

Cómo cambiar nuestras creencias limitantes y experimentar mayor felicidad



UNA GUÍA CORTA PARA QUE APRENDAS A IDENTIFICAR TUS CREENCIAS LIMITANTES, MODIFICARLAS Y EXPERIMENTAR MAYOR FELICIDAD Y TRANQUILIDAD EN TU VIDA.



GLENDIA PRIAS

Psicóloga y Coach para mujeres

¿Qué son las creencias limitantes?

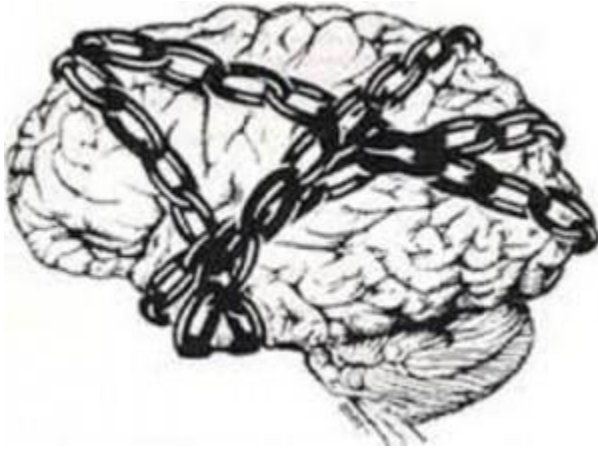


Las creencias limitantes son pensamientos, percepciones que tenemos de la realidad, que nos impiden poder tomar decisiones, movernos hacia mejores circunstancias o hasta experimentar total felicidad en muchas áreas de nuestras vidas.

Estas creencias limitantes quedaron instaladas en nosotros por las experiencias pasadas, ya sea de nuestra infancia, con nuestros padres, cuidadores, amistades, familiares, maestros o las experiencias que hemos tenido a lo largo de nuestras vidas.

Es algo que no es cierto, pero que ya para nuestra mente se da por sentado por alguna experiencia vivida o situación que hemos experimentado.

Nuestros pensamientos son poderosos, son cosas, podemos crear realidad con nuestros pensamientos; nuestras creencias nos limitan a producir cierto tipo de pensamientos que nos eleven a vivir todo nuestro potencial. Eso que pensamos creamos, por ende, esas creencias seguirán reforzándose, porque es un círculo vicioso interminable, que muchas veces nos mantiene prisioneros, en situaciones dolorosas y que nos hacen mucho daño.



Ejemplos de algunas creencias limitantes

Algunos ejemplos de estas creencias limitantes, basadas en experiencias del pasado, pueden ser los siguientes, para que tengas una idea y puedas identificar tus propias creencias limitantes y empezar a re-estructurar tus pensamientos.

- En el colegio recité una poesía, se me olvidó todo, por eso es que sé que no sirvo para hablar en público.
- Aquella mujer (hombre) me lastimó y rechazó mis sentimientos de amor, por ende todas las mujeres (hombres) son malas y todas sólo quieren utilizar a los hombres.
- Tengo que ser una persona dura para hacerme respetar, porque si no me cojen de tonto como aquella vez me ocurrió.
- Si demuestro mis emociones y mi vulnerabilidad me van a utilizar y tomarán ventaja de mí, porque siempre todo mundo hace lo mismo conmigo.
- Si hablo con mi jefe sobre mis aspiraciones de crecimiento de seguro me va a rechazar porque a la final siempre me pasa lo mismo.

Estas y otras creencias nos limitan de poder experimentar todo nuestro potencial y felicidad como personas. Sólo porque una vez recitaste una poesía y se te olvidó, no quiere decir que no eres bueno para hablar en público, la próxima vez puedes aprender a controlar tu miedo, sentirte seguro de que lo harás muy bien, prepararte mejor y seguro lo harás muy bien.

Intenta indagar un poco más para ver qué miedos se esconden detrás de estas creencias, por ejemplo: miedo al abandono, al rechazo, a la intimidad o a la convivencia. Cuanto más precisemos, mucho mejor. Toda creencia tiene debajo miedos asociados.

No porque una mujer o un hombre te lastimaron y no supieron valorar tus sentimientos y vulnerabilidad, es indicativo que todos los hombres o mujeres son iguales; vamos por la vida

creyendo que es así, y lo que sucede es que seguimos atrayendo ese mismo tipo de experiencias a nuestras vidas, porque ya nuestras creencias nos limitan a que sea diferente o que atraigamos a personas con otras características.

Atraemos a nuestra vida lo que pensamos y creamos en nuestra mente; la mente es como un gran creador de experiencias y realidades que se materializan en nuestra vida todos los días.

