

NEUROCOACHING

Mini Curso

Por el **Dr. Edmundo Velasco**

Director y Fundador de Escuela Superior de Programación Neuro-Lingüística (ESPNL).

Amigas, amigos hoy les voy a revelar la magia del **Coaching**, el maravilloso mundo del **Coaching**, **El Potencial Ilimitado que tienes al tener un Coach o un mentor**, que beneficios te aporta tener un coach o un mentor.

Hoy vas aprender estos beneficios:

Las personas más exitosas que existen en el mundo deportistas, artistas, gente que está en la política, todos ellos tienen una característica en común, todos ellos cuentan con un **Coach**, es decir tienen un mentor o **Coach** que les va mostrando el camino, que les va enseñando de los errores que ellos tuvieron. Así lo puedes ver que un futbolista talentosísimo, una persona que es muy talentosa en el deporte necesita un entrenador igual los artistas tienen entrenadores, managers y hasta los políticos, la gente más importante los que dirigen los países cuentan con asesores, **Coaches** o mentores.

La pregunta entonces es la diferencia que puede hacer una gran diferencia en tu vida es tener un **Coach o un Proceso de Coaching**, es decir convertirte en una persona que pasa por un proceso de entrenamiento o **Coaching**. Sobre esto es lo que vamos hablar en los siguientes minutos, **las ventajas o beneficios de tener un Coach**, un mentor, **una persona que te va a guiar, que te va ayudar básicamente consiste en que esa persona ya recorrió el camino,**

ya cometió errores, ya vivió experiencias, te va a cortar el proceso de aprendizaje va hacer una persona que te va ayudar a sacar de ti los recursos que necesitas para lograr cualquier meta, cualquier plan, cualquier sueño que tengas en tu vida.

Lo primero que un Coach va a proporcionarte son las herramientas más poderosas para lograr tus metas y tus sueños.

Las herramientas que te van a servir para lograr avanzar de una manera más rápida hacia tus anhelos, proyectos, metas, planes, etc. Existen herramientas muy poderosas en el mundo que nos ayudan a lograr más fácilmente nuestro propósito, esas herramientas las han descubierto estas personas llamados **Coaches** o mentores o entrenadores, es decir ellos ya conocen la manera más fácil para que cualquiera de nosotros lleguemos rápidamente hacia nuestros objetivos de manera que todos en el mundo necesitaríamos contar con un **Coach**.

Yo soy un **Coach** profesional, sin embargo yo mismo tengo un **Coach**, todo mundo que conozco en los altos niveles deportivos, artistas, políticos como te decía cuentan con un **Coach** de manera que para nada existe algo inadecuado en tener un **Coach**, en tener una persona que nos muestre el camino, pero sobre todo la parte más importante es que nos den las herramientas más poderosas para fácilmente llegar a lo que queremos. Es como querer escalar una montaña y no tener el equipo adecuado y no tener los elementos adecuados para escalar, las herramientas adecuadas de protección, las cuerdas, los martillos, los zapatos adecuados, todo esto son las herramientas que te va a proporcionar un **Coach**, ¿cuál es tu meta?, ¿cuál es tu proyecto? y después de esto ayudarte a encontrar esas herramientas.

En el **Coaching** tradicional te van a mostrar herramientas muy poderosas y muy efectivas para avanzar, sin embargo en el **Neuro-Coaching** te vamos a enseñar **como incorporar los recursos de tu mente inconsciente**, la parte más poderosa de ti la parte interna y si logras extraer esos recursos de tu mente inconsciente y ponerlos a trabajar en armonía con tus metas y tus sueños verdaderamente el

proceso se acelera de manera gigantesca, **un entrenamiento que podría llevarte meses, quizás años lo reduces a semanas a muy poco tiempo, verdaderamente es impactante.**

Una de las cosas entonces que hace la diferencia, que marca la enorme diferencia es que todas las personas que hay en el mundo que han logrado resultados sobresalientes, que han sido genios, que han logrado destacar tienen una cosa en común todos ellos han incorporado los recursos de su mente inconsciente a su vida para que de esa manera llegue más rápido, avance más poderosamente y logre de una manera más efectiva lo que desea, sus metas y sus sueños.

