



EBOOK INTRODUCTORIO

Tu historia puede transformarse

Una introducción al **Método NBC NeuroBioCodificación®** para comprender tu historia, ampliar tus recursos y convertir la transformación en propósito.

Leer tu historia con nuevos ojos

No eres únicamente lo que te ocurrió.
También eres la conciencia con la que hoy
puedes comprenderlo y la decisión que
tomas a partir de ello.

Esta guía fue creada para ofrecerte un primer acercamiento al Método NBC NeuroBioCodificación®, una propuesta integradora desarrollada por Mary Cardona Lenis. Aquí encontrarás conceptos para observar tu experiencia interna y ejercicios sencillos de reflexión personal.



Cómo aprovechar este ebook

Busca un lugar tranquilo, escribe sin juzgarte y avanza a tu ritmo. El objetivo no es encontrar una respuesta perfecta, sino descubrir una pregunta más honesta.

CONTENIDO

Un recorrido de la observación a la elección

Puedes leerlo en orden o comenzar por el ejercicio que más resuene contigo.

01

Comprender Qué es NBC y por qué descodificar es solo el comienzo.

02

Observar Cómo reconocer un código y qué herramientas permiten cambiarlo.

03

Reconocer Autoevaluación, puntuación y lectura de resultados.

04

Descodificar Identificar el significado y la función del código anterior.

05

Codificar Diseñar un nuevo código mental, emocional y conductual.

06

Integrar Práctica de siete días, formación y aplicación profesional.

07

Acompañar Ética, límites y transformación puesta al servicio.

¿Qué es el Método NBC?

El **Método NBC NeuroBioCodificación®** es una propuesta integradora creada por Mary Cardona Lenis. Parte de reconocer que muchas respuestas actuales se organizan desde códigos aprendidos: significados, creencias, emociones, palabras y conductas que alguna vez tuvieron una función.

Su propósito formativo es ayudar a las personas a:

- 1 Detectar los códigos que hoy organizan una respuesta automática.
- 2 Descodificar su origen, significado y función protectora.
- 3 Resignificar la experiencia y activar recursos internos.
- 4 Codificar nuevas creencias, palabras, decisiones y acciones.

Idea central: NBC no termina al descubrir de dónde viene un código. La conciencia se convierte en transformación cuando eliges, practicas e integras un código nuevo.

NBC como sistema integrador

La propuesta reúne diferentes herramientas para trabajar el desarrollo humano desde varias dimensiones conectadas entre sí.

MENTE Y LENGUAJE

PNL, hipnosis conversacional y neurocoaching.

EMOCIÓN E HISTORIA

Inteligencia emocional, niño interior y resignificación.

FAMILIA Y SISTEMAS

Constelaciones, memorias transgeneracionales y reconstrucción familiar.

SÍMBOLO Y CONCIENCIA

Numerología, psicomagia, arquetipos y visualización.

LIDERAZGO Y SERVICIO

Liderazgo consciente, facilitación y diseño de experiencias.

COMUNICACIÓN Y VALOR

Neuromarketing, neuroventas y storytelling transformacional.

El valor no está en acumular técnicas, sino en **integrarlas con criterio, práctica y responsabilidad.**

Neuro + Bio + Codificación

Como puerta de entrada, el nombre puede leerse a través de tres dimensiones que se relacionan entre sí.



NEURO

La mente, el lenguaje, las creencias y los sistemas representacionales con los que organizas la experiencia.



BIO

La forma en que la experiencia se vive en el cuerpo, la emoción, la biografía, los vínculos y el sistema familiar.



CODIFICACIÓN

La fase creadora: construir nuevas asociaciones, significados, palabras, estados emocionales, decisiones y respuestas.

Después de descodificar viene la codificación. Comprender el código anterior abre espacio para crear y practicar uno nuevo.

Comprender el código anterior para crear uno nuevo

La transformación ocurre cuando el descubrimiento se convierte en una respuesta diferente, practicada en la vida real.

1

DETECTAR

¿Qué situación activa la respuesta y qué hago automáticamente?

2

DESCODIFICAR

¿Qué significado aprendí, de dónde puede venir y qué intentaba proteger?

3

RESIGNIFICAR

¿Qué otra interpretación es posible y qué recurso necesito activar?

