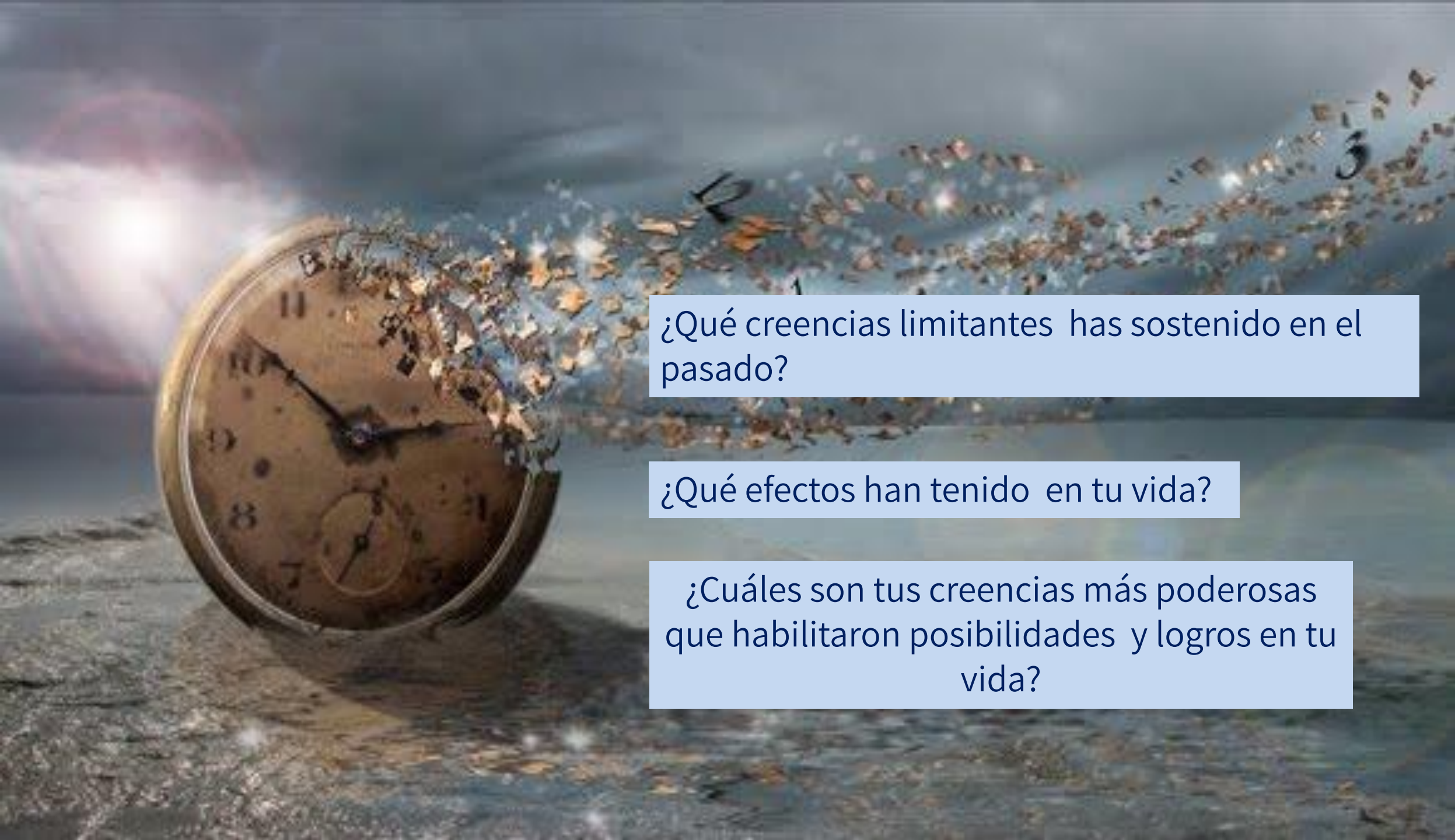
Tus creencias no están
hechas de realidades.
Es tu realidad la que está
hecha de tus creencias.

Richard Bandler.

