



# MASTER TRAINERS INTERNACIONALES



**FABIÁN  
TEJADA**



**ÚNICO MASTER TRAINER EN PNL AVANZADA,  
COACHING E HIPNOSIS DE LA AMERICAN  
BOARD OF NLP EN TODA LATINOAMERICA.  
FUE ENTRENADO DIRECTAMENTE POR LOS  
CREADORES DE LA PNL COMO RICHARD  
BANDLER Y TAD JAMES.**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



**Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



**Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



**Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis**



sarablakely



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



**Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis**



**CIENCIA DEL ÉXITO™**

TOMA EL CONTROL DE TU VIDA



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



**Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis

# MÁS DE 1000 TESTIMONIOS DE NUESTROS ALUMNOS EN



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**PNLCON 2018**  
**+ DE 1200 PERSONAS**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# PNLCON 2019 + DE 2200 PERSONAS



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**





**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



**Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**





**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**CIENCIA DEL ÉXITO™**

TOMA EL CONTROL DE TU VIDA



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

Otros títulos publicados por

Caja Negra:

*Sangre en el ojo*

Lina Meruane

*Los que no llegan*

Mutz Warnaars

*El aprendiz*

Rubins Guerrero

*Cartografía del crepúsculo*

Fabio A. Sánchez

*El sueño de Robinson*

Carlos Vargas Veramendi

*Anatomía Artística*

Alexis Tuesta Moya

**CAJA  
NEGRA**

ISBN: 978-612-00-3791-1



9 786120 037911

Todos nosotros nacimos para crecer y prosperar.  
Todos nosotros tenemos una mente que busca siempre  
aprender más y expandirse más.  
Todos nosotros tenemos los recursos para tener Éxito  
en todas las áreas de nuestra vida  
Entonces.....

## ¿Qué es lo que realmente te impide tener éxito!

Este libro es para ti



¿Qué es lo que realmente te impide tener éxito?

## ¿Qué es lo que realmente te impide tener éxito!



Introducción al Coaching y Programación Neuro-Lingüística AVANZADA

**MT. Fabián Tejada**



**Fabián Tejada**

Firme creyente en el potencial interno inagotable de los seres humanos. Además, es pionero en el campo de la Programación Neuro-lingüística avanzada, Time Line Therapy™, Procesos de Creación de tu futuro TM, EFT-Tapping, Psicología Energética y Sistemas avanzados de Coaching en toda Hispanoamérica.



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

Encuentro Minero Estudiantil

¿Cómo tomar mejores decisiones  
en tiempos de incertidumbre?



Con: Fabián Tejada



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis

- **¿Qué significa tomar una buena decisión?**
- **¿Cómo sabes cuando es una buena decisión y cuando no?**
- **¿De acuerdo con quién es una buena o mala decisión?**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

- **¿Qué sientes un microsegundo antes de tomar finalmente una decisión o por el contrario, que te impide tomar decisiones ahora?**
- **¿Porqué debemos saber esto ahora?**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

**ATENCIÓN: Hoy hablaremos de lo que realmente importa al momento de la toma de decisiones. Por tanto, exploraremos a profundidad cada dimensión que interviene en dicho proceso.**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**70,000**

**Pensamientos al día**

**95 %**

**Programas pasados**



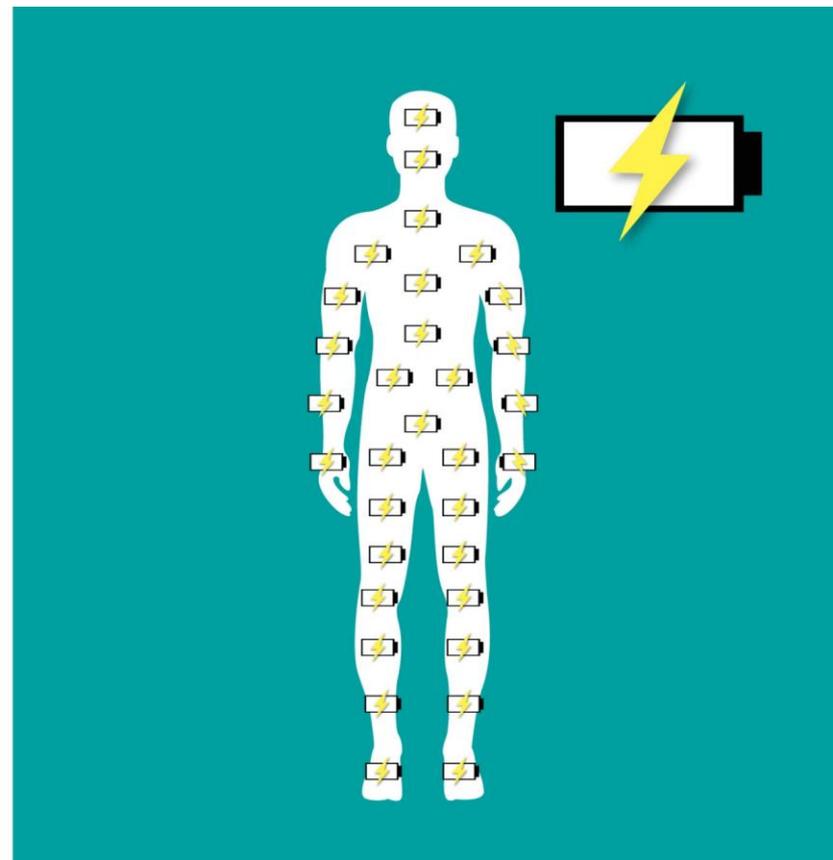
**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

**Equivalente energético del  
cuerpo humano**

**70 trillones de  
baterías**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

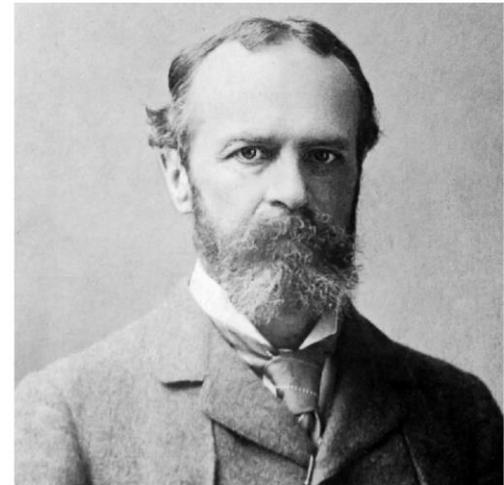
# Programación profunda desde los 0 a 7 años