De manera tal que siempre que me preguntan:

¿cuál es la herramienta más poderosa que podemos utilizar en el Neuro-Coaching para lograr nuestros sueños y nuestras metas?

Es la capacidad de incorporar los recursos de la mente inconsciente a mis proyectos de vida, todos tenemos en nuestro interior un plan de vida diseñado, creado en nuestra mente inconsciente, ahí están nuestros valores, ahí están las cosas espirituales, ahí están las cosas más transcendentales de nosotros. Pero a veces tenemos hacia fuera a lo que llamamos la mente consciente una serie de proyectos, planes y metas que están perfectamente en una dicotomía disociados totalmente diferentes.

Siempre que encontramos a una persona que tiene una dicotomía entre los sueños internos los que están en su mente inconsciente y los sueños externos los que están en su consciente y se genera esa separación, esa persona invariablemente va a tener una característica, una dificultad muy grande para ser feliz; de hecho les decimos con certeza amigos que no hemos conocido una persona que esté en esa dicotomía, en esa separación entre los planes internos que el inconsciente tiene para ti y los planes que estás haciendo, los proyectos que estas realizando con tu consciente que logre felicidad en la vida, a veces logran aciertos, ciertas metas, ciertos niveles, ciertos procesos de superación, sin embargo pagan un precio

muy alto al no estar incorporando los recursos de la mente inconsciente. Es obvio que está desperdiciando un potencial muy grande y además al entrar en ese pleito interno entre el consciente y el inconsciente vas a somatizar, es decir vas a generar enfermedades psicosomáticas como la gastritis, la colitis, las úlceras, las migrañas y casi todas estas enfermedades que en la medicina se les llaman psicosomáticas. Se van a dar por esa lucha profunda que se da entre el sueño interno del inconsciente y el sueño externo del consciente entre lo que internamente quiere mi ser para mí y lo que yo con mi cerebro consciente, con mi lógica estoy buscando en la vida.

Entonces la herramienta más poderosa, el secreto más poderoso que puedo compartirme para que empecemos a lograr nuestros objetivos y nuestras metas en **Coaching** es incorporar los recursos de tu mente inconsciente, saca los recursos que están ahí disponibles para ti de tu mente inconsciente, ese es el primer gran secreto del **Neuro-Coaching**.

La pregunta que me hacen muchas veces es no puede estar tan mal mi vida, mi trabajo está bien simplemente les decimos con un **Neuro-Coaching vas a llevar un negocio, tu vida, tu relación de pareja, simplemente de lo bueno a lo mejor, es decir vas a pasar de un estándar mediano a un estándar muy por encima del promedio.**

Entonces el **Neuro-Coaching** aún que estés teniendo en tu vida situaciones, circunstancias que andan bien y que puedes decir no necesitan ser mejoradas, claro que sí, porque puedes llevar tu relación de pareja, tu familia, tus negocios de esa circunstancia buena, simplemente a lo mejor.

EL NEURO-COACHING VA A LLEVARTE, A TRANSPORTARTE DE LO BUENO A LO MEJOR.

Siempre, entonces que llega una persona con nosotros a iniciar un proceso de **Neuro-Coaching** nos plantea quiero dejar de fumar, quiero bajar de peso, quiero mejorar mi relación de pareja, quiero

mejorar mis ingresos y siempre lo que nos están diciendo es algo muy sencillo

¿Cómo puedo agregar valor a mi vida?

De todas las herramientas que hay en el mercado que te permiten agregar a tu vida, sin lugar a duda es el Neuro-Coaching es la forma más eficiente de lograrlo.