A person in a dark coat stands with their back to the camera, looking into a glowing blue and green circular portal. The portal is surrounded by multiple overlapping clock faces of various designs and colors (gold, silver, blue). Bright white lightning bolts strike across the scene, one near the top and another near the bottom right. The overall atmosphere is mysterious and futuristic.

Exploración N°2:

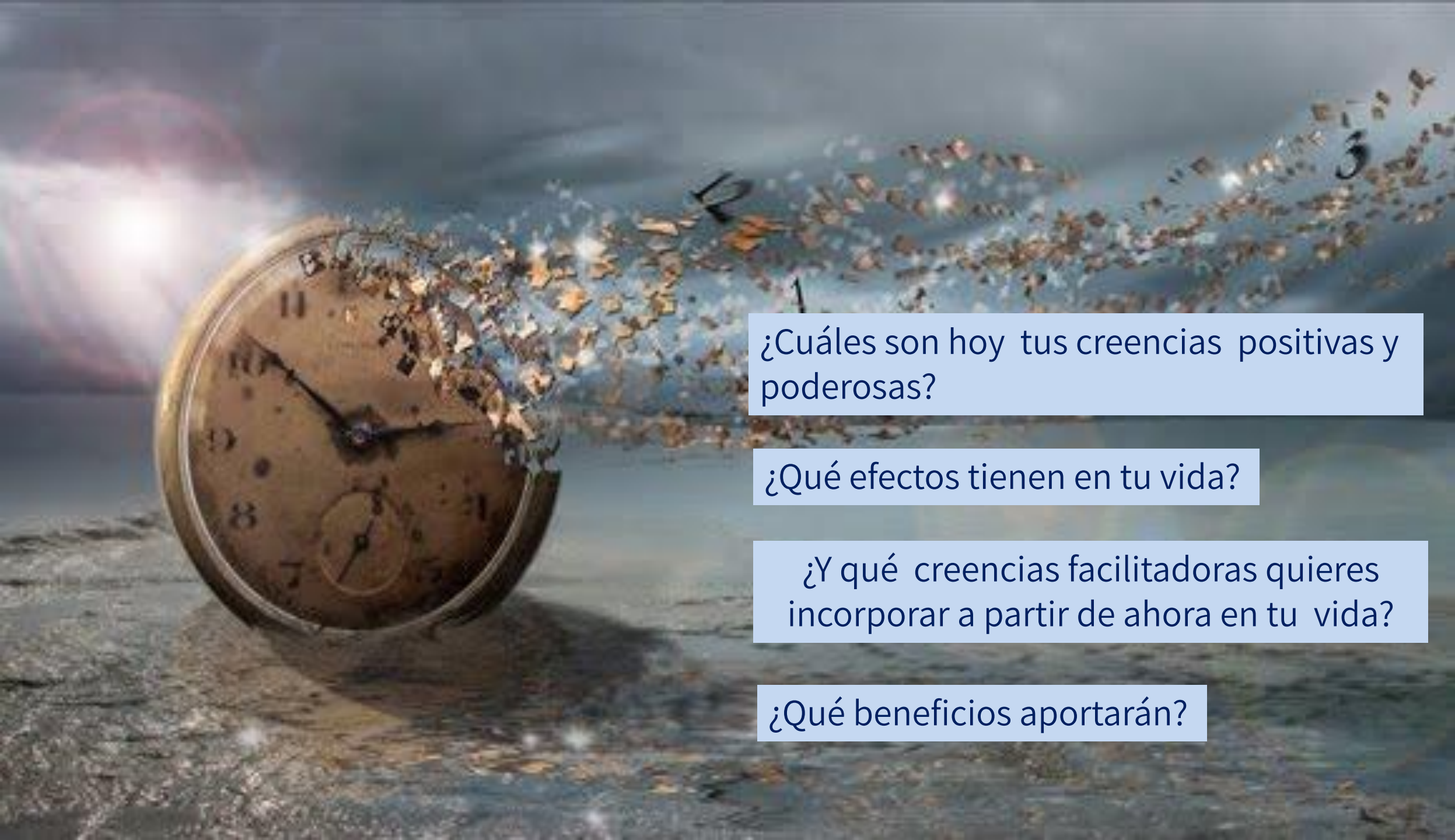
Te invito a viajar en el tiempo...a través de tus creencias...