4

DISEÑAR

¿Qué quiero pensar, sentir, decir y hacer de una manera diferente?

5

CODIFICAR

Practicar el nuevo código, aplicarlo y registrar evidencias que lo fortalezcan.

Saber por qué reaccionas así aporta conciencia. **Ensayar una respuesta nueva comienza a crear el nuevo código.**

Recursos para construir nuevos códigos

Estas herramientas, presentes en la formación, se integran según el objetivo, el contexto y el alcance de cada proceso.

CREENCIAS Y METAMODELO

Cuestionar generalizaciones, omisiones y afirmaciones que se viven como verdades absolutas.

REENCUADRE Y NIVELES LÓGICOS

Cambiar el marco de significado y precisar dónde conviene intervenir: entorno, conducta, capacidad, creencia o identidad.

SUBMODALIDADES Y ANCLAJES

Modificar cualidades de la experiencia interna y asociar estados de recurso a señales concretas.

VISUALIZACIÓN Y LÍNEA DE TIEMPO

Ensayar mentalmente nuevas respuestas y construir una imagen de futuro coherente.

SÍMBOLO Y ACTO CONSCIENTE

Dar forma visible a una decisión mediante lenguaje simbólico, arquetipos o actos de integración.

VALORES, VISIÓN Y OBJETIVOS

Convertir el nuevo código en dirección, criterios de elección y acciones observables.

Una herramienta produce valor cuando está al servicio de un **nuevo significado** y una **acción coherente**.

¿Cómo se sostiene un patrón?

Un patrón suele fortalecerse cuando una misma interpretación activa respuestas parecidas una y otra vez.

1

Situación Algo ocurre o lo recuerdas.

2

Interpretación Le das un significado desde tu historia.

3

Respuesta interna Aparecen emoción, sensación y diálogo interno.

4

Conducta Actúas, evitas, callas, controlas o te desconectas.

5

Resultado La consecuencia puede confirmar la creencia inicial.

La transformación comienza al introducir una pausa entre lo que ocurre y la respuesta que eliges.

Lo que se fortalece en el camino NBC

01

Autoconocimiento

Reconocer tu historia, necesidades y recursos.

02

Inteligencia emocional

Escuchar la emoción sin convertirla en una sentencia.

03

Comunicación consciente

Hablar y escuchar con presencia, empatía y claridad.

04

Resignificación

Ampliar el significado de una experiencia sin negar lo vivido.

05

Liderazgo personal

Traducir conciencia en decisiones y acciones coherentes.

06

Servicio ético

Acompañar sin imponer, manipular ni exceder el propio alcance.

¿Qué hace un entrenador de transformación integral?

Su papel es crear condiciones para que las personas observen, aprendan y decidan con mayor conciencia.

01

Se transforma primero

Revisa su historia, recursos y coherencia personal.

02

Observa y escucha

Reconoce lenguaje, emociones, necesidades y contexto.

03

Facilita experiencias

Diseña ejercicios, preguntas y prácticas con propósito.

04

Comunica con impacto

Adapta el mensaje sin manipular ni imponer conclusiones.

05

Activa liderazgo

Ayuda a traducir claridad en decisiones y acciones.

06

Protege el proceso

Reconoce sus límites, cuida la ética y remite cuando corresponde.

Acompañar transformación requiere **corazón, método, práctica y estructura.**

¿Dónde estás hoy?

Marca 0 = casi nunca, 1 = a veces, 2 = con frecuencia. Responde pensando en los últimos 30 días.

Reacciono de forma intensa ante situaciones que después parecen pequeñas.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

Me descubro repitiendo el mismo tipo de conflicto en vínculos diferentes.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

Mi diálogo interno suele ser exigente, crítico o descalificador.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

Evito conversaciones importantes por miedo al rechazo o al conflicto.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

Me cuesta distinguir lo que siento de lo que pienso sobre lo ocurrido.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

Sé qué quiero cambiar, pero regreso a respuestas conocidas.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

Puedo reconocer qué necesidad hay detrás de una emoción difícil.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

Tomo decisiones coherentes con mis valores, incluso cuando incomoda.

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2

No busques una etiqueta. Observa qué frases activaron mayor reconocimiento. Esas respuestas pueden señalar un buen punto de partida para tu bitácora personal.

