

La Revista Para Ti, sacó en su tapa una nota sobre “Cómo ser positivo en el 2010”. IAFI contribuyo con el enfoque de la PNL, las creencias y los diálogos internos en nuestra cabeza. Podés ver toda la nota en forma “on line” en este documento, y hacer tu propio test de “Positivismo” diseñado por Axel Persello, Director General de IAFI.

Para Ti

EL REGRESO DE LOS BATIDOS PROTEICOS
Varios estudios revalorizan su efecto para bajar de peso. Los especialistas los aceptan pero advierten sobre su uso.

Pensá en POSITIVO
Psicoterapias y enfoques filosóficos explican cómo se puede “aprender” a ser optimista y transformar una realidad adversa.
• Máximas para encarar la vida con una actitud mental positiva.
• Poné en marcha los 10 pasos para tener un buen 2010.

OLVER DEL MIEDO
El dramático relato de dos argentinas sobrevivientes del terremoto en Haití.

MODA
Serán con vestidos estampados.

DANIELA RIZI
Confesiones de una top model argentina.

9 770228 620001

10 pasos para un buen 2010

- 1. Planteate un objetivo.** Por ejemplo: si querés hacer karate, preguntate para qué te servirá o qué vas a hacer con eso. Luego de definir lo que querés, asegurate de que dependa de vos. Evaluá, además, si ese objetivo afecta a los demás.
- 2. Determiná los recursos que vas a necesitar.** Analizá con realismo qué tenés y qué te hace falta. Es posible que quieras instalar tu propio restaurante: tenés iniciativa, pero no tenés tiempo para hacerlo. O tal vez tenés motivación y habilidades, pero te falta plata.
- 3. Dividí el objetivo en dos etapas intermedias y mensurables.** Tener el objetivo cerca, te motivará más; en cambio, si te lo ponés muy lejos, terminarás desmotivada. En ese caso, detenete, medí y tomá acciones correctivas.
- 4. Trazá un plan de acción.** Cuándo, dónde, cómo y con quién voy a alcanzar los objetivos. Es conveniente escribirlos en un papel: eso te permitirá visualizarlo y, a la vez, ser realista. Un *tip*: podés anotarlos y pegarlos en una pizarra de corcho.
- 5. Tené un plan b.** Las alternativas siempre te predisponen mejor: si algo falla, no tendrás una visión fatalista.
- 6. Diferenciá qué es urgente y qué es importante.** Si te pasás todo el tiempo solucionando cosas urgentes, entonces no estás siendo eficiente. Es más sano no dejar lo importante para el último día.
- 7. Medí los progresos y date mimos.** En general, cuando algo no sale, nos parece que todo está mal; pero cuando algo sale bien, nunca lo festejamos. Premiarse es un estímulo y sirve para la autoestima. Compartí con otros tus logros.
- 8. Evaluá si hay que hacer correcciones en tu plan.** Esta es una etapa crítica: cuando las cosas no salen como uno esperaba, lo más común es abandonar el objetivo. En verdad, eso es una excusa. La flexibilidad ante los cambios es importante.
- 9. Hacete preguntas motivadoras.** Quienes tienen pensamientos negativos, generan más pensamientos negativos que los desmotivan rápidamente. Si algo no sale como pensabas, transformá la pregunta y hacela positiva. En vez de decir "Esto no va a andar", preguntate qué podés hacer para cambiar la situación: "¿Cómo puedo modificar esto?". Da una solución y no quejas.
- 10. Disfrutá del logro personal.** Cuando alcances el objetivo -aunque sea el intermedio-, celebralo. Esto ayuda a la autorrealización y generará más desafíos. Si se trata de un logro intermedio, muchos podrían considerarlo un fracaso. Sin embargo, la clave es tomarlo como un proceso de aprendizaje.

* Fuente Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI)



La PNL complementa sus técnicas con ejercicios de visualización: concentrarse en el sonido del mar o alejarse a un lugar tranquilo. El curso *Practitioner* en PNL se dicta en todos los martes de abril a noviembre, 22 horas. Comienza el 6 de abril y totaliza 120 horas (\$ 380 por mes). La modalidad semi intensiva (3 cuotas de \$ 800) se dicta todos los lunes de abril a junio inclusive hasta el 23, y dos sábados por mes de 10 a 18. Comienza el 5 de abril y termina el sábado de julio.

hace décadas en el convencimiento de que el pensamiento tiene un poder inmenso. Lo que pensamos –traducido en palabras– tiene la fuerza de mover montañas: genera una energía tal que produce acciones, estados de ánimo y crea realidad. Según los investigadores, aquellas personas que tienen una actitud mental positiva encarar la vida de otra manera: son emprendedores; están más abiertos a novedades; transmiten esperanza; son más saludables; ante un fracaso, ven crecimiento; se proponen metas y las logran con éxito.

