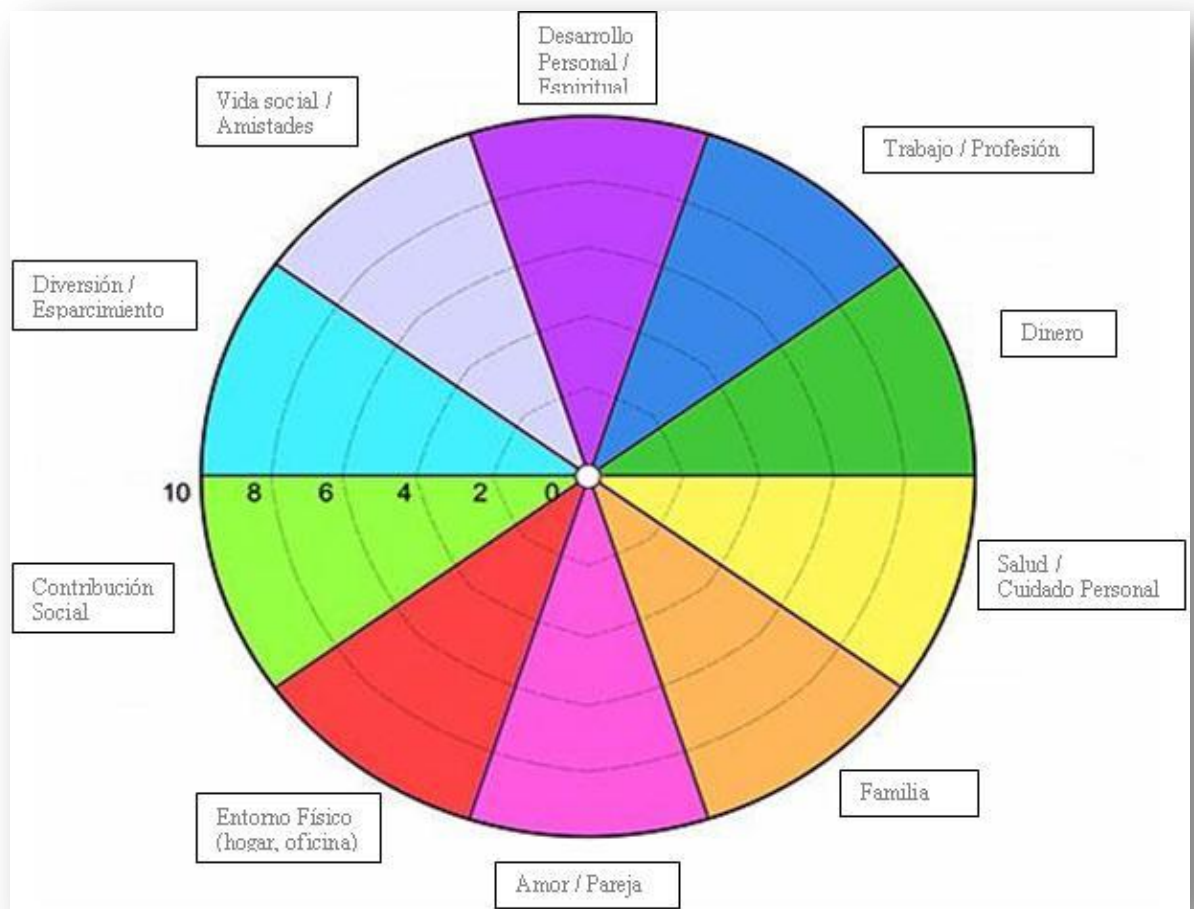


MIS CREENCIAS Y YO



➤ De la Rueda de la Vida

Por cada aspecto (elegir al menos 3):

○ Escribir lo que piensas, crees u opinas en relación a cada uno.

▪ Ejemplo:

• Personal:

- Mis resultados son....
- Mis habilidades son...
- Mis pensamientos son...
- Mis limitaciones son...

• Laboral:

- Mi puesto de trabajo es...
- Mi trabajo es...
- El lugar donde trabajo es...
- Trabajar es...

○ Escribe 3 resultados No Satisfactorios que estés teniendo hoy en tu vida.

- Por ejemplo:
 - “No tengo tiempo para estudiar”.
- Responde:
 - ¿Cómo te hace sentir eso?
 - ¿Qué es lo que consideras que te impide alcanzarlo/hacerlo?
 - ¿Qué pasa si no logras revertir ese resultado por el resto de tu vida?
 - ¿Cómo sería tu vida si nunca lograras revertir ese resultado?
 - Si no existieran esos obstáculos o limitaciones ¿Qué tendrías que estar haciendo para revertir ese resultado?
- Teniendo en cuenta tus respuestas:
 - ¿Cuál crees que es el beneficio de no poder tener un resultado satisfactorio?
 - ¿Qué tendrías que estar haciendo hoy para que ese resultado fuera satisfactorio? ¿Qué otras actividades o tareas tendrías que estar haciendo?
 - ¿Qué pensamientos tendrías que tener para estar obteniendo ese resultado satisfactorio?
- Ahora que ya sabes lo que hace que tu resultado no sea satisfactorio:
 - ¿Qué acciones puedes hacer a partir de ahora mismo para tener un resultado satisfactorio?
 - ¿Cómo te sientes al pensar en esas acciones?
 - ¿Cómo va a ser mi vida sin esa creencia o resultado insatisfactorio?
 - ¿Quién seré yo sin este resultado en mi vida?
- Escribe en una carilla la siguiente afirmación la cantidad de veces que sea necesario hasta llenarla.
 - “Yo no soy mis creencias. Yo soy creador/a”.
- Crea tus nuevas Creencias de Poder.
 - Decide cómo quieres sentirte a partir de ahora.
 - ¿Cuáles quieres que sean tus resultados más importantes?
 - ¿Qué quieres pensar ahora sobre ti mismo?
 - ¿Qué frase de poder vas a decirte a diario? Diseña una y úsala todos los días.
 - ¿Cómo cambiará tu vida con estos nuevos pensamientos?
 - ¿Qué te hace sentir poderoso?
 - ¿Cómo te van a ver los demás?
 - ¿Qué van a pensar sobre ti?

- Sorteando obstáculos.
 - Todos los cambios pueden llevar su tiempo y puede que en ciertas situaciones no te sea tan sencillo aplicar tus nuevas creencias. Para ello, arma una estrategia anticipándote. Piensa:
 - ¿En qué situaciones crees que te será difícil aplicar tus nuevas creencias?
 - Si eso pasa
 - ¿Cómo podrías sortear ese obstáculo?
 - ¿Qué puedes decirte/pensar/sentir en ese momento?