¿Qué te muestran tus resultados?

Esta lectura no diagnostica. Su función es ayudarte a reconocer dónde existe mayor automatismo y dónde ya cuentas con recursos conscientes.

Cómo calcular el total

Suma los valores de las preguntas 1 a 6. En las preguntas 7 y 8 invierte el valor: si marcaste 0, suma 2; si marcaste 1, suma 1; si marcaste 2, suma 0. Resultado posible: de 0 a 16.

0-5

RECURSOS ACTIVOS

Sueles disponer de una pausa interna para observar y elegir. Fortalece lo que ya funciona y detecta situaciones específicas que todavía te activan.

6-10

CÓDIGO EN REVISIÓN

Algunas respuestas automáticas siguen teniendo fuerza. Elige un área prioritaria y trabaja un código a la vez con práctica y evidencia.

11-16

CÓDIGO RECURRENTE

La reacción puede aparecer antes que la elección consciente. Conviene avanzar con mayor acompañamiento, ritmo gradual y cuidado emocional.

Lee también tus respuestas por ejes:

Activación emocional: 1 y 5 | Vínculos: 2 y 4
Lenguaje interno: 3 y 6 | Capacidad de elección: 7 y 8

EJERCICIO 1

Mapa de una reacción

Elige una situación reciente. Describe hechos concretos y evita interpretar mientras escribes la primera respuesta.

1. ¿Qué ocurrió? Escribe únicamente lo que una cámara habría registrado.

2. ¿Qué significado le di? Completa: Esto significa que...

3. ¿Qué apareció en mí? Emoción, sensación corporal y palabras internas.

4. ¿Qué hice después? Acción, evitación, silencio, impulso o decisión.

Pregunta de cierre: **¿qué parte de mi respuesta pertenece al presente y qué parte parece venir de una historia anterior?**

EJERCICIO 2

Reencuadre consciente

Reencuadrar no es justificar lo ocurrido. Es ampliar la mirada para recuperar opciones.

A**¿Qué otra explicación es posible?**

Escribe al menos dos alternativas, aunque todavía no estés de acuerdo con ellas.

B**¿Qué necesitaba en ese momento?**

Nombra una necesidad: seguridad, respeto, pertenencia, claridad, descanso, apoyo...

C**¿Qué recurso tengo hoy que antes no tenía?**

Conocimiento, experiencia, límites, red de apoyo o capacidad de pedir ayuda.

D**¿Qué elección pequeña puedo hacer ahora?**

Una acción concreta, respetuosa y realizable durante las próximas 24 horas.

Diseña tu nuevo código

Completa cada frase con palabras concretas. Un nuevo código necesita significado, estado emocional, lenguaje, conducta y evidencia.

1

CÓDIGO ANTERIOR

Cuando ocurre _____, suelo pensar _____, sentir _____ y hacer _____.

2

FUNCIÓN QUE CUMPLÍA

Este código intentaba protegerme de _____ o ayudarme a conseguir _____.

3

NUEVO SIGNIFICADO

Hoy elijo recordar o creer que _____.

4

ESTADO Y ANCLAJE DE RECURSO

Quiero activar _____. Mi palabra, gesto, imagen o respiración de anclaje será _____.

5

ACCIÓN Y EVIDENCIA

En las próximas 72 horas aplicaré _____. Sabré que avanzo cuando observe _____.

El nuevo código se fortalece cuando lo **nombras, lo ensayas, lo aplicas y registras la evidencia.**

Siete días para volver a ti

Dedica entre 7 y 10 minutos diarios. La constancia importa más que la extensión.

DÍA 1

Detecta Nombra la situación, el pensamiento y la respuesta automática.

DÍA 2

Descodifica Pregunta qué intentaba proteger o conseguir ese código.

DÍA 3

Cuestiona Usa preguntas del metamodelo para revisar la creencia.

DÍA 4

Reencuadra Escribe dos significados alternativos más útiles.

DÍA 5

Diseña Define la creencia, palabra y emoción del nuevo código.

DÍA 6

Practica Activa un anclaje y realiza una acción coherente con tus valores.

DÍA 7

Integra Registra evidencias, aprendizajes y el siguiente ajuste.

