

# **GUÍA PARA IDENTIFICACION DE CREENCIAS LIMITANTES**

## OBJETIVOS SMART ¿POR QUÉ?

Durante los primeros 6 años o más de nuestra vida, absorbemos todo lo que escuchamos y nuestros cerebros creen que es verdad. Durante estos años desarrollamos nuestras creencias más poderosas y, muchas veces, las que más limitan nuestras acciones, ya que pueden permanecer con nosotros por el resto de nuestras vidas.

Toda esta información se guarda en nuestro subconsciente y está ahí para "protegernos". Es cómo aprendemos que tenemos que mirar a ambos lados antes de cruzar la calle porque nuestros padres construyeron esas ideas en nosotros todos los días.

Sin embargo, algunas de estas creencias nos retienen en la vida y nos mantienen en un estado de miedo e ignorancia. Las creencias limitantes típicas toman la forma de:

- "No puedo hacer eso porque..."
- "No me lo merezco porque..."
- "Si hago esto, va a pasar algo malo"
- "No puedo hacer esto porque la gente va a pensar..."

Estoy seguro de que algunas de esas declaraciones suenan familiares. Sé que las dije en más de una oportunidad. Entonces, ¿Qué hacemos ahora?

## 10 PREGUNTAS PARA AYUDARTE A IDENTIFICAR TUS CREENCIAS LIMITANTES

1

### ¿QUÉ CREENCIA TE FRENÓ MÁS?

Puede ser difícil identificar todas nuestras creencias limitantes, pero todos podemos identificar al menos una creencia que nos frenó a lo largo de nuestras vidas.

Puede que no sea obvio ahora, pero si miramos hacia atrás en las cosas que hicimos, generalmente podemos verlo.

Quizás no aplicaste al trabajo que deseabas porque no pensabas que eras "lo suficientemente inteligente". O ese viaje alrededor del mundo que querías hacer nunca sucedió porque no creías que era "responsable" hacerlo y, en cambio, fuiste directamente a la universidad.

Tal vez perdiste la oportunidad de invitar a tu futura pareja a un encuentro porque sabías que esa persona estaba "fuera de tu alcance".

2

### ¿POR QUÉ CREÉS ESTO?

Ahora que identificaste tu mayor creencia limitante, hacete esta pregunta hasta que te quedes sin respuestas. Quizás te pasó algo en tu infancia. Quizás te pasó algo la semana pasada. Quizás nunca te hayan dicho que está bien. Anota todas las respuestas que se te ocurran para no olvidarlas

## 10 PREGUNTAS PARA AYUDARTE A IDENTIFICAR TUS CREENCIAS LIMITANTES

3

### ¿QUÉ EVIDENCIA PRUEBA QUE TU CREENCIA ESTÁ EQUIVOCADA?

La mayoría de las creencias son solo eso, creencias. Las creencias y los hechos son dos cosas muy diferentes. La nieve está fría. Lo sabemos porque podemos sentirlo. No hay debate sobre ese hecho. Puede medirse.

Pero el hecho de que creas que no sos lo suficientemente inteligente para un trabajo es subjetivo y solo es tu opinión. No hay forma de probarlo con 100% de certeza. Si mirás lo suficiente, estoy seguro de que podés encontrar a alguien que creas que no es tan inteligente como vos y que haga exactamente lo que querés hacer. Lo único que te detiene es tu creencia.

4

### ¿QUÉ TE PERDISTE EN LA VIDA DEBIDO A TU CREENCIA?

Siguiendo el ejemplo del trabajo, ¿qué tan diferente sería tu vida en este momento si aplicarás a ese trabajo? Lo más probable es que tu vida sea completamente diferente. Incluso si aplicaste y no lo obtuviste, podrías haber aprendido algo valioso de la persona que te entrevistó. Si nada más, habrías aprendido que está bien intentarlo y fallar.

## 10 PREGUNTAS PARA AYUDARTE A IDENTIFICAR TUS CREENCIAS LIMITANTES

5

### ¿HAY ALGO DE VERDAD EN TU CREENCIA?

¿Hay verdad en tu creencia? ¿Te paso algo recientemente que refuerce la creencia? ¿O es algo en lo que creés desde que tenés memoria y realmente no sabes por qué?

Si no podés pensar en nada que confirme tu creencia que haya sucedido dentro de un año, es hora de reevaluar. Y asegurate de no poner demasiado peso en las opiniones de los demás. También tienen creencias limitantes que proyectan sobre los demás.

6

### ¿CUÁL ES SU IMPACTO REAL?

¿Qué pasa si desafías tu creencia? Digamos que te despertás una mañana y te decís a vos mismo que ya no vas a dejar que esa creencia controle tus decisiones. ¿Tu vida cambia para mejor?

¿Te permitís hacer cosas que nunca antes hiciste? ¿Esas cosas cambian tu vida para mejor? Por lo general, lo peor que puede pasar es un fracaso. E incluso cuando fallamos, nos despertamos a la mañana siguiente con otra oportunidad de intentarlo de nuevo.

## 10 PREGUNTAS PARA AYUDARTE A IDENTIFICAR TUS CREENCIAS LIMITANTES

7

### ¿DE QUÉ TENÉS MIEDO?

¿Qué es lo peor que podría pasar si desafías tu creencia?  
¿Cómo cambia esto tu vida diaria? La mayoría de nuestros miedos se reducen a ser rechazados, humillados, avergonzados, aislados, por no ser capaces, por no merecer, por no saber hacer, etc. ¿Qué tan debilitantes serían estas cosas si pasaran? ¿Vale la pena arriesgarse para mejorar tu vida y renunciar a la creencia?

8

### ¿CÓMO LA ESTÁS ALIMENTANDO?

¿Qué estás haciendo regularmente que contribuye a tu creencia limitante? ¿Estás reforzando tus emociones negativas relacionadas con la creencia? ¿Dejás que las opiniones de los demás influyan en tus creencias? ¿Estás evitando hacer cosas que eliminarían la creencia? Escribí todas las formas en que podrías estar contribuyendo a alimentar la creencia para que puedas comenzar a cambiar esos comportamientos.

## 10 PREGUNTAS PARA AYUDARTE A IDENTIFICAR TUS CREENCIAS LIMITANTES

9

### ¿A QUÉ TENDRÍAS QUE RENUNCIAR SI SUPERARAS ESTA CREENCIA?

¿Qué parte de vos mismo perderías si abandonarás la creencia? ¿Lo extrañarías vos o las personas que te rodean? ¿Te convertirías en una mejor persona? ¿Moverías tu vida en la dirección correcta y crearías más oportunidades? A veces, nuestro mayor miedo es el miedo a ser más de lo que pensamos que somos capaces. Asegurate de no reprimirte a propósito.

10

### ¿QUÉ GANARÍAS SI SUPERARAS ESTA CREENCIA?

¿Cuánto mejor sería tu vida si simplemente dejaras de creer en algo que no tiene ningún peso? Pensá en la libertad que podrías obtener. Pensá en lo feliz que podrías ser. ¿Serías capaz de mejorar la vida de las personas que te rodean si superarás esta creencia?

La mayor parte del éxito y la felicidad están al otro lado de una creencia negativa. Asegurate de no estar evitando llegar allí.

Hacete estas preguntas cada vez que pienses "no puedo", "no debería" o "no me lo merezco". Asegurate de que el pensamiento sea la realidad y no solo una creencia limitante que lo está frenando.