**Bruce Lipton**



**Gregg Braden**



**William James**

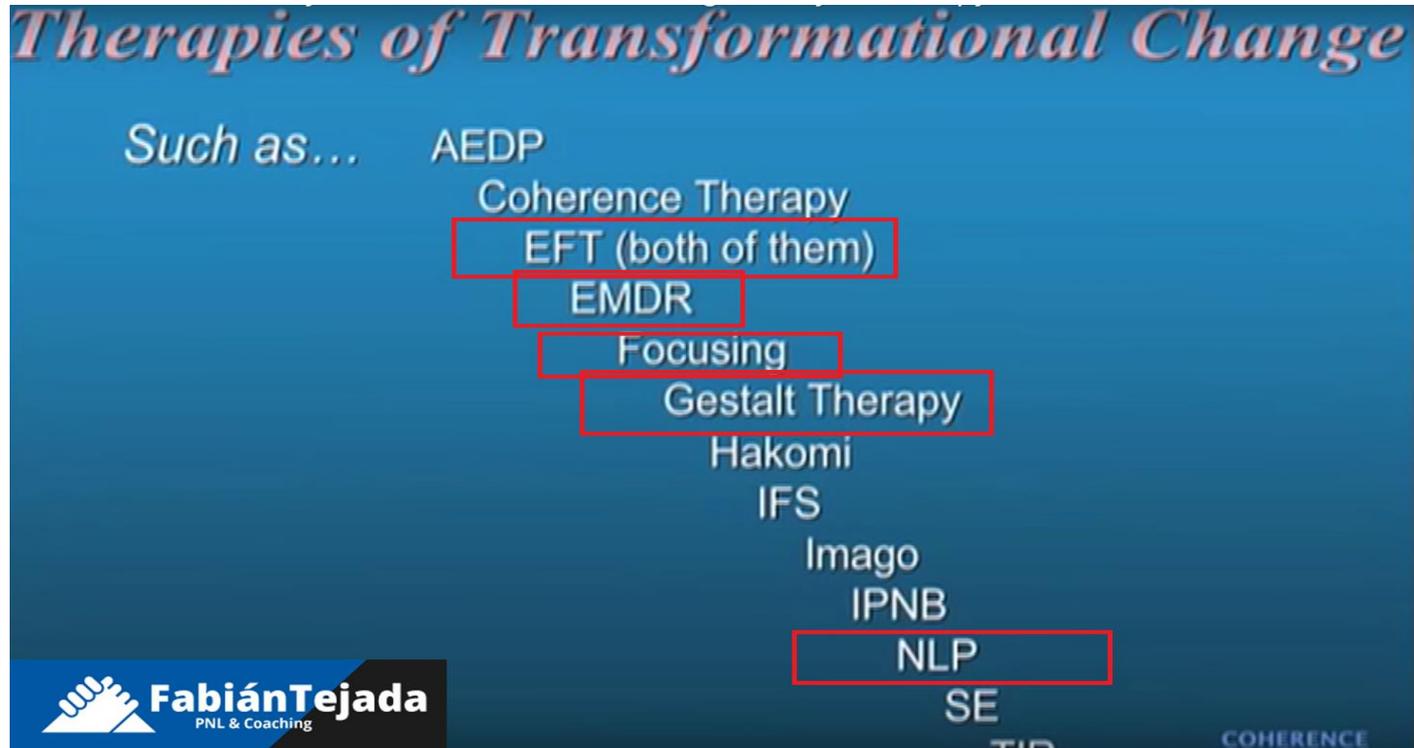


**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

## Según Bruce Ecker





## ¿Qué factores intervienen en la toma de decisiones?



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



**Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis**

# ¿Alguna vez te has sentido fatigado mentalmente hasta el punto en donde era difícil decidir en una situación sencilla?



**LA FATIGA EN LAS DECISIONES** está documentada en psicología y se refiere al deterioro de la calidad de las decisiones después de una larga sesión de toma de decisiones. Es una de las causas de las compensaciones irracionales en la toma de decisiones.

Por ejemplo, se ha demostrado que los jueces en la corte toman decisiones más pobres más tarde en el día. La fatiga de la decisión también puede llevarlo a tomar decisiones menos óptimas cuando compra cosas.



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Dimensiones que influyen en nuestras decisiones

## Dimensiones de Resiliencia

### 1) Física

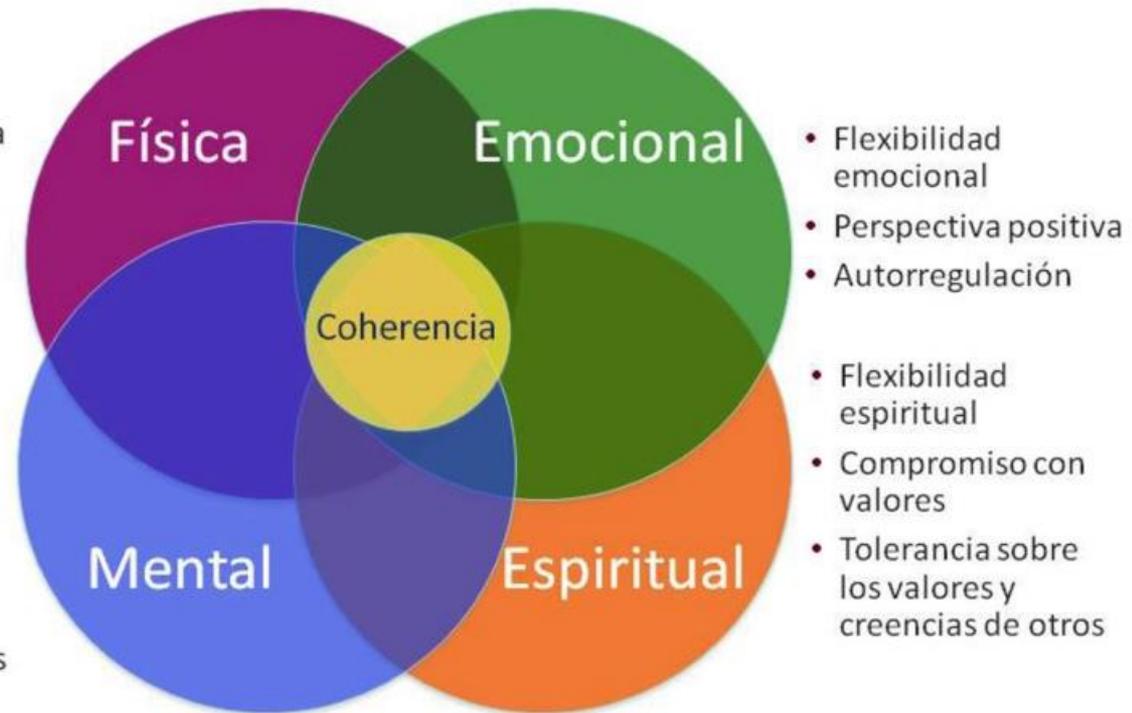
- Flexibilidad física
- Resistencia
- Fortaleza

