

## **Creencias**

Una creencia es un pensamiento que consideras real o verdadero. Es una convicción arraigada en tu mente. Se instalan en tu mente desde la infancia.

Las creencias son aprendidas, su principal fuente son las acciones y ejemplos de vida provenientes de personas de autoridad en tu infancia, como; padres, maestros y tutores.

Una creencia se define como limitante cuando genera dolor emocional. El sufrimiento emocional indica que hay inadaptación. Para adaptarse lo mejor posible a la situación, es necesario identificar la creencia limitante y cambiarla.

### **Ejemplos de creencias acerca de las RELACIONES interpersonales.**

#### **Limitantes**

- Comparativo: soy peor que alguien, soy menos que...
- No habrá alguien como fulano. Sin él/ella me muero
- La soledad es mala. No puedo estar solo.
- Las relaciones son para siempre. El matrimonio no sirve, no funciona
- La gente tiene el deber de... (aceptarme, amarme, tomarme en cuenta, quererme, ser fiel o leal, complacerme, cumplir sus promesas, escucharme, decirme la verdad).
- Debo de... (ser atento, decir siempre que sí, hacer lo que me digan, obedecer, ser perfecto, hacerme responsable de otros adultos, etc.)
- Dependo de... (el gobierno, la economía, mi empresa, mi pareja, mis hijos, etc.)
- Necesito... (que me cuiden, que me mantengan, que me escuchen, que me guíen, que me reconozcan, etc.)
- Los menores de edad tienen que obedecer.
- No valgo como persona.
- La gente / los niños no deben sufrir.
- Todos los hombres / mujeres son iguales.

#### **Empoderantes**

- Cada uno ve, ama, toma en cuenta a quién le place.
- Cada uno es libre, vive su vida como quiere.
- No debo nada a nadie, nadie me debe. Todos estamos en paz.
- Yo me amo, me reconozco, me quiero, me doy placer, cubro mis necesidades.
- Soy invaluable (no soy objeto evaluación).
- Me adapto a las circunstancias.
- Soy auténtico.
- Utilizo las etiquetas (egos) a mi conveniencia.
- Soy. Soy único.

## **Ejemplos de creencias acerca del ámbito PROFESIONAL**

### **Limitantes**

- No soy capaz. No soy adecuado. Hay algo mal en mi.
- A cierta edad ya me van a contratar. A cierta edad no puedo hacer...
- No merezco el éxito.
- No sirvo para las finanzas, los negocios, el marketing, el inglés etc.
- Debo ser el / la mejor.
- Debo buscar un empleo seguro. Debo emprender o seré un fracasado
- Todo tiene que salir bien a la primera. Se debe de dar más del 100% en todo.
- Si no se tiene un título uno no es exitoso.
- Trabajar como esclavo para vivir como rico.
- Es difícil sobresalir. Tengo que dedicarme a lo mismo que mi padre/madre
- Tengo que convertirme en alguien diferente.
- Hay demasiada competencia. La competencia es desleal
- La felicidad es generada por el éxito.

### **Empoderantes**

- Me dedico a lo que me gusta y para lo que soy bueno. Disfruto mi trabajo
- Soy capaz de alcanzar cualquier meta que me proponga
- Soy disciplinado, inteligente, capaz
- Reconozco y aprovecho mis fortalezas
- Reconozco mis limitaciones y las entiendo
- Me gusta trabajar en equipo
- Desarrollo nuevas habilidades cada año

## Ejemplos de creencias acerca de la SALUD

### Limitantes

- Solo se vive una vez, hay que comer, beber, reventarse, etc.
- Las penas con pan son menos
- La comida sana sabe mal. Lo sano es caro
- Si no tengo un cuerpo atlético no soy saludable
- Las dietas rigurosas son sanas/buenas
- La gordura es genética
- No debería enfermarme.
- Comer carne hace daño. Hay que comer solo verduras (o cierto tipo de alimento)
- Si no me cobijo o ando descalzo, me enfermo
- La comida es lo mejor de la vida
- Delgados = enfermos.
- Debo tener un cuerpo musculoso
- Para hacer ejercicio hay que ir al gimnasio o correr en caminadora.
- Mejor gordo que de risa que flaco que dé lástima.
- Fumar me relaja.
- Dormir es un desperdicio de tiempo

### Empoderantes

- Tengo/adquiero cultura de la salud
- Entiendo, escucho, siento y veo mi cuerpo y sensaciones
- Me procuro los mejores alimentos y bebidas
- Comer poco y balanceado
- Los alimentos alcalinos y orgánicos me mantienen sano
- El agua es vida
- La meditación /respiración diafragmática me relaja/oxigena
- El mejor ejercicio es el aeróbico
- Disfruto el descanso, duermo a pierna suelta

