

CREENCIAS

Inteligencia emocional y desprogramación de creencias limitantes

TRASCENDER

Luján Lizaso

CREENCIAS

Una CREENCIA es una certeza de veracidad con respecto al significado de algo.

Reconocer e indagar tu sistema de creencias globales cambiará tu vida tremendamente.

Recordá que tu sistema de creencias globales es:

- Las cosas son
- Las personas son
- Yo soy.

1. Nuestro sistema de creencias determina nuestra vida. No podemos ver más allá que nuestras creencias. Así que, estableceremos un sistema de creencias capacitador.

2. Ahora, investiguemos cuáles son nuestros sistemas de creencias.

3. Elegí un área de tu vida:

- ▶ Yo misma: creencias con respecto al yo soy.
- ▶ Dinero y lujos.
- ▶ Mi inteligencia y mi capacidad
- ▶ Los hijos y la familia, los padres.
- ▶ El romance y el amor
- ▶ Salud cuerpo y rutinas
- ▶ Sexo y muerte
- ▶ Trabajo y éxito
- ▶ Masas grupos
- ▶ Dios la vida y mi alma

El área que elijo es

Escribí tus creencias limitantes con relación al área que elegiste.

Yo soy...

Las personas son... (EJ: si el tema es "el dinero" las personas serían "los ricos son...")

Las cosas son.. (EJ: si el tema es "el dinero", las cosas sería en realidad "el dinero es..")

Este ejercicio podés repetirlo con las áreas que quieras.

Algunos ejemplos de qué completar en cada caso:

Cuerpo: Mi cuerpo es, mi cuerpo no es, yo soy, yo no soy, la salud es, la salud no es.

Relaciones: Las relaciones son, las relaciones no son, el amor es, el amor no es, enamorarte es, enamorarte no es, cuando estoy en pareja soy, cuando estoy en pareja no soy, las personas en el amor son, las personas en el amor no son.

Emociones: mis emociones son, mis emociones no son, las personas emocionales son, las personas emocionales no son, cuando me enojo, entristezco, avergüenzo soy, cuando soy feliz, alegre y plena soy.

PROTOCOLO PARA ROMPER CREENCIAS

1

Paso 1

Detectá tus creencias limitantes.

Paso 2

Asociá mucho dolor al tenerla, en el pasado, en el presente y en futuro.

2

3

Paso 3

Creá tu nueva creencia fortalecedora y asociá un hermoso y absoluto placer.

Paso 4

Repetila lo suficiente hasta que quede condicionada en tu sistema nervioso. La repetición es la clave de la maestría.

4

Recordá el secreto es: la intensidad emocional.

¿CÓMO VAS A ASOCIAR DOLOR?

Con las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cuánto me costó tener esta creencia?
- 2) ¿Cuál fue el precio emocional que tuve que pagar para mantener esta creencia y tener “razón”?
- 3) ¿Cuántas relaciones perdiste por sostener esta creencia?
- 4) ¿De que formas impacta en el mundo, y podés dar más, a más personas?
- 5) En 10 años, ¿cómo impactará en tu vida positivamente esto?
- 6) En 20 años, ¿de qué estas orgulloso de vos mismo? ¿Cómo mejoró tu vida en todas las áreas?