¿Qué creencias limitantes has sostenido en el pasado?

¿Qué efectos han tenido en tu vida?

¿Cuáles son tus creencias más poderosas que habilitaron posibilidades y logros en tu vida?



¿Cuáles son hoy tus creencias positivas y poderosas?

¿Qué efectos tienen en tu vida?

¿Y qué creencias facilitadoras quieres incorporar a partir de ahora en tu vida?

¿Qué beneficios aportarán?



Completa el siguiente cuadro.

PUESTA EN
COMÚN



Las Creencias lideran nuestro comportamiento:

- Mientras algunas creencias afectan solamente un aspecto de nuestras vidas, otras son más penetrantes.
- **EJEMPLO:**
- una creencia específica como “Pedro es deshonesto” influirá en nuestra relación con Pedro, pero creer que “las personas son deshonestas” tendrá influencia mucho más allá que una relación con una persona.



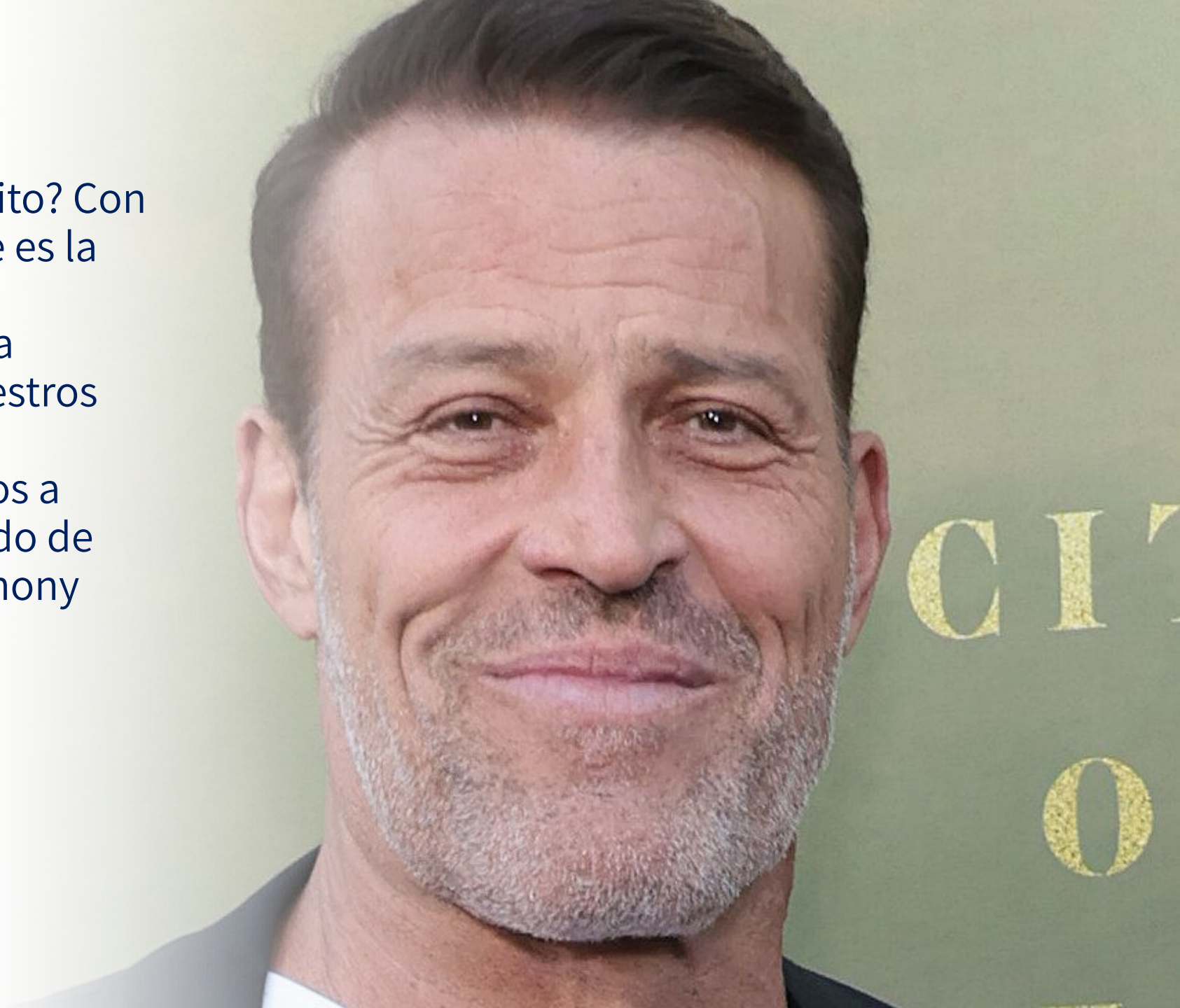


Creencias globales como las personas son deshonestas, están habitualmente basadas en alguna generalización establecida tiempo atrás y ante una circunstancia extrema. Es probable que nosotros hayamos olvidado cuando instalamos esta creencia global, y aún hoy inconscientemente puede guiarnos a tomar decisiones.

El efecto que estas creencias pueden tener en nuestras vidas es ilimitado, cambie una creencia global y usted cambiará entonces varios aspectos de su vida para transformarla.



“¿Cuál es el secreto del éxito? Con frecuencia asumimos que es la genialidad. Yo creo que la verdadera genialidad es la habilidad para liderar nuestros recursos más poderosos simplemente poniéndonos a nosotros mismos en estado de empoderamiento.” —Anthony Robbins





¿Con qué frecuencia gestionas tus recursos y determinas tus creencias para estar en estados de empoderamiento?



"Todas las personas de éxito tienen un conjunto de creencias poderosas. La llave para el éxito son las creencias, empezando por creer que todas las cosas son posibles. "

Richard Bandler

Exploración N°3: Creencias en diferentes ámbitos

Reflexiona, detecta, define y expresa:





1- ¿Cuáles son las creencias que tienes con respecto a la Salud y el Bienestar?

2- ¿Son Limitantes o Facilitadoras?

3- ¿Cuál es tu estado deseado con respecto a estos ámbitos?