### 2) Mental

- Flexibilidad mental
- Capacidad de atención
- Habilidad de enfocarse
- Incorporar múltiples puntos de vista

### 3) Emocional

### 4) Espiritual



© Copyright 2014 Institute of HeartMath



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



# Dimensión fisiológica y emocional en la toma de decisiones



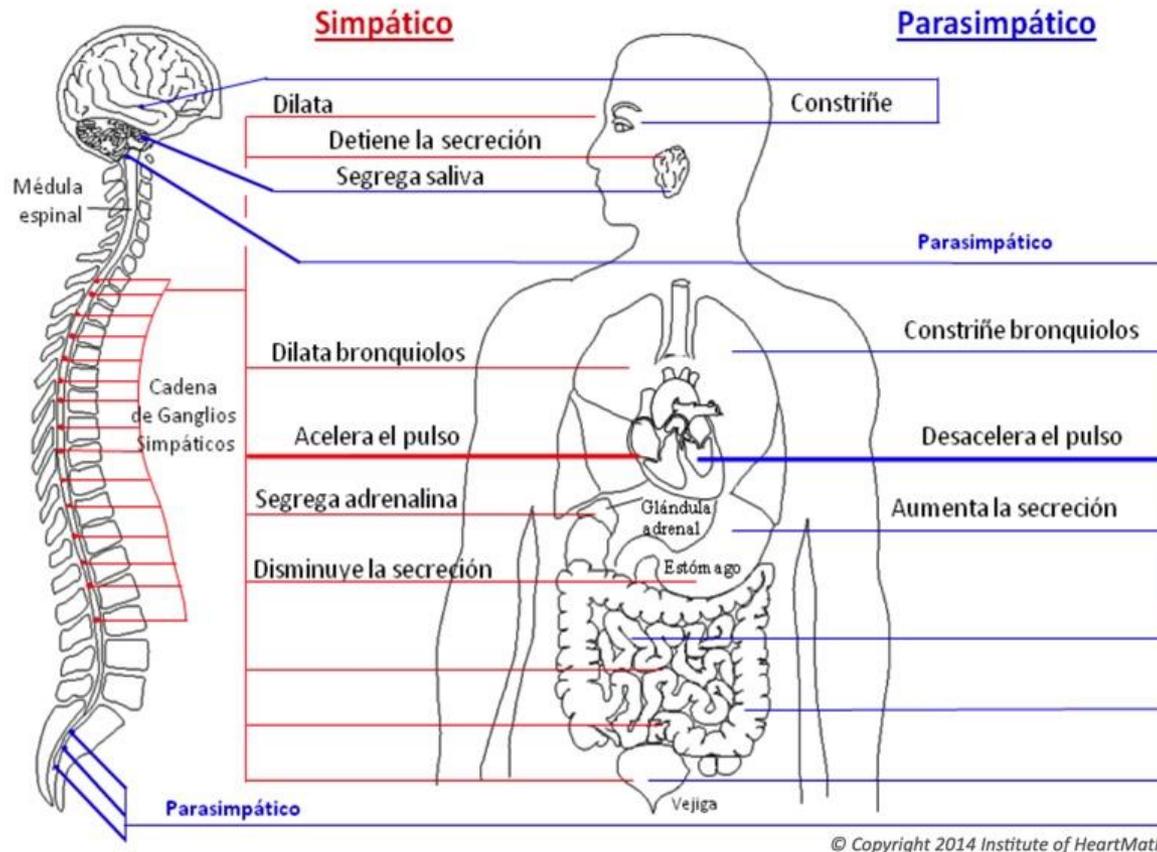
**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Fisiología de la coherencia y su funcionamiento óptimo

## Sistema Nervioso Autónomo (SNA)

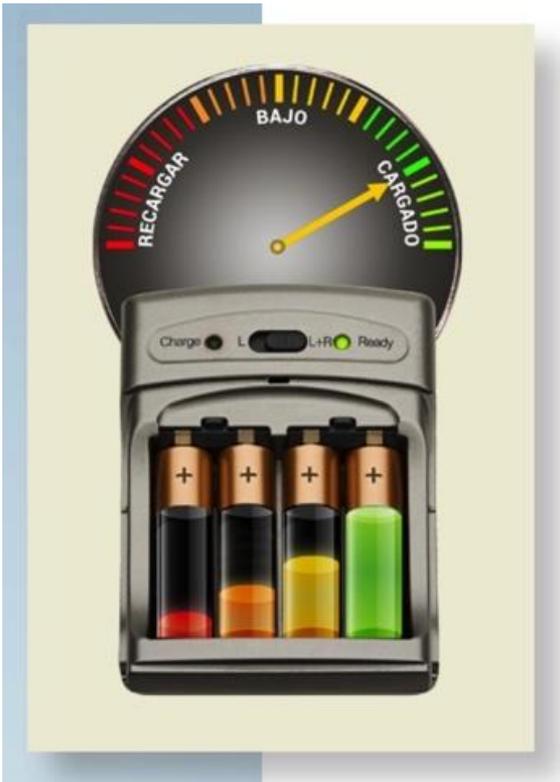


**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# RESILENCIA : Energía para la toma de decisiones



Puedes considerar a la resiliencia como la cantidad de energía que tienes almacenada en tu batería interna, energía que tienes disponible para usar no solo físicamente, sino también mental y emocionalmente. Cuando tienes un alto nivel de resiliencia o una batería interna completamente cargada, tienes mayor capacidad para permanecer calmado, pensar claramente y estar en control de tus emociones para no reaccionar exageradamente. Así puedes “aguantar los golpes” y fluir con los retos en vez de estar más estresado, lo que a su vez agotaría aún más tus reservas de energía.