Agregar valor a tu vida significa entonces ponerle en aquellas áreas donde necesitas una enorme mejoría ese valor que va a dar calidad a tu relación de pareja, a tu salud, a tu relación con tus hijos, a tu economía. Entonces hay que buscar siempre las áreas de oportunidad en nuestras vidas en donde podemos agregar valor a nuestra vida. Si te enfocas, le llamamos enfoque primario, si te enfocas tienes un enfoque primario sobre aquellas cosas que van a dar valor a tu vida simple y sencillamente vas a empezar a vivir una vida de más calidad.

Una de las cosas más importantes cuando estas en un trabajo de Coaching que estás viviendo un Neuro-Coaching es que vas a encontrar de una manera perfectamente clara el Plan de Vida que siempre ha estado en tu interior disponible para ti.

Este plan de vida que siempre ha estado esperando para ti es un proyecto enorme que está conformado por todas las vivencias que tuviste en tu infancia, por todos los aprendizajes que tuviste en la escuela, los grandes maestros, las grandes personas que influyeron en tu vida, tus padres, tus amigos, esas personas que nos llenaron de riqueza en nuestro interior han configurado un mapa interno, un formato interior como si fuera una escultura interior de lo que nosotros podemos hacer en la vida.

Entonces ese Plan de Vida que siempre ha estado dispuesto para ti es importante sacarlo, extraerlo, ponerlo a trabajar para ti, eso es una de las cosas más importantes que un **Coach, que un Neuro-Coach** va a lograr para ti. Esto es ¿cómo puedo descubrir?, ¿cómo puedo tener acceso? ¿dónde está esa llave maestra? **QUE ME VA PERMITIR**

ASOMARME Y DESCUBRIR ESE PLAN DE VIDA MARAVILLOSO QUE SIEMPRE HA ESTADO ESPERANDO PARA TI.

El siguiente paso:

Una vez que has identificado el Plan Interior de Vida es que descubras perfectamente el Estado Actual y que tengas claro tu Estado Deseado.

Como decimos siempre para el que no tiene una meta definida cualquier camino es correcto. Si tu cerebro inconsciente no sabe hacia dónde quieres ir pues no te lleva.

Entonces uno de los factores importantísimos que con ayuda del **Neuro-Coaching** puedes descubrir y que puedes empezar hacerlo tú mismo en casa ahora es: **¿dónde estoy?, le llamamos a esto Estado Actual, a donde quiero ir, le llamamos a esto el Estado Deseado.** Tener muy claro el estado deseado es la forma más sencilla de mostrarle el camino a nuestra mente inconsciente de saber a dónde queremos ir. Pero ¡jojo! La mente inconsciente sabe cómo llegar; trabajar del estado actual al estado deseado con consciente es como querer manejar un caballo en forma métrica, te lo explico.

Imagínate que tuviéramos un caballo en tu área de trabajo, en el lugar donde estás y que quieras ir al centro de la ciudad, si es que no estás tú actualmente en el centro, una distancia recorrer; de varios kilómetros. Tú haces un cálculo con tu consciente, haces un análisis con tu consciente y entonces mides la distancia, cálculas los metros, kilómetros, ta, ta, ta... Y luego mides al caballo, ves su distancia entre pie y pie, se llama pata en el caballo y después en lugar de subirte al caballo, te bajas del caballo y empiezas a mover como si hubieras hecho un plano de pasos, cada paso que el caballo tiene que dar. Esto es muy complicado porque como el caballo es un animal vivo, cuando mueves un pie y vas a mover el otro, una pata ya movió la otra es decir se desplaza ¿qué significa esto? súbete a tu caballo y sabiamente dile “arre, muach, muach”, camina y el caballo sabe cómo desplazar sus miembros, como caminar.

Una vez que le muestras a tu **Inconsciente** hacia dónde quieres ir es exactamente igual que si te subieras al caballo el **Inconsciente** sabe llevarte, el **Inconsciente** sabe cómo llegar a ese punto no tiene ninguna dificultad en hacerlo, si en ese sentido activas los recursos internos que es como si te montaras en el caballo más veloz para llegar a tus planes.

