

APRENDE A  
GESTIONAR LAS EXPERIENCIAS  
PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS

[holisticbach.com](http://holisticbach.com)

# TODO EMPIEZA POR UNA EXPERIENCIA

El significado debe ser positivo

El resultado de una experiencia dependerá del **significado** que le demos y de las **emociones** que éste nos puede ocasionar:

SIGNIFICADO NEGATIVO  
=  
EMOCIONES NEGATIVAS  
=  
COMPORTAMIENTO NEGATIVO

Si el **significado** que le demos a la experiencia es negativo, va a influir en las **emociones**. Por lo tanto, éste nos causará malestar, negación, depresión, ansiedad... además de un **comportamiento** negativo.

# La experiencia no define nuestro resultado Lo hará el significado que le des

## Programando la mente

1. Vamos a vivir una **experiencia**
2. Vamos a darle un **significado** a la experiencia
3. Sentiremos una **emoción**
4. Nos **comportaremos** en base al punto 2 y 3
5. El comportamiento nos dará un **resultado**

El resultado dependerá del grado de madurez emocional que le demos a los puntos 2 y 3, si esos puntos cojean, seguirás tropezando a cada vez.

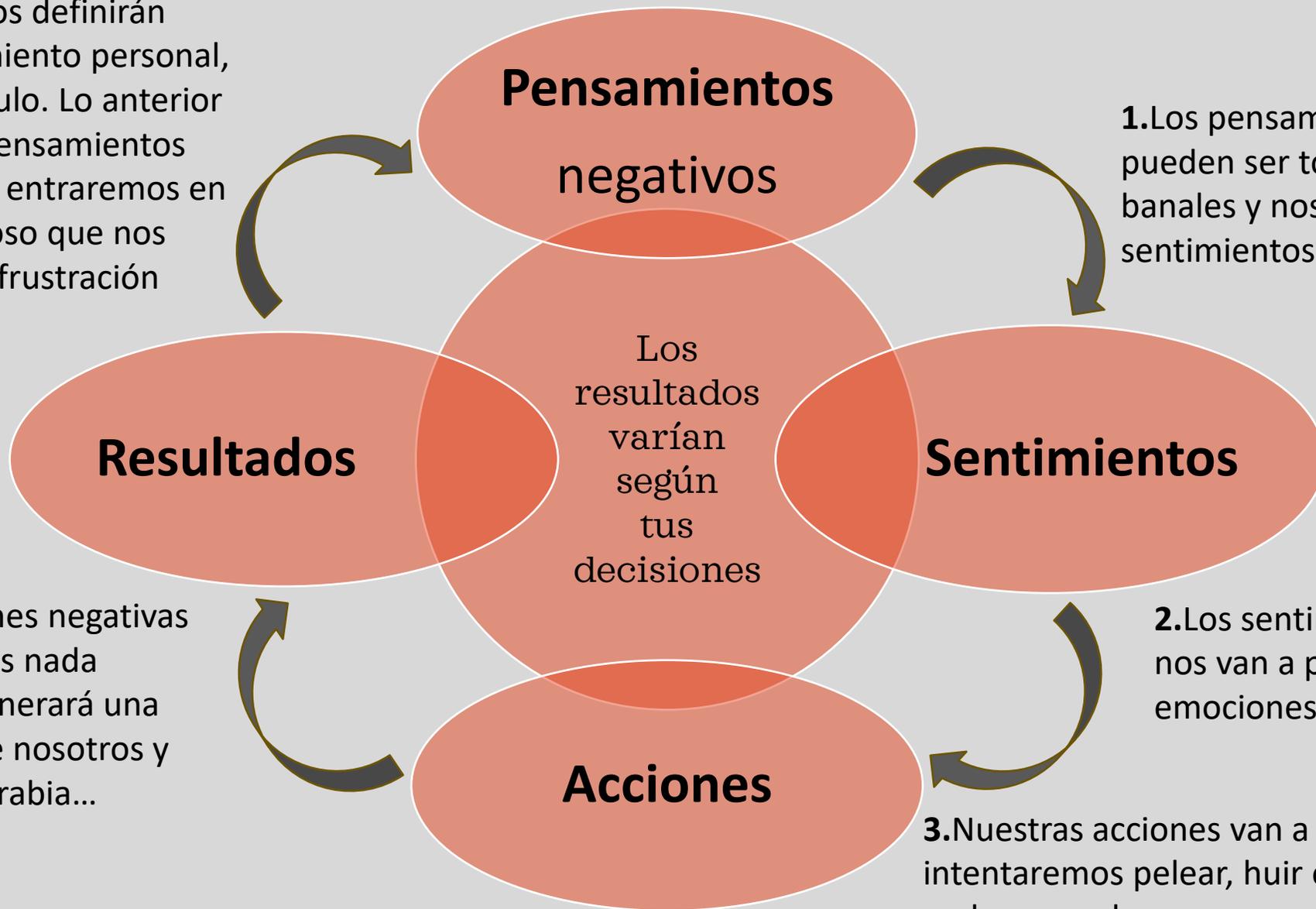
Debemos **madurar el significado** y la **emoción** para darle un sentido positivo y obtener un **resultado positivo**. A partir de ahí, hay que seguir trabajando en nuestra inteligencia emocional.

*La película [“La vida es bella”](#) define muy bien este concepto*

5. Los resultados definirán nuestro crecimiento personal, lo cual nos vuelve a conducir a los pensamientos, y éstos pueden ser positivos o negativos dependiendo de cómo hayas evolucionado en los puntos anteriores



**5.** Los resultados definirán nuestro crecimiento personal, en este caso nulo. Lo anterior reforzará los pensamientos negativos y así entraremos en un círculo vicioso que nos conducirá a la frustración



**1.** Los pensamientos negativos pueden ser totalmente banales y nos proporcionan sentimientos negativos

**2.** Los sentimientos negativos nos van a proporcionar emociones negativas

**3.** Nuestras acciones van a ser negativas, intentaremos pelear, huir o simplemente no hacer nada

**4.** Con las acciones negativas no obtendremos nada positivo, eso generará una mala imagen de nosotros y sentiremos ira, rabia...

**5.** Los resultados definirán nuestro crecimiento personal, en este caso favorable. Hemos creado un círculo que reforzará los pensamientos positivos y eso nos hará crecer.



**1.** Los pensamientos positivos nos proporcionan sentimientos positivos. Vamos a razonar y pensar por qué me siento así.

**2.** Los sentimientos positivos nos van a proporcionar emociones positivas para actuar de manera asertiva y ser conscientes.

**3.** Nuestras acciones van a ser positivas y motivadoras.

**4.** Con las acciones positivas nuestro comportamiento transmitirá una imagen positiva de nosotros. No nos dejaremos influenciar por otros pensamientos.

## *PNL: Programación Neurolingüística*

### Programando la mente

Terapias para controlar la ansiedad  
Aprender a gestionar las emociones  
Desarrollar la inteligencia emocional  
Vaciar la mente de pensamientos negativos

[holisticbach.com](http://holisticbach.com)

La conducta humana viene tras un pensamiento, y éste se traduce en lenguaje verbal o físico. La PNL se basa en métodos y estrategias que pueden estimular el aprendizaje y la comunicación de forma notable y positiva. Nos ayudará a ser conscientes de cómo filtrar la información que recibimos y de cómo deberemos procesar esa información. Además, de cuáles son las emociones que nos va a estimular y que nos va a influenciar.

[holisticbach.com](http://holisticbach.com)

APRENDE A  
GESTIONAR LAS EXPERIENCIAS  
PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS

[holisticbach.com](http://holisticbach.com)