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# ¿ Y CÓMO INFLUYEN NUESTRAS EMOCIONES?



Más de 1,400 cambios bioquímicos se activan al cambiar nuestras emociones. Dentro de estos cambios bioquímicos está la liberación de hormonas. Dos de las hormonas producidas son: el cortisol, la “hormona del estrés”, y la DHEA, la “hormona de la vitalidad”.



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# EMOCIONES AGOTADORAS Y RENOVADORAS

1) Emociones agotadoras: cólera, miedo, culpa, tristeza, frustración, angustia, ansiedad, pánico, entre otras.



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# EMOCIONES RENOVADORAS O REGENERATIVAS

2) Emociones renovadoras: Agradecimiento, compasión, apreciación, cuidado, amor, felicidad, alegría, empoderamiento, entre otras



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

#AHPNL  
#AHPNL  
#AHPNL  
#AHPNL  
#AHPNL

**EL AMOR SUPERA  
AMPLIAMENTE  
EN PODER AL MIEDO**

**MIEDO**



**AMOR**

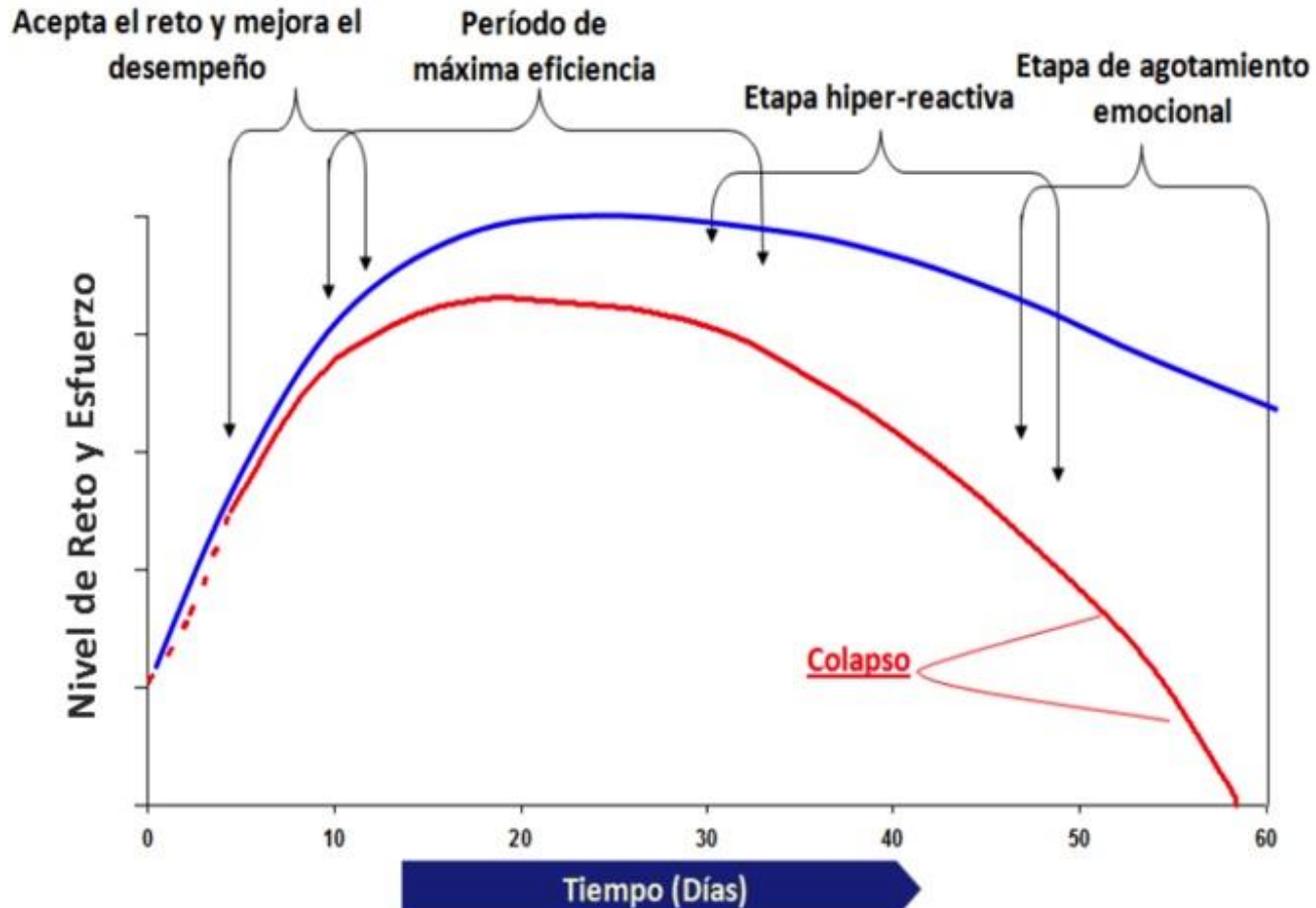


**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Estrés, Resiliencia y Desempeño



© Copyright 2014 Institute of HeartMath



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Ejemplos de situaciones que nos agotan emocionalmente

## Ejemplos:

Situaciones	Sentimientos
Tarde para el trabajo	Ansioso
Discusión con la pareja	Enojado, impotente
Horas de sueño insuficientes	Frustrado, cansado



# Ejemplos de situaciones que nos recargan de energía emocional



Ejemplos:

Situaciones

Sentimientos

Pasar el tiempo con amigos

Aprecio, felicidad

Reconocimiento por un trabajo bien hecho

Confianza, sensación de logro

Servir a otros

Orgullo, realización, sentido de honor



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Comunicación Corazón-Cerebro



“El **CORAZÓN** esta asociado a una fuente profunda de **sabiduría**, un conocimiento **intuitivo** que sobrepasa la lógica normal, patrones lineales de pensamiento.”