Entonces se ha encontrado que La diferencia que hace la diferencia entre las personas que logran sus objetivos y las que no lo logran es incorporar los recursos de la mente inconsciente, la parte más importante incorporar el sueño interior al sueño exterior, es decir lograr activar la parte más poderosa de ti se le llama Mente Inconsciente.

La diferencia que hace la diferencia entonces es el trabajo poderosísimo de nuestra **Mente Inconsciente**.

No he conocido a un Político exitoso, a un Gobernador, un Secretario de Estado que no tuviera en su mente la certeza absoluta desde pequeño que iba a lograrlo y puso a trabajar su frecuencia entre inconsciente y consciente. Un artista sabía desde niño, tenía hambre desde niño, tenía el anhelo desde niño en su mente interna de que iba a lograr ser ese artista famoso, ese futbolista, ese deportista, ese atleta maravilloso, tenían esa certeza.

Entonces estaban perfectamente claros, habían instalado perfectamente claros el mapa, el objetivo hacia donde tienen que ir, la diferencia entonces es simple el **Inconsciente**.

En resumen la diferencia que hace la diferencia entre una persona que ha tenido resultados y una que no; es la incorporación poderosa de los recursos de tu mente Inconsciente en un Plan de Vida que ya está instalado ahí, disponible para ti.

Otro factor que necesitamos elicitarse de un cliente es su habilidad de comunicarse efectivamente y ¡ojo! es muy importante como te comunicas con los demás, sin embargo es muchísimo más importante como te comunicas contigo mismo, ¿qué te estás diciendo a ti mismo?

Más o menos los expertos nos dicen que hablamos con nosotros mismos de 10 a 14 horas diarias, de 10 a 14 horas diarias estamos hablando con nosotros mismos.

Llegamos y nos preguntamos ¿qué zapatos me voy a poner?, estos no, estos sí, esta camisa va bien, esta no. La pregunta es ¿qué te estás diciendo constantemente? ¡qué mal estoy!, ¡qué mal me siento!, ¡mi economía no está bien!, ¿qué voy hacer?, ¿qué futuro me espera?, ¿a dónde vamos a llegar?, ¡qué crisis tan difícil!, **todo el tiempo la comunicación interna es en términos de angustia, de miedo, de temor al futuro.**

Si soy capaz de modificar esta comunicación conmigo mismo a través de una sesión de Coaching, a través de varias sesiones de Coaching o a través de un proceso de Neuro- Coaching, entonces la comunicación en mi interior va a estar cambiando y va ser una comunicación rica, una comunicación enriquecedora de lo que quiero hacer.

Es decir me voy a estar repitiendo constantemente que estoy en un camino correcto, me estoy diciendo constantemente que estoy en un proceso de lograr mi meta, tengo fe en que o voy hacer, tengo confianza plena y además estoy haciendo un Plan de Vida que está en congruencia con mi plan interno de manera que mi comunicación interna ahora es solamente a favor de lograr mis metas y planes.

En Programación Neuro-Lingüística y en Neuro-Coaching hemos descubierto que existen 3 formas más comunes de comunicarnos.

La forma visual que es a base de imágenes, la forma auditiva que son palabras y sonidos y la forma sensorial y kinestésica que son gusto, tacto y olfato. Es decir existen realmente 3 formas de percibir en nuestras neuronas la vista, el oído y gusto, tacto y olfato englobados en uno solo llamado sensorial o kinestésico.

Por alguna razón la cual no se sabe exactamente a qué se debe es que algunas personas tienen una mayor facilidad para comunicarse en

lenguaje visual. Una persona que tiene una comunicación visual va a usar predicados visuales tales como: ¡fíjate!, ¡mira!, observa, ¿qué te parece?, ¡échale un ojo!, ¡hasta la vista!, nos vemos, toda su comunicación va a tener una carga muy fuerte de predicados visuales.