## Ejemplos de creencias acerca de las FINANZAS

### Limitantes

- Necesito mucho dinero para ser feliz y ser exitoso
- Es difícil ganar dinero. El dinero se gana con trabajo duro
- Es más fácil que un pobre pase por el ojo de una aguja a que un rico entre en el cielo.
- El dinero se gana con el sudor de la frente.
- El dinero es: bienestar, salud, estabilidad, tranquilidad...
- Debo prestar dinero a amigos y familiares; o a quién me lo pida
- El éxito es tener una casa y un auto
- La deuda se usa para gastar o para cumplir mis caprichos
- Se debe pagar primero a los demás (acreedores, proveedores) antes que a mi
- El dinero es sucio. El dinero es el origen de todos los males.
- Nací pobre, vivo pobre y moriré pobre.
- Mi casa y mi auto son inversiones.
- El dinero se va como agua entre las manos.
- Debo buscar un trabajo seguro en el que pueda jubilarme
- Valgo como persona por mis posesiones materiales.
- No puedo ahorrar.
- Los ricos: son malos, mezquinos, son déspotas, están enfermos, son presumidos, son solitarios, son engreídos, se van al infierno
- La clave del éxito financiero es el ahorro.
- Pobres pero felices

### Empoderantes

- La riqueza se genera por mi forma de pensar y por mi cultura financiera.
- Tengo/adquiero cultura financiera.
- El dinero es un medio, un instrumento, es útil.
- Presupuesto mi ingreso.
- Aprendo a invertir e invierto.
- Busco/encuentro oportunidades de inversión de bajo riesgo y alta rentabilidad.
- Entiendo y aprovecho el interés compuesto (reinversión del capital).
- Delego, automatizo, profesionalizo mi negocio/procesos.
- Primero me pago a mi mismo.
- Desarrollo planes de negocio.
- Uso la deuda únicamente para apalancamiento financiero.
- El ahorro es para el retiro. El ahorro para gasto en el futuro es pseudo-ahorro.
- La riqueza y la espiritualidad son 100% compatibles.
- Los ricos son/somos buenos, inteligentes, sanos.
- Contribuyo, pago mis impuestos, aprovecho las ventajas/huecos fiscales

## **Ejemplos de creencias relacionadas con mi VIDA EMOCIONAL/MENTAL**

### **Limitantes**

- No valgo. No soy digno. No merezco. No soy adecuado.
- No tengo convicción / fuerza de voluntad.
- No me va bien en lo que hago. Tengo mala suerte.
- No tengo carácter. No tengo autocontrol. Hay algo mal conmigo.
- Lo que los demás piensan de mi es cierto y me define como persona.
- Dios me castiga.
- Tengo karma negativo
- No debo salir en martes 13. No me debo levantar con el pie izquierdo. Y cualquier otra superstición. Creer que las supersticiones son objetivas o reales.
- Existe un cielo, un infierno o un purgatorio, diablo, fantasmas, etc.
- Sin mi estarían mejor. A nadie le afectaría si me muero.
- Alguna deidad me va a bendecir y a solucionar mis problemas.
- Creer que se puede sentir energías extra-normales (se lo que piensan, ven, sienten o escuchan los demás).
- Debo ser perfecto.
- Soy tonto.
- Debo obtener placer/gratificación inmediata (droga, alcohol, juego, sexo, pornografía, ver televisión, etc.) No puedo esperar.

### **Empoderantes**

- Me valoro. Reconozco mis virtudes.
- Identifico mis fortalezas.
- Mi vida es fácil porque me dedico a lo que me gusta hacer.
- Mi mente domina a mi cuerpo
- Soy el pensador de los pensamientos. Yo dirijo mis acciones.
- Estoy en el lugar (mundo) adecuado para mi. La vida me favorece.
- Las supersticiones son subjetivas. La mente de la gente las hace “reales”.
- Soy parte del mundo y el mundo es parte de mi. Soy adecuado.
- Mis sensaciones son personales y subjetivas, poco tienen que ver con la realidad.
- Aplico técnicas para cambiar mis pensamientos, emociones y creencias.
- Los resultados de mis acciones me dan retroalimentación. Si no obtengo lo que esperaba, aprendo.
- Vivo y dejo vivir.
- Mi mente es poderosa y la uso para conseguir lo que deseo.
- En todo comportamiento humano hay intenciones positivas.
- Mi ser es inamovible. Soy invaluable.