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

## INTELIGENCIA DEL CORAZÓN



**40,000**

**CÉLULAS  
CERBRALES  
EN EL  
CORAZÓN**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



“

Al igual que la electricidad cambió el mundo exterior, **aprender a aprovechar el poder y la inteligencia del corazón cambiará nuestro mundo interior**

”



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



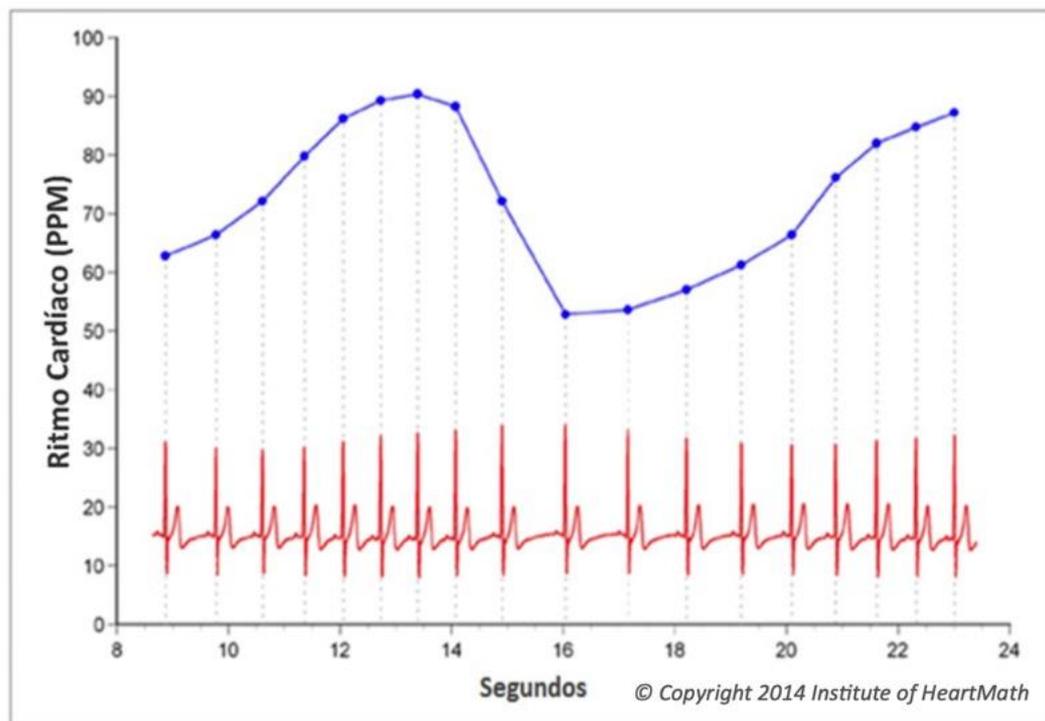
Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# La Variabilidad del Ritmo Cardíaco (VRC)

La Variabilidad del Ritmo Cardíaco (VRC) es la medida de los cambios en el ritmo del corazón a cada latido. Normalmente se cree que el ritmo cardíaco es un ritmo estable. En una persona saludable y resiliente, el tiempo entre cada pulso cardíaco cambia o varía.

La VRC es un indicador importante tanto de resiliencia fisiológica como de flexibilidad de comportamiento.

## Aparecen Patrones de Ritmo Cardíaco



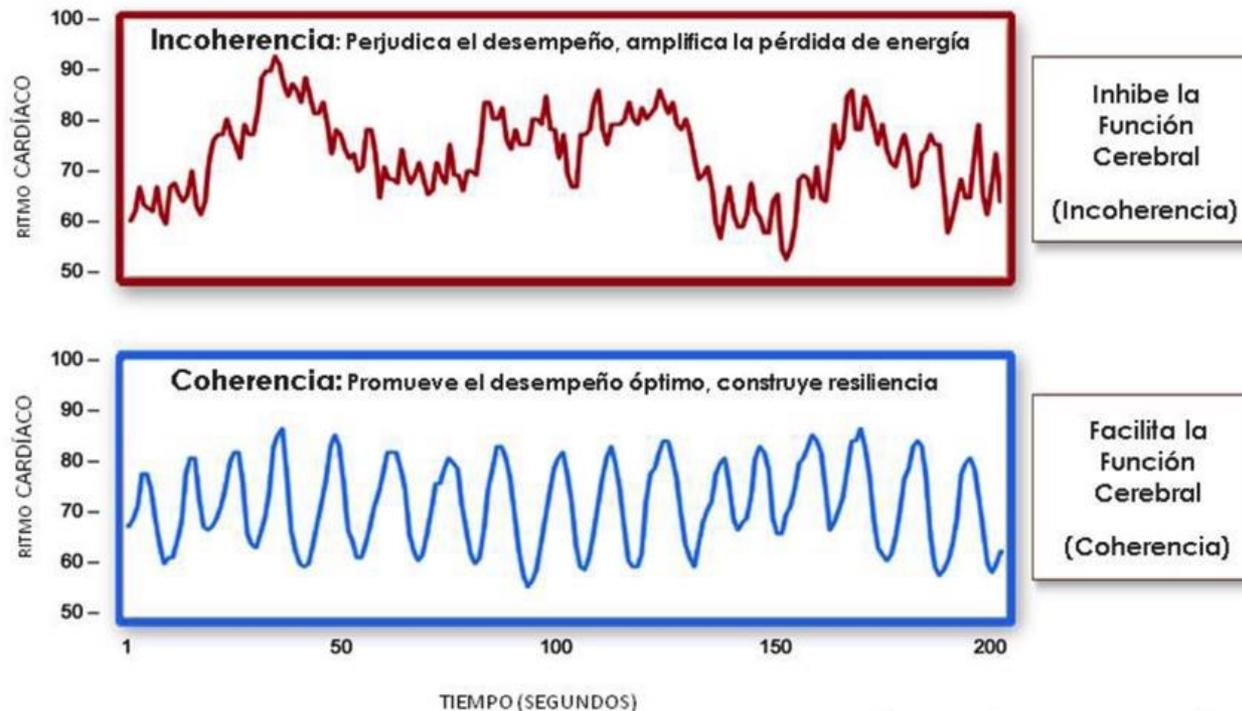
**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Las Emociones se Reflejan en Nuestros Ritmos Cardíacos

## Emociones y Ritmos Cardíacos



© Copyright 2014 Institute of HeartMath



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# La Coherencia Mejora la Función Cerebral



Las investigaciones demuestran que la **coherencia** mejora las siguientes funciones cerebrales:

- ✓ Habilidad para enfocarse, procesar información y resolver problemas.
- ✓ Toma de decisiones.
- ✓ Tiempos de reacción y coordinación.
- ✓ Memoria de corto y largo plazo.