Mientras que las personas que manejan una preferencia hacia la comunicación con los demás y consigo mismo auditivas van a utilizar palabras tales como: cuéntame, pláticame, dime ¿qué paso?, hablando se entiende la gente, necesitamos hablar, constantemente están manejando predicados auditivos.

Por su parte las personas que manejan gusto, tacto y olfato manejan palabras como esta, en olfato pueden decir: “este asunto no me huele nada bien”, en gusto van a decir: “está situación me dejó un sabor amargo de boca”, mientras que en tacto van a decir: “este asunto está espinoso”, “ese asunto lastima si lo toco”.

Por alguna extraña razón generamos una dicotomía o un desajuste en estos canales, algunos son más fuertemente visuales, algunos somos más fuertemente, más sensoriales, algunos somos más fuertemente auditivos y nos perdemos de esa riqueza ¿por qué? porque nos va hacer mucho más fácil comunicarnos en visual con los visuales, si soy más sensorial con los sensoriales y si soy más auditivo con los auditivos.

Lo que **vas aprender con un Neuro-Coaching** es como nivelar esos canales de comunicación o sistemas de representación para que en la parte visual este bien, en la parte auditiva también y la parte sensorial también; de manera que de manera inconsciente cuando estés en presencia de una persona que su preferencia de comunicación es visual tú vas aplicar predicados visuales, mientras que cuando estés en presencia de una persona que su sistema de representación favorito sea el auditivo tú vas a usar predicados auditivos y de igual forma cuando estés en presencia de una persona que su comunicación sea más sensorial tú vas hacerlo en ese camino, de esa manera **a incrementar poderosamente tus habilidades de comunicación con los demás y contigo mismo.**

Déjame ponerte un ejemplo, imagina por un momento que yo soy un vendedor de motocicletas y mi preferencia inconsciente es auditivo, me gusta hablar, me gusta comunicar, de hecho por eso soy vendedor y llega un cliente que me va hablar de esta forma, ¡pon atención a los predicados!, el cliente llega y dice:

- ¡Fíjese! que pase y vi las motos, quisiera ver los precios a ver si puedo comprar una. Me habló en términos y con predicados visuales, no auditivos. Me habló en términos y predicados visuales no auditivos, entonces como yo no conozco esto y ando por el mundo sin un **Neuro- Coach**, sin una persona que me ha ayudado a recorrer este camino llego y me acerco al cliente que me dijo:
- ¡Fíjese! que pase y vi las motos, quisiera ver los precios, a ver si pudiera comprar una.
- ¡Cómo no!, venga a mi oficina quiero platicarle los planes, quiero que conozca todo lo que estamos haciendo. Y lo intento llevar a mi oficina y se me regresa a ver las motocicletas y le digo:
- ¡Permítame!, (se regresa a ver las motocicletas una vez más), me acerco y le digo: quiero platicarle los planes, esta semana tenemos una promoción muy importante, quiero que escuche lo que estamos haciendo (se regresa a ver las motocicletas) la falla es mía, la comunicación se ha roto.

Si yo ya conozco esto y a través de un **Neuro-Coaching** he logrado nivelar mis **Canales de Comunicación**, entonces llega el cliente y me dice:

- ¡Fíjese! que pase y vi las motos, quisiera ver los precios, a ver si puedo comprar una.
- ¡Mire nada más!, obsérvese, ¡fíjese!, vea, súbase a la moto, es más póngase el casco y véase en el espejo (porque así lo van a ver los clientes).

Me comunique en su preferencia, de esa manera **las probabilidades de venta van a incrementar poderosamente**,

esto es algo que saben los más grandes vendedores del mundo, saben comunicarse adecuadamente con los demás y también consigo mismo. **Pero a veces solo a través de un mentor o un Coach** que nos enseñe estos procesos yo voy aprender rápidamente y evitar los años de aprendizaje que ese vendedor tuvo que vivir para descubrir estos factores, esto es un ejemplo específico de la importancia de comunicarte bien contigo y con los demás.

