



05 de agosto de 2015

## PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

LILIA QUINTERO

“Haz como si, si”

¿Cómo lograr cambiar y sentirse mejor?

Es como vacilar el “haz como si, si” para jugar con el pensamiento y el subconsciente.  
El pensamiento es muy importante.

Para el pensamiento es funcional fingir un instante el sentir, es decir, fingir que estoy bien.

Ejemplo:

Cerramos los ojos, imaginamos una manzana, ahora, imaginamos que estamos a punto de morderla. Abrimos los ojos y es posible que digamos que sentimos el sabor de la manzana e incluso salivamos.

En medida en que se engañe al pensamiento, lo que se le diga, será para el pensamiento verdadero y real.

Es conveniente engañar al pensamiento para sentirnos bien, con el fin de que al final creamos una nueva verdad, una nueva realidad.

Un pequeño engaño comienza a movilizar el pensamiento y por lo tanto empieza a haber cambios en nosotros.

La imaginación es un factor importante para lograr el cambio en el pensamiento y también para sentirse mejor.