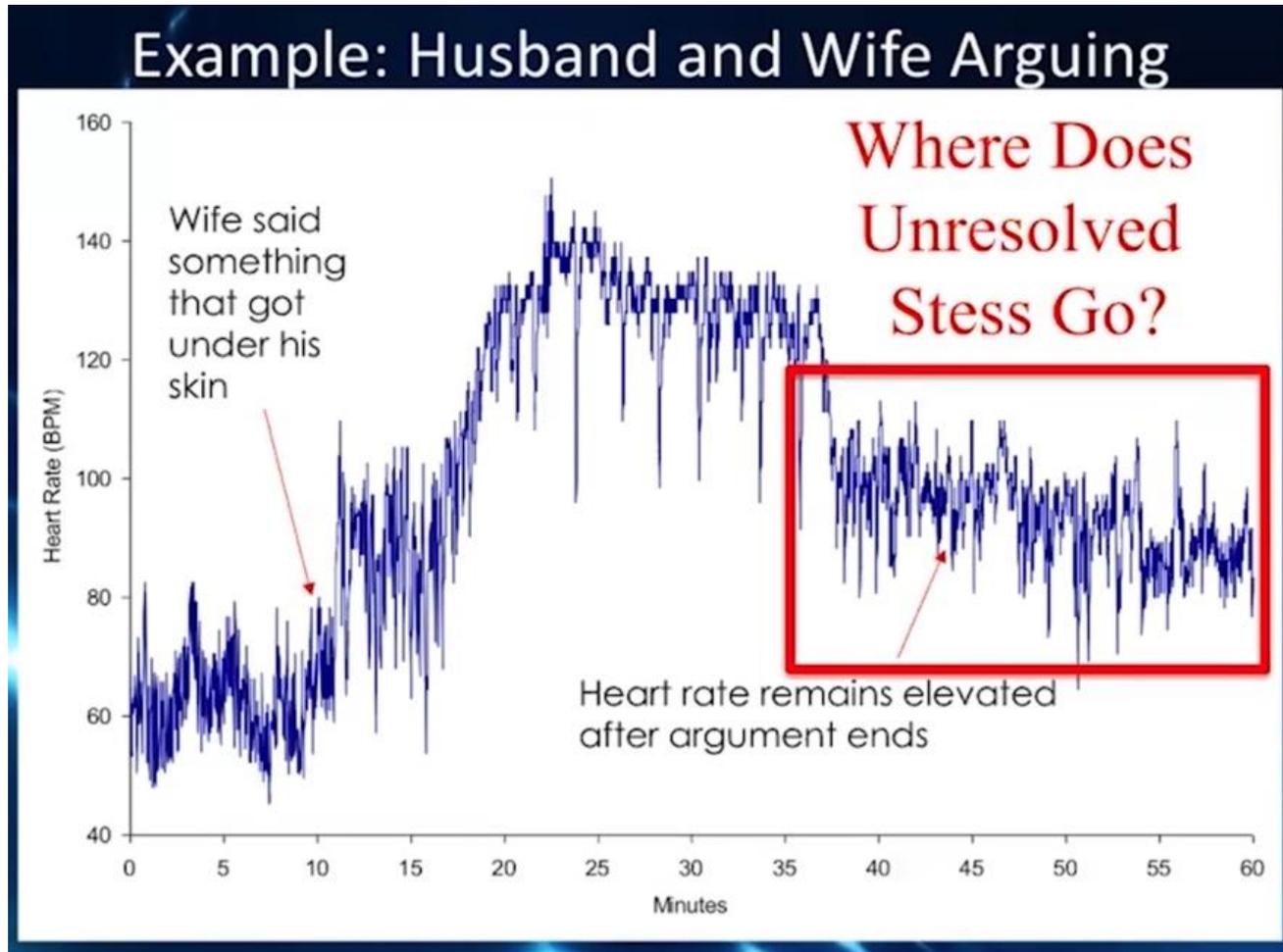


**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

¿Qué pasa cuando se nos presenta una circunstancia de toma de decisiones y estamos desgastados?



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# ¿Qué pasa cuando se nos presenta una circunstancia de toma de decisiones y estamos en coherencia?