Otro de los elementos muy importantes que te pueden ayudar a lograr tus metas, tus planes, tus sueños y que trabajamos mucho y enseñamos mucho en los procesos de **Neuro-Coaching** son el generar poderosos anclajes que te van ayudar a lograr tus metas y tus sueños.

Los anclajes son poderosísimas neuro asociaciones que se dan entre un estado interno intenso y un estímulo externo, cada vez que tenemos un estado interno intenso de alegría o de tristeza los elementos externos nos pueden anclar, esto es las circunstancias de la vida nos van generando estos poderosos anclajes, pero a veces nos limitan sin darnos cuenta.

Un ejemplo: esta nuestra abuelita gravemente enferma, se va a morir con una situación que es inevitable su muerte y junta a todos y les dice:

- Mis hijos, mis nietos cuando yo muera no quiero que estén llorando, no quiero que estén ahí pegando de alaridos y gritos, es más llévenme el mariachi quiero que me entierren con mariachi. Y bueno fue la voluntad de la señora.

Entonces cuando ellos tienen un estado interno una vez que ha fallecido, de tristeza, porque murió; si son los hijos su mamá y si son los nietos su abuela, se sienten muy tristes perdieron a la señora, era muy agradable, era una persona muy importante en la vida. Ellos están en un estado muy triste y en eso suena la música del mariachi, automáticamente se genera un poderoso anclaje entre

los sonidos de la música del mariachi y su estado depresivo. Por toda su vida cuando ellos escuchan en cualquier contexto la música del mariachi van a acceder a un estado depresivo, un estado triste o muy probablemente van a evocar los momentos en que estaban enterrando a su abuelita o a su mamá con esa música.

Son ejemplos de los anclajes negativos pero de igual forma podríamos hacer poderosísimos anclajes.

Hay 3 tipos de anclaje sean anclajes auditivos como te puse el del mariachi, **anclajes visuales** hay gente que nos dice los días nublados son días tristes, no te pasó algo triste en un día nublado por ejemplo hay gente que dice:

- La gelatina sabe a hospital. Claro que no, estabas en una cirugía, estabas en un estado muy bajo, después de la anestesia sentías que regresabas y te ibas de la anestesia y en ese momento te dieron la gelatina entonces haces una poderosísima **neuro asociación entre el sabor de la gelatina y el estado del hospital o de enfermedad y así hay muchísimos anclajes que nos tienen en la vida a su merced.**

De repente llegamos algún lugar y se nos baja la energía, de repente llegamos a otro y se nos sube. De repente estamos en Estados de Excelencia y algo sucede y pun'... se nos corta. Son los anclajes.

Pero ¿qué pasaría si yo voy descubriendo esos momentos en que tengo el Estado de Excelencia, voy descubriendo esos momentos en que todo está muy bien y genero un anclaje por ejemplo tocando mi oído o tocándome el nudillo en la mano, en ese momento genere un anclaje, otro momento de excelencia, otro momento donde las cosas van bien vuelvo a repetir el anclaje, no tiene que ser los 2 puedo tocar aquí, puedo tocar acá como quieras, cualquier otra parte, de repente algo paso no sé qué pero me noto que estoy cayendo en un estado de no excelencia, me estoy sintiendo

incomodo ¿qué pasa si me toco? Disparo automáticamente el anclaje de poder y me siento muy bien.

UNA DE LAS COSAS QUE SABEN HACER LAS PERSONAS QUE DESTACAN POR ENCIMA DEL PROMEDIO ES QUE SABEN COLOCAR ESTADOS DE EXCELENCIA A VOLUNTAD, QUE ELLOS SON LOS DUEÑOS DE SU FISIOLOGÍA, ELLOS SON LOS DUEÑOS DE SU ESTADO DE ÁNIMO, NO PERMITEN QUE LAS CIRCUNSTANCIAS Y NO PERMITEN QUE LOS ANCLAJES ACCIDENTALES SE LOS LLEVEN Y A VECES LO HACEN DE MANERA INCONSCIENTE.

