

## ¿Qué carambas es la Programación Neurolingüística?

La PNL es una metodología o estrategia de cambio probada. Creada por Richard Bandler y John Grinder a principios de los 70, ha representado la ciencia de cambio personal más efectiva jamás creada. Sus aplicaciones hoy en día no tienen límite en ningún campo del comportamiento humano. ¿Qué significa PNL? ó, ¿de dónde vienen las siglas? Muy sencillo. Viene de:

**Neuro** - Sistema nervioso a través del cual la experiencia es recibida y procesada con los cinco sentidos.

**Lingüística** - Sistemas de comunicación verbal (lenguaje) y no verbal a través de las cuales nuestras representaciones neuronales son codificadas, ordenadas y dotadas de significado.

**Programación** - La habilidad de organizar nuestra comunicación y sistemas neurológicos para alcanzar resultados específicos y metas deseadas.

Es decir: es la habilidad de programar nuestro comportamiento en base al lenguaje y las representaciones internas que nos creamos con nuestros cinco sentidos (sistema Neurológico).

En palabras más sencillas todavía: nuestro comportamiento es una consecuencia de cómo interpretamos la realidad y esta última, es una consecuencia de varios factores entre los que se cuentan las creencias, los valores y el contenido que le dan los 5 sentidos.

Simplemente, somos unas víctimas de un cierto manejo arbitrario de nuestros cinco sentidos, que, sin un consentimiento consciente de nuestra parte, provocan en nosotros comportamientos indeseados. El resultado es que no utilizamos nuestros propios cerebros a voluntad y a plenitud.

Tu mente es como una máquina carente de interruptor que la pueda desconectar. Si tú no le das una tarea, gira y gira, hasta que se aburre. Si nos metemos en un tanque de privación sensorial, aquellos en los que estamos privados de cualquier sensación, la mente terminará reproduciendo una experiencia interior. Si tu cerebro está sentado sin ninguna ocupación, pronto encontrará algo que hacer, sin importarle qué es ese algo. Puede que a ti te importe qué es ese algo, pero a tu cerebro no le importará.

Toda esa experiencia interna que estás viviendo, nos muestra que existen muchísimos comportamientos, difícilmente explicables por el que los comete. ¿Por qué ama o deja de amar? ¿Por qué se deprime o se siente feliz? Podrás darme una respuesta particular a cada pregunta, sin embargo no podrás explicar, por qué la misma experiencia depresiva

para alguien no lo es para otra persona. Y lo mismo podemos decir de la felicidad y de cualquier sentimiento que se te ocurra. Lugo entonces, nosotros vivimos el mundo de manera subjetiva, interpretando subjetivamente e individualmente, hechos idénticos de la realidad.

Si quieres cambiar el mundo, cambia tu interpretación de la realidad. Modifica el cómo usas tu sistema neurológico y cambiarás el mundo que vives. Esto nos lleva a la definición más precisa de la PNL que conozco:

**PNL es la ciencia que estudia el cómo los seres humanos interpretan subjetivamente la realidad y cómo a partir de modificar estas interpretaciones subjetivas, se puede modificar el comportamiento.**