Lo primero que te invito a hacer para cambiar estas creencias es tener una mente abierta a aceptar que sí puede ser así; que sí tenemos estas creencias que nos limitan. Necesito que hagas esto porque muchas veces nos resistimos a que puedan existir estas situaciones; nos rehusamos a aceptar que necesitamos cambiar, y esto te hace mucho daño. No hay nada de malo en modificar algunas cosas para sentirnos mejor, para experimentar mejores cosas en nuestras vidas. Todos estamos aquí en esta tierra aprendiendo y experimentando situaciones todos los días; es parte de esta experiencia humana maravillosa.

Es importante también que te autoevalúes sin juzgarte, sin criticarte, sin ofenderte; mirando hacia dentro de ti con amor y compasión así como lo harías con un gran amigo al que le tienes un gran aprecio y quieres ayudar.

Si recuerdas alguna vez en tu vida que pudiste haber tomado ciertas decisiones o hacer algunas cosas maravillosas, pero alguna creencia dentro de ti te hizo sentir un gran miedo de realizarlo o pensaste "para qué si igual va a pasar esto y aquello", entonces sabes de lo que te estoy hablando, puedes hacer este ejercicio por unos minutos y recordar en qué momentos de tu vida tuviste estas experiencias.

Busca un lugar tranquilo para realizar este ejercicio por 5 minutos, siéntate en un lugar a solas donde no haya ruido, y trae a tu mente alguna vez en la que pudiste tomar una decisión o hacer algo pero una creencia te limitó de realizarlo o ejecutarlo.

Siente nuevamente lo que sentiste en este momento ¿sentiste miedo? ¿Qué emociones experimentaste? Siéntelas nuevamente, cómo recorren todo tu cuerpo, no huyas de ellas, acéptalas, sí, acéptalas y las pones bajo la luz de la conciencia; ellas van perdiendo poder en ti, pero si huyes de ellas, les das más fuerza y quedas prisionero de éstas.

Las creencias no responden a verdades o hechos demostrables a través del raciocinio, sino que son pensamientos asociados a ideas o sentimientos que tomas como ciertos, ya sea por fe, confianza, miedo o experiencias pasadas. Es decir, tu creencia no es la verdad, es una verdad que tú has construido.

¿Cómo modificar nuestras creencias limitantes?



Aquí te comparto una técnica para cambiar estas creencias limitantes.

1. **Detección y observación de la creencia:** Es muy importante crear conciencia sobre nuestros pensamientos. Tienes que detectar cuando estas creencias surgen en tu mente. Estas usualmente se expresan de esta forma.

Creo que es mejor no hacer eso porque igual todo me va a salir mal.

Me temo que no saldré bien en esta prueba aunque estudie.

Presta atención a las generalizaciones que haces como "TODO ME SALE MAL", "SOY UN IDIOTA", "SOY UN INÚTIL", "NO SIRVO PARA NADA", " A MI NUNCA ME SALE NADA BIEN", PARA QUE VOY A INTENTARLO SI NO TENDRÉ ÉXITO".

No olvides, tú eres quien crees ser.

2. **Como llegó esta creencia a mis pensamientos:** Como ya viste, una creencia no surge de la nada, la misma tiene un origen. Has una pausa y analiza. Debes cuestionarte de dónde viene esta creencia.
 - Porque ya me pasó.
 - Porque me lo dijo mi mamá, mi papá, un maestro, etc.
 - Porque todo mundo lo dice.
3. **Cambiar esta creencia:** El siguiente paso es cambiar esta creencia. Una vez que haces una pausa y analizas el origen de esta creencia, ahora debes cambiarla por otra.

Escoge una creencia negativa limitante y cuál sería la creencia opuesta positiva que quieres incorporar.

The image shows a worksheet titled "TU CREENCIA LIMITANTE" (Your Limiting Belief) enclosed in a red border. The worksheet is divided into three vertical columns by two vertical lines. The first column is labeled "¿EN QUÉ TE PERJUDICA?" (How does it harm you?). The second column is labeled "¿EN QUÉ TE BENEFICIA?" (How does it benefit you?). The third column is labeled "¿CÓMO SERÍA TU VIDA SIN ESA CREENCIA?" (How would your life be without that belief?). The bottom right corner of the worksheet is shaded in light gray.

Ejemplos:

Limitante: Todos los hombres son malos e infieles.

La opuesta: Hay hombres buenos y fieles en la sociedad, que aún están solteros.

Ahora hazte las siguientes preguntas.

- ¿Cómo puedo mejorar mi vida aplicando esta nueva creencia?
- ¿Cómo podría empeorar mi vida por esta nueva creencia?
- ¿Qué es lo mejor que me puede pasar con esta nueva creencia positiva?