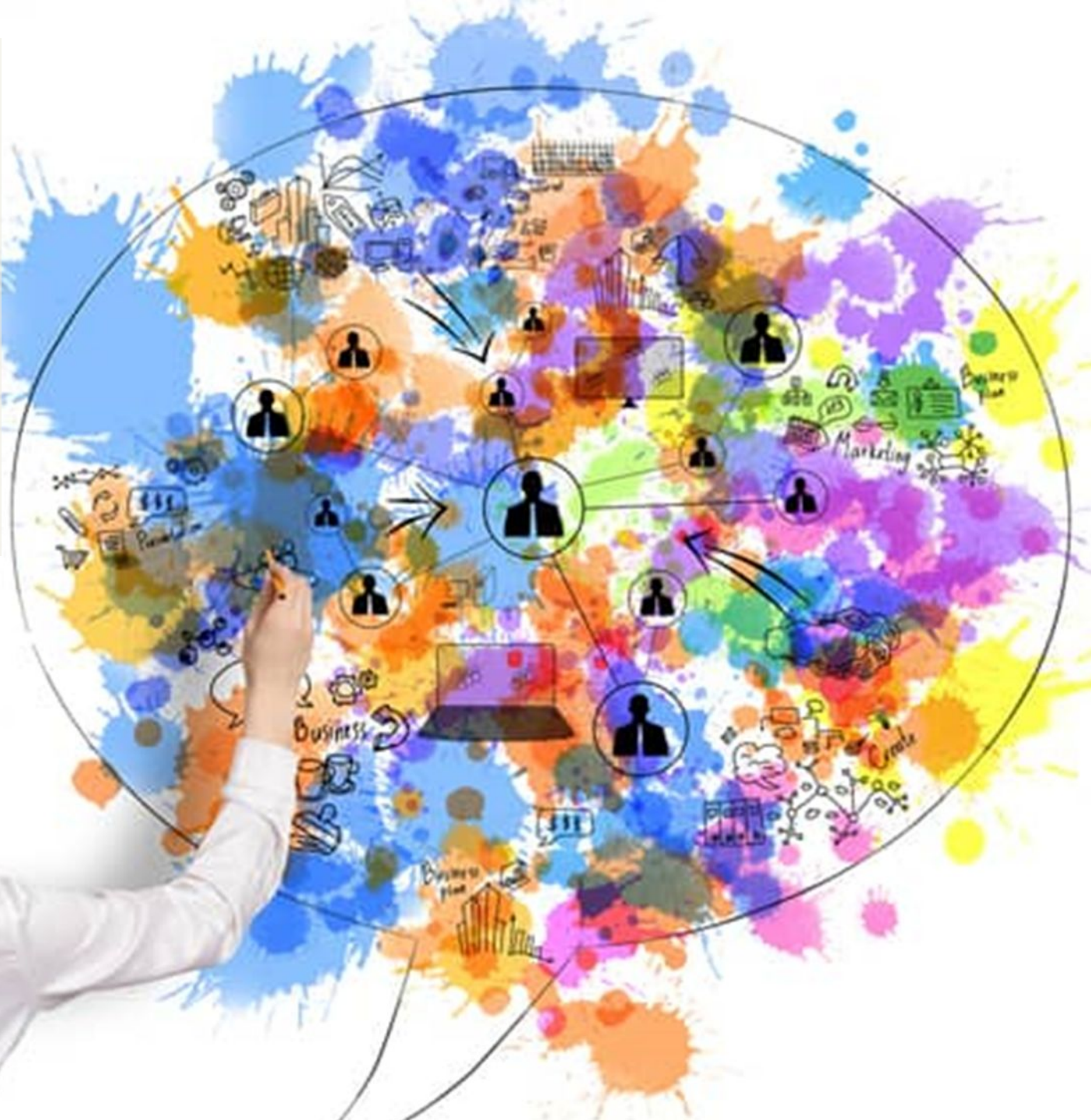
4- ¿Qué creencias eliges tener en estos ámbitos?

1- ¿Cuáles son las creencias que tienes con respecto a al Trabajo y al desarrollo personal?

2- ¿Son Limitantes o Facilitadoras?

3- ¿Cuál es tu estado deseado con respecto a estos ámbitos?

4- ¿Qué creencias eliges tener en estos ámbitos?



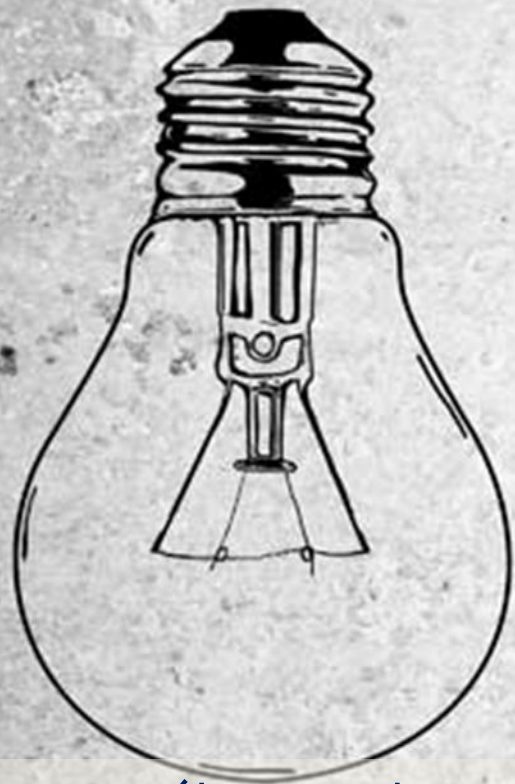


1- ¿Cuáles son las creencias que tienes con respecto a Pareja y Familia?

2- ¿Son Limitantes o Facilitadoras?

