



Hoja de Trabajo. Ejercicio para cambio de creencias

Vamos a trabajar para **hacer frente al autosabotaje**, y así deshacernos de las limitantes que tú misma te impones al momento de intentar alcanzar tus objetivos.

Este ejercicio te va a apoyar identificar y modificar las creencias limitantes que consciente o inconscientemente están presentes en tu vida. Las creencias inconscientes son más difíciles de detectar, por lo que te voy a pedir que contestes las siguientes preguntas de la manera más honesta posible; no lo medites, lo primero que respondas es lo que realmente piensas o sientes, y eso nos va a revelar que creencias limitantes tienes:

PASO 1

1. **Ante un proyecto o meta lo primero que pienso es (puedes elegir más de una opción):**

- A) Me resulta **fácil y divertido**
- B) Me **cuesta mucho decidirme**, pero al final sí lo hago
- C) Es fácil, pero no estoy segura de hacerlo
- D) No va a funcionar, **no puedo hacerlo**
- E) Tengo miedo de **desilusionarme** o desilusionar a los demás
- F) Me van a **criticar**
- G) Otra persona puede hacerlo **mejor que yo**

PASO 2

2. Después de elegir una respuesta te voy a pedir que describas a detalle por qué elegiste esta respuesta, o con que experiencia previa te sientes identificada:

Ejemplo, si elegí la respuesta "D":

"No va a funcionar, no puedo hacerlo"

Trata de ir a la primera experiencia que te recuerde cuando mamá o papá te dijeron algo como "no lo hagas, te vas a caer" o, "no, tú no puedes, deja que lo haga tu hermano mayor...".

Si elegiste varias, es necesario que describas cada una de las situaciones.



PASO 3

Ya que detectaste esas palabras que suenan una y otra vez en tu mente cada vez que te enfrentas ante un proyecto nuevo o una meta, vamos a cambiarlas a través afirmaciones positivas:

- A) **NO PUEDO** – ¡Si puedo! Es fácil y lo voy a lograr. Yo soy poderosa, yo puedo hacerlo, yo soy capaz.
- B) **ME CUESTA DECIDIRME O PIDO LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS** – Yo soy la dueña de mis decisiones, la única que se beneficia o perjudica soy yo. Yo soy responsable de mi vida y solo yo tengo el poder de decidir sobre mí.
- C) **NO ESTOY SEGURA DE HACERLO**- Yo soy protegida por mi creador, y me protejo yo misma con pensamientos de amor y de paz, olvidando el pasado.
- D) **NO VA A FUNCIONAR, NO PUEDO HACERLO**. Mi vida funciona perfectamente bien. Yo soy perfecta y mis actos también. ¡Si puedo! Es fácil y lo voy a hacer.
- E) **TENGO MIEDO A QUE SE DESILUCIONEN DE MI O ME CRITIQUEN**. Solo soy un ser humano, nadie es perfecto y si me equivoco lo puedo volver a intentar.
- F) **SI SIENTO QUE HAY ALGUIEN MEJOR QUE YO**- Me amo y me acepto como soy, porque yo soy única. Honro mis debilidades y mis fortalezas. Nadie es mejor o peor que yo. Todos somos únicos.

Repite estas afirmaciones en voz alta y con mucha seguridad. Recuerda realizar este ejercicio por las mañanas y en las noches, **por lo menos 21 días**.

Existe una técnica poderosa para realizar cambio de creencias limitantes de manera rápida y efectiva, esta técnica se llama ThetaHealing. Haz clic en la sección de ayuda para conocer más acerca de esta maravillosa técnica holística.