Hay gente que dice: yo solamente me siento mal y palmeo pac, pac, pac'... y automáticamente me siento bien o corro o me muevo, son ejemplos de cómo el aprendió a generar poderosos anclajes entonces es muy importante que aprendas a generar poderosísimos anclajes en tu vida **cuando tengas un estado de excelencia áncalo**, áncalo, áncalo, para que de esa forma cada vez que suceda alguna situación que no te agrade dispaes esa ancla y logres colapsar ese proceso, es poderosísimo cuando lo conoces es muy poderoso porque generas estados de excelencia a voluntad.

Por lo tanto una de las cosas que un **Neuro- Coach** va a enseñarte paso a paso es cómo generar esos poderosos anclajes, sin embargo con está información que acabas de ver es suficiente para que empieces hacer **ANCLAJES PODEROSOS** tuyos en forma personal, pruébalo y verás cómo empieza a cambiar tu vida porque ahora tienes el poder para generar estados de excelencia a voluntad.

Es importante entonces todo esto que hemos visto hasta aquí en este mini curso sobre lo que es **Coaching**, sobre lo que te puede ayudar el **Neuro-Coaching MÁS IMPORTANTE QUE NINGUNA OTRA COSA EN LA VIDA ES ESTABLECER UNA SÚPER COMUNICACIÓN PODEROSA CON TU MENTE INCONSCIENTE,**

EL INCONSCIENTE ES LA PARTE DE TU CEREBRO QUE HACE LAS COSAS DE LAS CUALES TÚ NO TE DAS CUENTA.

Por ejemplo si yo te preguntara:

¿cuántas veces has parpadeado desde que empezaste a escuchar este video o a ver este video?

Seguramente me dirías

-no lo sé,

El parpadeo entonces es uno de los patrones inconscientes igual si te preguntara

¿cuántas veces has respirado en el último minuto?

probablemente me dirías

-no lo sé,

estaba poniendo atención al mini curso, al curso de **Coaching**.

Por lo tanto hay muchas funciones que hace tu cerebro de las cuales tú no eres consciente, a esta parte le llamamos **inconsciente**, **todas aquellas funciones que hace tu cerebro y que tú no eres consciente ¿cómo funciona tu hígado?, ¿cómo funciona tu riñón?, ¿cómo funciona tu páncreas, tu estómago, intestino?, ¿cuántas glándulas estuvieron trabajando?, ¡cuántos anticuerpos generaste, hormonas?, etc. ¡uf! Infinidad.**

La buena noticia es que del 100% de tu cerebro nada más el 95% es inconsciente, por eso es importante establecer esta alianza con la parte más importante de tu cerebro que es la mente inconsciente.

La clave más poderosa para tener acceso a tu inconsciente, la llave maestra para tener acceso a esa parte poderosa de tu cerebro que es el 95% es el pensamiento y el lenguaje, todo lo que piensas y también todo lo que hablas va hacer captado por tu

mente **inconsciente** y lo obedecido en función de lo que tú estás pensando y hablando.

Te levantas en la mañana un día cualquiera y te estiras y dices:

- *¡que flojera! ya amaneció.*

En ese momento tu inconsciente escucho tú quieres flojera por haber amanecido, en ese momento el controla hígado, riñón, páncreas, intestino, respiración, pulmones, todo y genera los cambios para que te aparezca la flojera y tu conducta exterior es:

-otro rato más, me espero un ratito más en la cama 5 minutitos,

Es decir no estás teniendo los resultados que quieres que es despertar en óptimas condiciones porque tu pensamiento y tu lenguaje fueron en ese sentido negativos.