3- ¿Cuál es tu estado deseado con respecto a estos ámbitos?

4- ¿Qué creencias eliges tener en estos ámbitos?



1- ¿Cuáles son las creencias que tienes con respecto a Amigos, Recreación y Hobbies?

2- ¿Son Limitantes o Facilitadoras?

3- ¿Cuál es tu estado deseado con respecto a estos ámbitos?

4- ¿Qué creencias eliges tener en estos ámbitos?

PUESTA EN
COMÚN



Las áreas más comunes donde se desarrollan y activan las creencias limitantes, según Robert Dilts.





Lo que yo
pienso de
mí...

Las creencias limitadoras se centran en torno a las cuestiones relacionadas con la desesperanza, la impotencia y la ausencia de mérito.

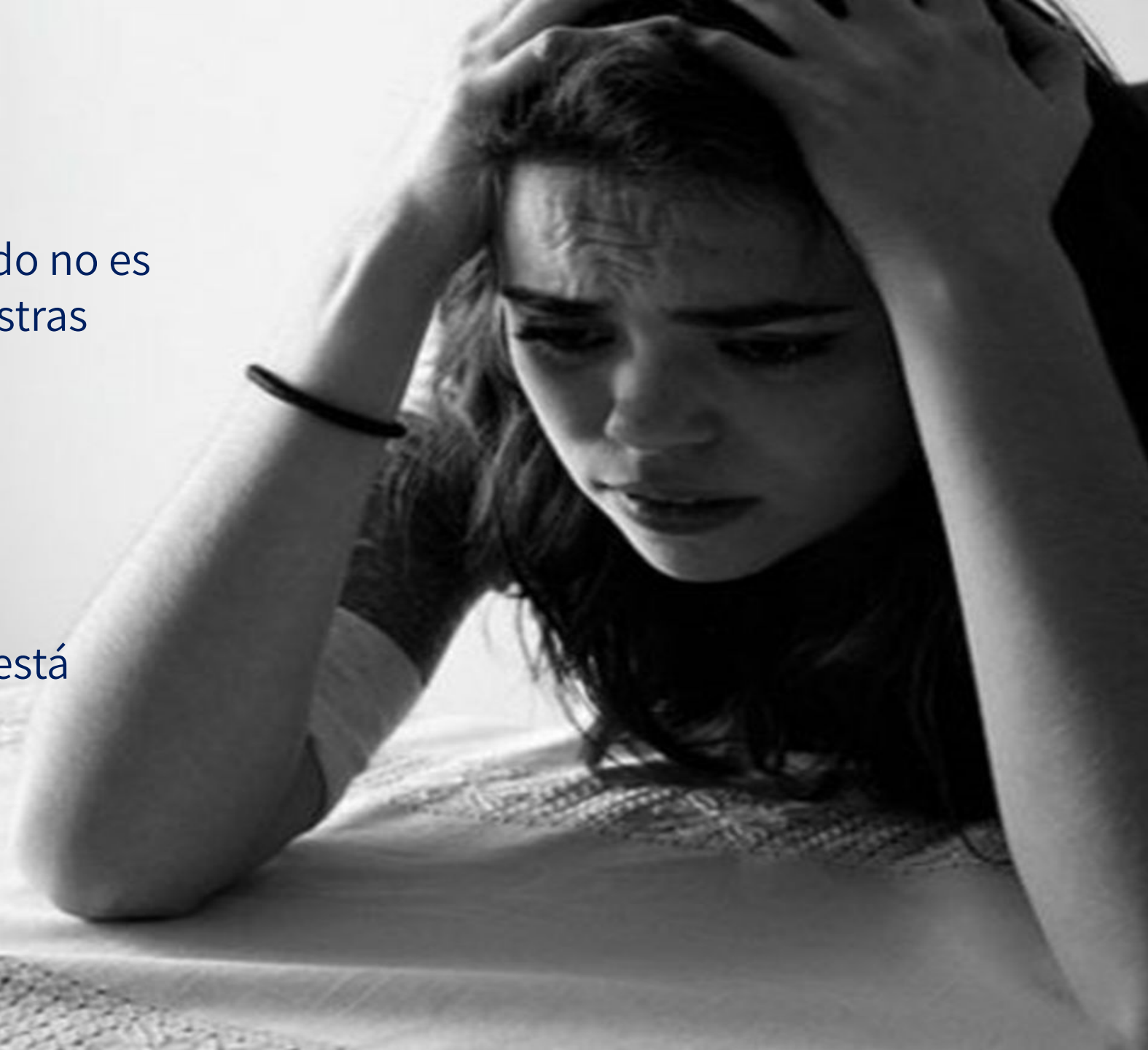
DESESPERANZA

Creencia de que el objetivo deseado no es alcanzable, sean cuales sean nuestras capacidades.

Diálogo interno:

Haga lo que haga nada cambiará.

Lo que quiero es inalcanzable y está fuera de mi alcance.”



IMPOTENCI

A

Creencia de que el objetivo deseado es alcanzable, pero no somos capaces de alcanzarlo.

Diálogo interno:

Está fuera de mi alcance.

No soy bueno o capaz de conseguirlo.



AUSENCIA DE MERITO

Creencia de que no merecemos el objetivo deseado debido a algo que somos o hacemos, o no hemos hecho.

Diálogo interno:

Soy un fraude.
No pertenezco aquí.
No merezco ser feliz.
Hay algo fundamentalmente malo en mí.



Para lograr vivir la vida que queremos, necesitamos cambiar esta clase de creencias limitadoras por otras que impliquen esperanza en el futuro, sensación de capacidad y responsabilidad y sentido de valía y pertenencia.



Las creencias limitadoras suelen presentarse como obstáculos, en apariencia insuperables, en los procesos de aprendizaje y cambio personal.

Facilitar con eficacia estos obstáculos, implica descubrir la creencia limitante que esta en su núcleo.





Estas creencias limitantes contienen suposiciones y presuposiciones, una estructura profunda no verbalizada