Al terminar, completa: Hoy veo con mayor claridad que...

Una ruta de ocho módulos

La arquitectura del programa primero transforma al participante y luego fortalece su capacidad para acompañar, comunicar, diseñar y servir.

1

Despertar del entrenador interior

Identidad, NBC, PNL, creencias y liderazgo.

2

Inteligencia emocional

Historia personal, niño interior y gestión emocional.

3

Comunicación de influencia

Rapport, escucha, lenguaje y conexión humana.

4

Reencuentro con el pasado

Sistemas familiares y memorias transgeneracionales.

5

Expansión de conciencia

PNL, psicomagia, numerología y simbolismo.

6

Encuentro contigo mismo

Propósito, valores, visión y diseño de vida.

7

Influir, inspirar y comunicar valor

Marca, storytelling, neuromarketing y neuroventas.

8

Certificación y proyecto final

Liderazgo, facilitación y experiencia presencial.

La ruta culmina con un **proyecto aplicable**: taller, conferencia o experiencia de transformación integral.

Transformación personal con proyección profesional

EN TU VIDA

- ✓ Claridad emocional y mental
- ✓ Liderazgo consciente
- ✓ Comunicación más efectiva
- ✓ Comprensión de la historia familiar
- ✓ Propósito y diseño de vida
- ✓ Mayor coherencia personal

EN TU PROYECTO

- ✓ Facilitación de procesos
- ✓ Diseño de talleres y cursos
- ✓ Seguridad para comunicar
- ✓ Marca y propuesta de valor
- ✓ Neuroventas conscientes
- ✓ Proyecto final aplicable

Su diferencial es la combinación de **trabajo personal, práctica guiada, integración metodológica y aplicación real.**

Acompañar sin imponer

Tu historia puede darte sensibilidad, pero acompañar a otros también requiere preparación, límites y responsabilidad.

SÍ CULTIVAR

- ✓ Escucha activa
- ✓ Preguntas abiertas
- ✓ Consentimiento
- ✓ Humildad profesional
- ✓ Confidencialidad
- ✓ Remisión oportuna

EVITAR

- ✗ Diagnosticar
- ✗ Prometer resultados
- ✗ Dar respuestas absolutas
- ✗ Crear dependencia
- ✗ Invadir límites
- ✗ Reemplazar atención clínica

El acompañamiento responsable ayuda a que la persona piense, sienta y decida con mayor autonomía. **El facilitador guía el proceso; no se convierte en dueño de la verdad del otro.**

Saber hasta dónde llegar también transforma

El enfoque NBC descrito en la certificación está orientado al **desarrollo humano, crecimiento personal, liderazgo, comunicación, diseño de experiencias y acompañamiento no clínico.**

Busca apoyo profesional especializado cuando aparezcan:



Riesgo de daño para la persona o para otros.



Síntomas intensos, persistentes o que afectan el funcionamiento diario.



Trauma que desborda los recursos disponibles en el espacio formativo.

Remitir no es abandonar. Es reconocer el alcance propio y proteger el bienestar de quien confía en el proceso.



CREADORA DEL MÉTODO NBC

Mary Cardona Lenis

Trabajadora Social, Máster Trainer Internacional en Programación Neurolingüística y líder en desarrollo humano con cerca de cuatro décadas de experiencia. Su trayectoria integra PNL, hipnosis avanzada, terapia regresiva reconstructiva, numerología, neuroventas y metodologías de transformación personal.

Fundadora de Seres de Excelencia, ha acompañado procesos de transformación personal y profesional en Latinoamérica y ha formado líderes, conferencistas, terapeutas, coaches y agentes de cambio.



Convierte tu transformación en una misión

Si esta introducción despertó nuevas preguntas, la formación completa ofrece una ruta vivencial, práctica y acompañada.

- ✓ 140 horas de formación integral
- ✓ 8 módulos de transformación
- ✓ Clases virtuales sincrónicas
- ✓ Cierre experiencial presencial
- ✓ Prácticas, tutorías y bitácora personal
- ✓ Proyecto final aplicable



CONOCE LA FORMACIÓN COMPLETA

Escanea el código o visita:

seresdeexcelencia.com

Colombia: (+57) 318 365 9632
(+57) 318 336 4398 | (+57) 318 750 2999