

# LAS 9 BASES DE LA PNL EN EL DEPORTE

EN EL LENGUAJE ESTÁ EL SECRETO DEL ÉXITO EN LA VIDA. SI  
ENTIENDES LA ESTRUCTURA DE TU LENGUAJE ENTIENDES LA  
ESTRUCTURA DE TU PENSAMIENTO.

LO QUE CREES  
QUE ESTÁ  
SUCEDIENDO,  
NO ES LO QUE  
REALMENTE  
ESTÁ  
SUCEDIENDO

1 Lo que consideras un error, o un acierto, o un fracaso, o un éxito es sólo tu opinión, tu forma de verlo. Aprende a mantener abiertas otras opciones, y sobre aprende de todo lo que te sucede y haces.

MANTÉN EL  
RESPETO,  
TAMBIÉN HACIA  
TI

2 Todo proceso lleva su tiempo. El error forma parte del aprendizaje, y los demás tienen todo el derecho a seguir su camino a su ritmo, igual que tu lo tienes de seguir el tuyo.

EN TODA  
COMPETENCIA  
HAY  
MANIPULACIÓN

3 Siempre que interactuamos con otras personas ya sea compitiendo o entrenando intentamos alcanzar nuestros objetivos, igual que el otro. Por ello es fundamental que elijas objetivos sanos y correctos

RESISTENCIA  
ES PODER

4 Cuando los objetivos de dos personas se enfrentan surge la resistencia mutua a ceder. Por ello, siempre que sientas la resistencia del otro, o pongas la tuya propia, estás desatando tu poder.

ESCUCHA Y  
CONFÍA EN TU  
SUBCONSCIENTE

5 En nuestra parte no consciente se encierra mucha información valiosa a la que no tenemos acceso fácilmente. Esa información llega a nosotros a través de la intuición. Escúchala y fíate de ella.



DESARROLLA TU INTELIGENCIA DEPORTIVA

TU ERES LA  
PERSONA MÁS  
IMPORTANTE  
DE TU VIDA

6

Cuídate como te gustaría que te cuidaran los demás. Háblate con el mismo amor y respeto que esperas del resto.

DIFERENCIA ES  
BELLEZA

7

Aunque en ocasiones pueda costar entenderlo así, una manera de pensar o de actuar diferente a la nuestra es sólo una muestra de diversidad, de riqueza. Una oportunidad de aprender de los demás.

AYUDA A LOS  
DEMÁS A QUE  
APRENDAN DE  
TÍ

8

tu forma de entrenar, de competir, de entender el deporte es un ejemplo para los demás. Conviértete en un buen ejemplo de aprendizaje.

ERES 50%  
PALABRA -  
50% ACTITUD

9

Compórtate de manera coherente contigo mismo. Sé fiel a tus metas y a cómo quieres lograrlas. Compórtate en base a lo dices, y habla de la misma forma que te comportas.

DETRÁS DE ESTAS NUEVE BASES DE PENSAMIENTO Y ACTUACIÓN SE ENCIERRA LA POSIBILIDAD DE LLEGAR A SER TU MEJOR VERSIÓN. TRABAJAR SOBRE ELLAS A TRAVÉS DE EJERCICIOS Y DINÁMICAS ES LA BASE DE TU ÉXITO DEPORTIVO.