Las creencias limitadoras son a menudo desarrolladas con el objetivo de cumplir algún propósito positivo o intención positiva, como el de protegerse, establecer límites, etc.

Reconociendo estas intenciones positivas y profundas y actualizando nuestros mapas mentales, incluimos otras formas más eficaces de cumplimentarlas y pueden ser cambiadas con un mínimo de esfuerzo.



Las creencias tanto Potenciadoras como Limitadoras, son a menudo construidas mediante la realimentación de nuestro diálogo interno, y reforzadas por personas significativas para nosotros.



VIDEO

Te invitamos a ponerte cómodo/a para descubrir el siguiente los conceptos que vimos hoy...



Reflexionemos

- ¿Qué creencias te inspira a tener hoy sobre ti mismo/a, sobre tus proyectos, tus objetivos, etc.?



PUESTA EN
COMÚN





Sorteo para
el próximo
Check-in

TAREA DE APRENDIZAJE SEMANAL

Durante los próximos días:

1. Completá la práctica de las dinámicas vistas en clase y compartí en el chat del equipo las curiosidades significativas que vayas descubriendo al experimentar los distintos roles.
2. Además, te invito a seguir explorando las áreas que propone Robert Dilts sobre las creencias limitantes, prestando especial atención al diálogo interno que las acompaña y a su intención positiva. (Desesperanza – Impotencia – Ausencia de mérito)
3. Terminá de ver —o volvé a ver— el video anclado en el campus, para que te inspire con convicción hacia tus próximos logros.
4. En la próxima clase, iniciaremos con el desafío del check-in de 5 minutos diseñado por ustedes, y luego continuaremos con sus compartires, descubrimientos y dudas.

¡Así seguimos aprendiendo juntos!

✨ ✨ ¡A seguir disfrutando el proceso!

✨ ✨ Nos vemos pronto.



A close-up photograph of a person's hands holding a bright blue ceramic coffee cup. The cup is filled with a latte, featuring a heart-shaped latte art design on the surface. The background is dark and out of focus, with a soft light source from the right side of the frame.

CHECK OUT

- ¿Qué te estás llevando del encuentro de hoy?