Se ha descubierto que **El pensamiento y lenguaje van de la mano**, es más no se puede determinar qué fue primero, ¿si pienso o hablo?, no en el sentido de hablar guturalmente a, e, i,... no... me refiero al estar hablando cosas. Por ejemplo una persona puede estar pensando en este momento tengo que hacer una llamada telefónica, bueno lo pensó en silencio pero puso la palabra tengo- que- hacer- una- llamada- telefónica y ese patrón de lenguaje tengo que hacer una llamada telefónica que fue pensado es sujeto de un análisis de sujeto, verbo, complemento, predicado, todo esto que es gramatical.

Todos los pensamientos entonces son patrones de lenguaje, no se sabe que es primero si el pensamiento o el lenguaje, pero si se sabe algo, en la medida que enriquezco mi lenguaje enriquezco mi pensamiento y en la medida que hago pobre mi lenguaje hago pobre mi pensamiento. Por eso cada vez que encontramos una persona que tiene riqueza en el lenguaje por ejemplo los escritores, los escritores terminan siendo intelectuales Carlos Fuentes, Octavio paz, García Márquez, procesan tanto el lenguaje que su

pensamiento llega hacer muy rico, por eso siempre les decimos hay que enriquecer con lectura el lenguaje.

En la medida que nuestros jóvenes han perdido la capacidad de leer, han perdido el gusto por la lectura, esto ha disminuido su capacidad de pensamiento, por eso generan dificultades con las matemáticas, la física, la química y podríamos observar como los escritores se convierten en intelectuales, gente muy pensante que nos marca la pauta en la vida.

Entonces la llave poderosa, la llave más poderosa para acceder a los recursos de tu mente inconsciente es la comunicación que tengas en lenguaje y en pensamiento hacia los demás y hacia ti mismo.

De manera tal que si tus pensamientos son positivos tu lenguaje es positivo y estas constantemente refiriéndote en esos términos en la vida, es muy probable que tu vida sea positiva.

Mientras que estas refiriéndote a las cosas negativas, la crisis, economía, violencia, etc. es muy probable que estés viviendo con miedo y probablemente las cosas no estén funcionando bien en tu vida.

La calidad de tu vida simple y sencillamente está determinada por la calidad de tu Lenguaje y de tus Pensamientos.

Entonces en resumen amigas, amigos **El Neuro-Coaching, El Coaching y El Neuro-Coaching** te van a enseñar a generar ese Plan de vida maestro que se va a convertir exactamente en eso, en la llave maestra que va activar tus resultados, tu éxito, tus metas y tus sueños.

Esto significa con ayuda de un **Coach**, de un **Neuro-Coach** vas a generar un Plan de Vida que se va a convertir en el mayor de los tesoros que puedes tener.

Déjame explicarte con un resumen global todo lo que te he dicho en este mini seminario:

Aquí estás tú, acá están tus metas y acá están tus sueños y hay una distancia

Hay una dicotomía que impide que tú puedas lograr tus metas y puedas lograr tus sueños

Entonces la pregunta sería:

¿Qué tengo que hacer yo para que estas metas y estos sueños empiecen a estar en armonía con lo que yo estoy haciendo?, ¿Qué cambios tendría que hacer?, ¿Cuál es la manera más fácil de acortar esta distancia entre mis metas y entre mis sueños?

La primera cuestión que estaría aquí enfrente de mi serían **Creencias Limitantes, que serie de pensamientos y creencias de comunicación tengo que me están limitando como si fuera una barrera literalmente como si fuera un muro que me impide llegar hacia mis metas y hacer mis sueños, descubrir cuáles son las creencias limitantes que tengo.**

ENTONCES POR ACÁ VA APARECER TU NEURO-COACH QUE LO QUE VA HACER ES SACAR DE TU INTERIOR, VA ELICITAR DE TI, A SACAR DE TI TODOS LOS RECURSOS QUE NECESITAS PARA ROMPER ESTA BARRERA DE CREENCIAS LIMITANTES Y PUEDES LLEGAR A TUS SUEÑOS Y A TUS METAS.