© Copyright 2014 Institute of HeartMath



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada

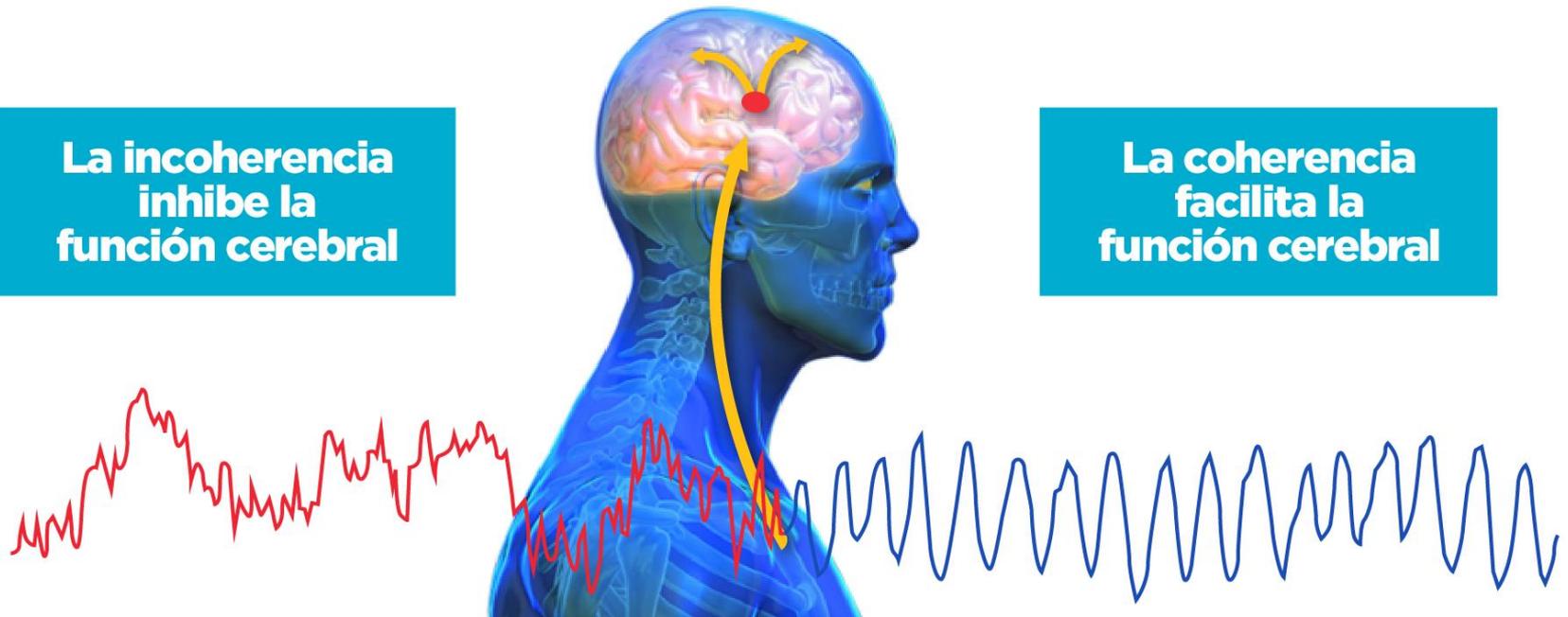


Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

Entonces.... ¿Qué puedo hacer en el momento que debo tomar decisiones y estoy experimentando emociones agotadoras (miedo, nervios, pánico, cólera, etc?)

**La incoherencia  
inhibe la  
función cerebral**

**La coherencia  
facilita la  
función cerebral**

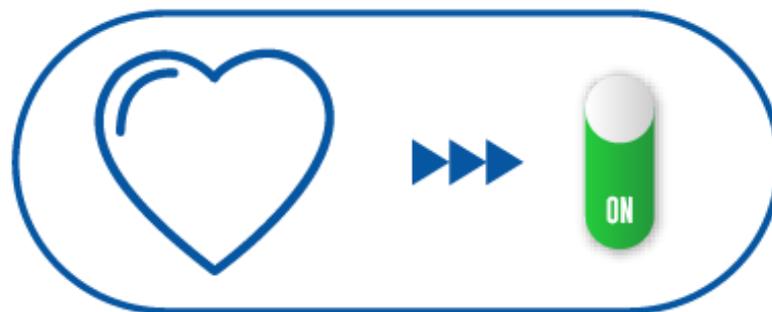
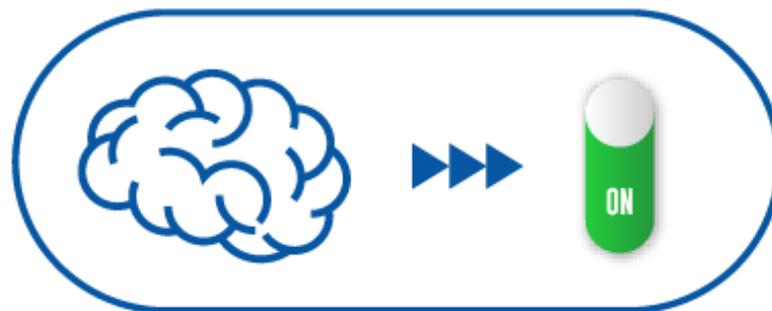