“Hay gente que no se tiene confianza, que piensa que cada cosa que encarará le saldrá mal. Los que nacen con una predisposición a ser negativos crean un clima negativo y generan, así, una profecía autocumplida. En verdad, uno no nace con confianza. El optimismo,

al igual que la confianza, se aprende. ¡Todo se puede aprender! Y lo bueno es que los recursos para lograr el cambio y obtener los objetivos que queremos alcanzar están dentro de

nosotros”, asegura Axel Persello, director del Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI), un lugar dedicado a la capacitación, investigación y acción social a través de la Programación Neurolingüística (PNL).

Desde la perspectiva de la PNL, del *Coaching* Ontológico, de la Fundación *El Arte de Vivir* y de la Psicología Positiva, lo que parece imposible o cuesta arriba se convierte en objetivos alcanzables: bajar de peso, dejar de fumar, mejorar la relación con tu pareja, ir al gimnasio, comprarse un departamento, volver a estudiar, concretar el viejo sueño de montar un microemprendimiento y hasta tener una mejor calidad de vida.



Poné a prueba tu perseverancia y optimismo

Marcá la opción elegida.

A Cuando me propongo alcanzar un gran objetivo:

- I Les pido ayuda a los demás.
- II Les aviso a los demás que estoy en un proceso de cambio.
- III Me lo guardo porque la envidia es peligrosa.
- IV Lo grito a los cuatro vientos.

B Cuando veo que mi objetivo está muy lejos:

- I Reacomodo el objetivo buscando algo similar pero más realizable.
- II Me entusiasma más el hecho de que esté lejos.
- III Abandono el objetivo.
- IV Me da lo mismo intentar que seguir.

C Cuando abandono un objetivo o proyecto que era muy difícil de alcanzar:

- I Siento culpa.
- II Siento alivio por sacarme el peso de encima.
- III Reformulo un objetivo intermedio.
- IV Definitivamente, eso no era lo mío.

D Cuando surge un contratiempo en el camino hacia mi objetivo:

- I No importa lo que pase, sigo por el mismo camino.
- II Me planteo si es conveniente seguir.
- III Busco la manera de resolverlo aunque fuera necesario detenerme.
- IV Abandono porque es una señal de que no tengo que continuar.

E Una amiga/o te dice que el cambio que estás buscando no es conveniente para vos:

- I Es sólo el consejo de un amigo, yo sé que tengo que seguir.
- II Me queda dando vueltas en la cabeza ese consejo.
- III Mejor hacerle caso.
- IV Consulto con otras personas.

F Para alcanzar mi objetivo, imprevistamente voy a necesitar un dinero extra:

- I Antes que pedir prestado prefiero abandonar.
- II Pongo ropa vieja en venta.
- III Dejo de comprar zapatos por un tiempo.
- IV Siempre se necesita dinero para lo que uno quiere.

G Todo va viento en popa, pero por razones ajenas tengo que abandonar:

- I Debí suponerlo.
- II Al menos lo intenté.
- III Siempre me pasa lo mismo.
- IV Tiene que haber alguna forma de resolverlo.

RESULTADOS

Marcá con un círculo la respuesta elegida para cada pregunta.

	A	B	C	D	E	F	G
I	2	4	1	3	3	1	2
II	3	3	2	2	2	4	3
III	1	2	4	4	1	3	1
IV	4	1	3	1	4	2	4

Sumá el puntaje de cada círculo.

PUNTAJE TOTAL =

Entre 22 y 26 puntos: Sos una persona perseverante. No hay piedra en el camino que pueda con vos.

Entre 15 y 21 puntos: Ser positiva te ayuda a alcanzar tus metas, pero permitite ser más soñadora.

Entre 7 y 14 puntos: No te dejes vencer. Las cosas pueden ser mejor de lo que creés si las mirás desde otra óptica.

* Fuente Instituto Argentino de Formación e Investigación (IAFI)

