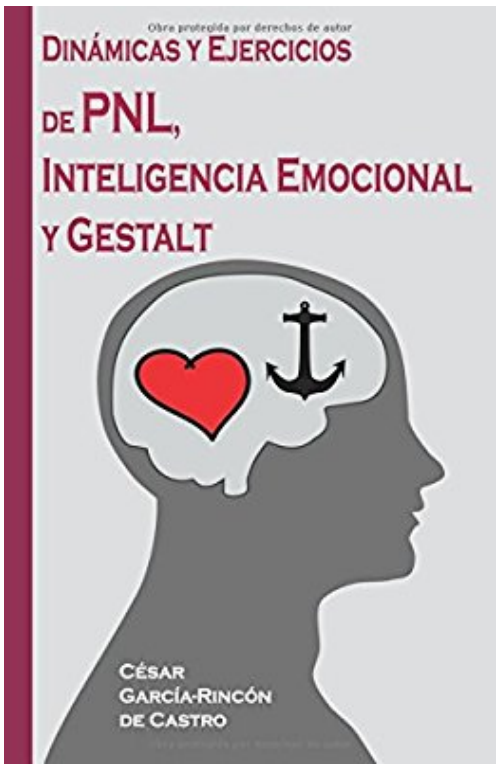

Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt

Descargar Leer En Linea

Click here if your download doesn"t start automatically

Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt

César García-Rincón de Castro

Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt César García-Rincón de Castro

La Programación Neuro-Lingüística tiene un origen noble y positivo, ya que sus inventores, Richard Bandler y John Grinder, se basaron en los parámetros y patrones de éxito de 4 famosos psicoterapeutas. Lo que parecía algo difícil lo hicieron fácil y asequible, por ello hoy la PNL, en conexión con algunas herramientas gestálticas, se aplica en educación, en empresas y en dinámicas de grupo. Una de las técnicas más interesantes de la PNL consiste en ser capaces de identificar nuestras tendencias interiores contrapuestas o polos contrarios de nuestros meta-programas, para después reconciliarlas en un gesto muy bonito que es el de la portada de este libro: unir nuestras dos manos. En ese momento, nuestro YO fragmentado en el conflicto interior queda fuertemente unido y reconciliado, y cada vez que experimentemos que se disocia, basta con unir las dos manos y pronunciar la palabra mágica que asociemos auditivamente a este gesto kinestésico, así como el color que pensaremos al cerrar los ojos y asociemos visualmente a esta ancla, y sentiremos una paz interior y una fuerza infinita. En plena era de las Inteligencias Múltiples, Howard Gardner ha puesto de manifiesto que venimos al mundo con una mente parecida a una Tablet, con nueve aplicaciones pre-instaladas por defecto. Se trata de las inteligencias: matemática, lingüística, naturalista, corporal-cinestésica, musical, intra-personal, inter-personal, espacial y existencial. De todas ellas, la que tiene la llave para desarrollar las otras es la “inteligencia lingüística”, ya que el lenguaje es la herramienta de programación y desarrollo de nuestra mente, como bien ha demostrado y está por demostrar aún más, la PNL. Por su parte, la Inteligencia Emocional, tal y como la han descrito Goleman y Cherniss en 2001, comprende dos de las inteligencias de Gardner: la Intrapersonal (autoconciencia + autogestión emocional) y la Interpersonal (conciencia del otro + interacción emocional). Pero, la Inteligencia Lingüística, sigue siendo aquí también la llave para sus cuatro campos: autoconciencia (etiquetado social de las emociones), autogestión emocional (diálogos interiores), conciencia del otro (procesos de empatía cognitiva y toma de perspectiva) y comunicación emocional (lenguajes verbales y no verbales). La Gestalt moderna, aporta esa toma de conciencia, ese “darse cuenta” de las cosas y la experiencias, tan importante para los procesos de coaching interior, gran herramienta para el auto-desarrollo de todas nuestras inteligencias. También aporta esa consideración del ser humano como un todo, como una realidad holística, en la que no tiene mucho sentido percibirnos, pensarnos, sentirnos y conducirnos de forma aislada, sino más bien como un todo dentro de un locus, un contexto. PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt, tres grandes escuelas de la psicología moderna, unidas en una “caja de herramientas” para construirnos y reconstruirnos como personas humanas y felices. Desde mi experiencia, sólo puedo decir que todas las dinámicas que propongo en esta obra, han ayudado y siguen ayudando a muchas personas, grupos y equipos a mejorar y sacar lo mejor de sí mismos.

Descargar Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emoci ...pdf

Leer en línea Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emo ...pdf

Descargar y leer en línea Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt César García-Rincón de Castro

---

144 pages

Download and Read Online Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt César García-Rincón de Castro #18B7AGI4HSM

Leer Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt by César García-Rincón de Castro para ebook en líneaDinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt by César García-Rincón de Castro Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt by César García-Rincón de Castro para leer en línea.Online Dinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt by César García-Rincón de Castro ebook PDF descargarDinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt by César García-Rincón de Castro DocDinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt by César García-Rincón de Castro MobipocketDinámicas y Ejercicios de PNL, Inteligencia Emocional y Gestalt by César García-Rincón de Castro EPub
18B7AGI4HSM18B7AGI4HSM18B7AGI4HSM