**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# TOMA ACCIÓN



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



# Dimensión psicológica y espiritual en la toma de decisiones

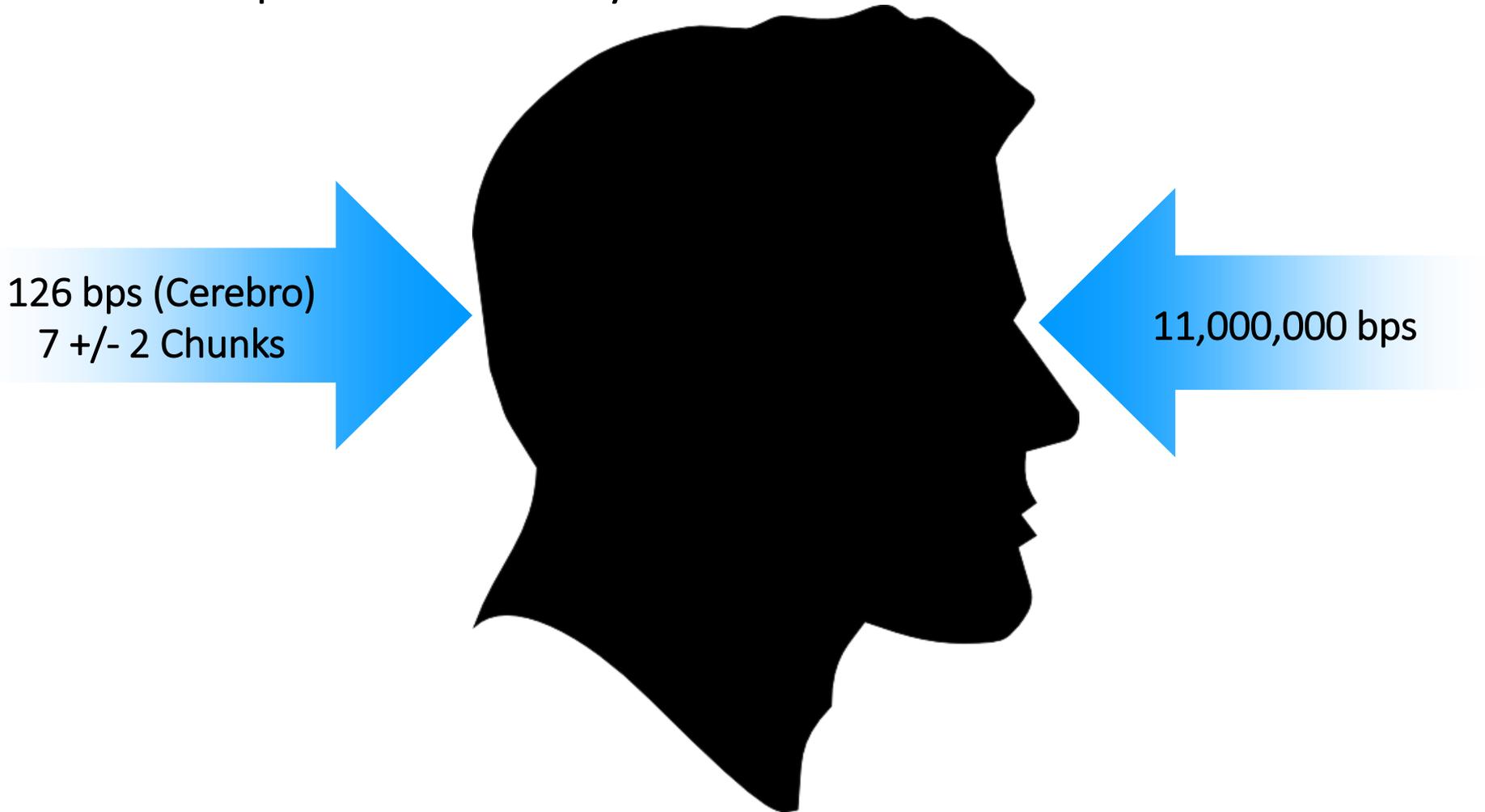


**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Percepción es Proyección

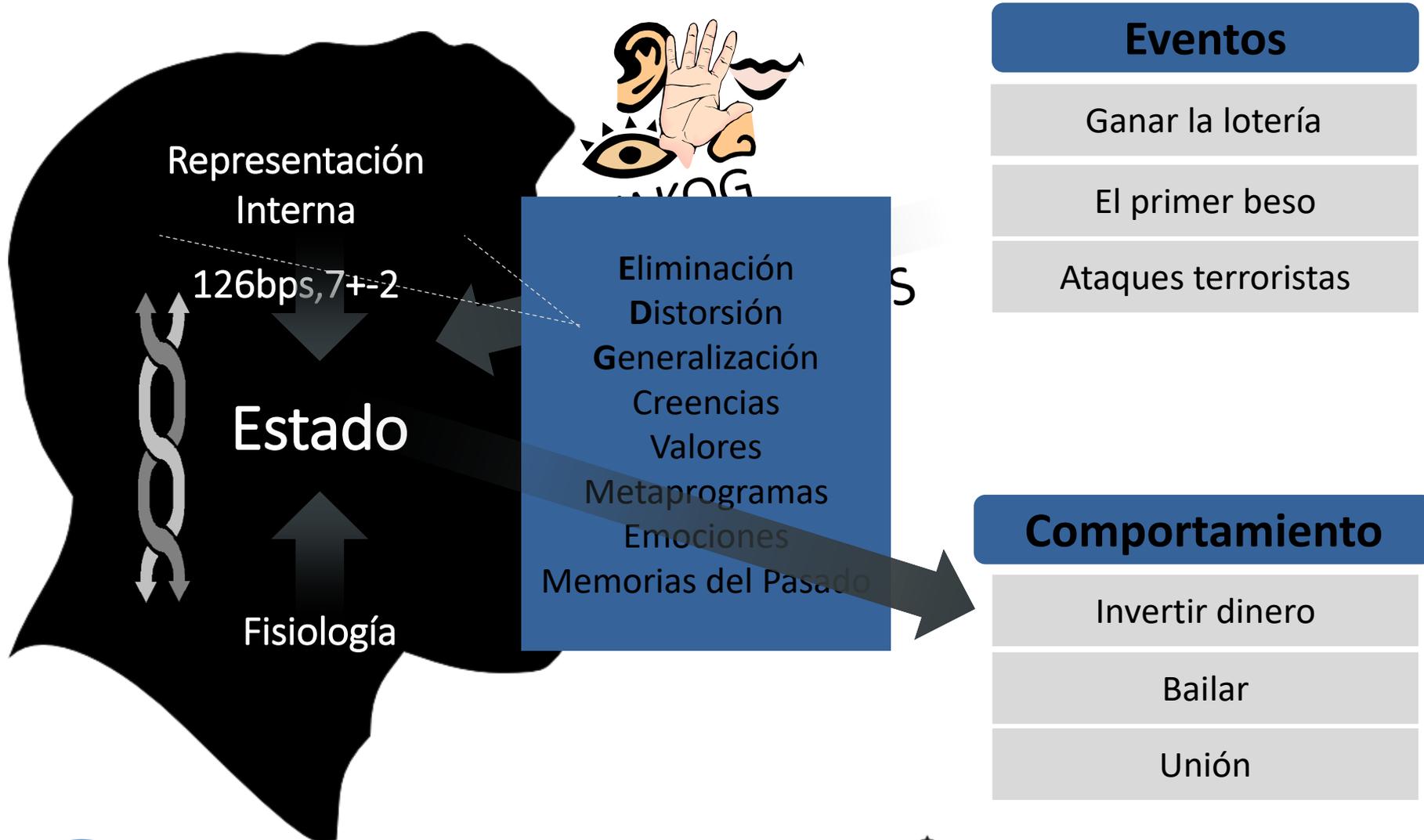


**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# Pnl – modelo de comunicación



# LA IMPORTANCIA DE LA INTUICIÓN

La investigación en la *electrofisiología de la intuición* demuestra que algunas veces, si un evento futuro es relevante emocionalmente, el corazón puede producir una señal que te alerta antes de que el evento suceda.

**“Esta inteligencia intuitiva reacciona más rápido de lo que la mente puede percibir y elude los procesos estándar de pensamiento”**

Otra investigación llevada a cabo con grupos de emprendedores recurrentes encontró que el 80% confiaban en su intuición cuando tomaban decisiones importantes en sus negocios.



## Tipos de Intuición



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



“

**Hay dos cosas claves para tener acceso a tu inteligencia intuitiva:**

- 1) Desarrollar coherencia y**
- 2) Poner atención**

”



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



Ahora... ¿Qué puedo hacer para mejorar mi toma de decisiones?





Y finalmente...¿Cómo podemos saber si la decisión que tomamos fue la correcta?



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

- MAESTRO,  
¿CÓMO PUEDO  
SABER SI TOMÉ  
LA DECISIÓN  
CORRECTA?

- LA PAZ SERÁ TU TERMÓMETRO.



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



**¡MUCHAS GRACIAS A TODOS  
POR SU ATENCIÓN Y  
PARTICIPACIÓN!**



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

.....

Recuerda: “Tú puedes tener el control de tus emociones y por ende, de tus decisiones”

.....

Fabian Tejada



Asociación Hispanoamericana  
de PNL & Hipnosis



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**

# SÍGUEME EN MIS REDES SOCIALES



fabian\_tejada\_pnl



**Fabián Tejada**  
Master Trainer PNL Avanzada



Asociación Hispanoamericana  
de **PNL & Hipnosis**



# UNIVERSIDAD DE PNL

## COACHING & HIPNOSIS

PRACTITIONER



MASTER PRACTITONER



COACHING CON PNL

EFT TAPPING



HIPNOSIS ERICKSONIANA



HIPNOSIS MODERNA