Necesito que te sientes a contestar estas preguntas con toda honestidad y con el corazón abierto y dispuesto al cambio. Toma cinco minutos en un lugar tranquilo y responde por escrito a estas preguntas.

Es importante que cuando estés contestando estas preguntas, cuestiones de dónde vienen estas creencias negativas

- ¿De acuerdo a quién?
- ¿De una experiencia pasada?
- ¿De verdad no existen hombres buenos, fieles y solteros sobre la faz de la tierra?
- ¿Tiene esta creencia sentido, o sea, ninguna mujer tiene una pareja fiel?
- ¿O puede ser que tu elección de los hombres está basada en tus creencias limitantes? Te has puesto a pensar en esta posibilidad?

4. **Consolida la creencia nueva:** Necesitas reprogramar tu cerebro; de ahora en adelante, cada vez que esta creencia limitante venga a tu mente, debes cambiarla por la creencia nueva o repetir en tu mente afirmaciones positivas sobre la nueva creencia. Cambiar una creencia no es tan fácil, pero no es imposible, debes constantemente captar cuando ésta viene a tu mente y eliminarla automáticamente; toma trabajo consciente, **TÚ LO PUEDES LOGRAR.**

Aquí te muestro algunas maneras en que puedas reprogramar tu cerebro con las creencias nuevas.

Por ejemplo:

Afirmaciones positivas de la nueva creencia positiva que debes repetir cada vez que aparezca esa creencia limitante.

- Hay muchos hombres solteros que aún no conozco.
- Allá afuera hay muchos hombres fieles y de calidad, que desearían conocer a una mujer de calidad como yo.
- Estoy abierta a conocer a un hombre que me ame y me respete, porque yo me lo merezco, soy una buena mujer.

Tienes que internalizar la nueva creencia a través de tus comportamientos, conductas, lenguaje interno (**dentro de tu mente**) y lenguaje expreso para que esta sea tu nueva creencia.

Así sea en conversaciones con amistades, no participes en comentarios o conversaciones donde afirmen tu creencia anterior. Muchas veces estamos con grupos de amigos en donde abundan estos comentarios de creencias limitantes y todos participan afirmándolas y dándoles más poder; no participes de estas conversaciones, no comentes nada; si te preguntan qué piensas, tu simplemente puedes decidir compartir que prefieres no generalizar nada; estas generalizaciones son tóxicas.

Sé que puedes lograrlo. Yo personalmente te puedo dar mi testimonio. Anteriormente guardaba muchas creencias equivocadas sobre muchas cosas, y en el momento que tomé la decisión de cambiar esas creencias por nuevas, mi vida ha cambiado drásticamente. Cómo me siento conmigo misma, la visión que tengo de la vida, de las personas, de mis proyectos personales, y de mi potencial como mujer, ha sido transformadora para mí. Es un camino que decidí tomar para transformar mi vida, mi felicidad; no para agradar a nadie ni pensando en que dirán los demás; pensar en qué piensan o dirán los demás nunca funciona; esto se trata

de ti, de tu felicidad, de sentirte pleno contigo mismo. Cambiarlas será de gran beneficio en todas las áreas de tu vida.

Tu vida va a cambiar increíblemente cuando empieces a tomar nuevas creencias que eleven tu potencial y tus oportunidades para que comiences a vivir la vida que te mereces.

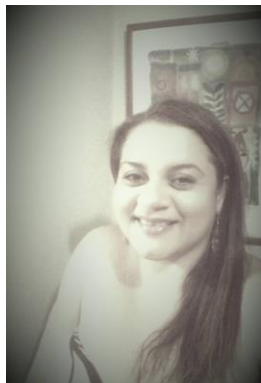
Espero que este corto reporte sobre las creencias limitantes sea productivo para ti; está en ti el cambio; cambiar tus creencias limitantes puede cambiar tu vida por completo. Quiero recordarte lo maravillosa que eres, eres única o único y tienes un propósito, mereces todo lo mejor que la vida tiene para ti, pero eso comienza contigo, empieza dentro de ti, y eso solo lo puedes decidir tú, nadie más.

Si estás interesada en mejorar en diferentes áreas de tu vida, empoderarte o aprender un poco más de cómo cambiar tus creencias limitantes, escíbeme para tener una sesión de coaching.

Te deseo la mejor de las suertes preciosa

Con cariño

Glenda Prias



Sígueme en Instagram [coachglendaprias](#)

Facebook Coach Glenda Prias

Escíbeme y cuéntame de ti glendapriascoaching@gmail.com

Visita mi página Web

<https://glendapriascoaching.wixsite.com/glendaprias>