

Las Creencias



Cuaderno
de tareas

Las creencias son afirmaciones – generalizaciones- sobre nuestro pasado basadas en nuestras interpretaciones (juicios) de las experiencias que hemos vivido, tanto si son dolorosas como placenteras.

Creer significa "dar por cierto algo, sin poseer evidencias de ello".



Recuerda:

El Origen de las creencias puede venir por:

- **Familiares:** lo que escuchaste de pequeña por figuras referentes de apego: mamá, papá, profesor...
- **Culturales:** las creencias del entorno.
- **Experiencias:** de éxito y fracaso que hace que generalices lo vivido como única realidad existente.

Ahora vas a bucear dentro de tus creencias para identificar cuales son limitantes y cuáles son fortalecedoras claro. Para tomar conciencia de como crees que son o tienen que ser las cosas y cómo ves la vida que te rodea.

Aquí iniciamos una parte profunda y vital para todo el programa. Tómalo con calma y cariño.

IDENTIFICACIÓN DE CREENCIAS

- Haz un listado de las creencias que tienes sobre tu forma de ser y comportarte.
¿Cómo crees que eres? ¿Cómo te defines?

- Anota lo que crees sobre la salud y alimentación.

- Anota lo que crees sobre las relaciones de pareja y cómo ha de comportarse una pareja.

- Anota lo que crees sobre que es ser una buena madre.

- Anota las creencias que tienes alrededor de formar una familia.

- Anota aquello que crees sobre tu madre, padre, herman@s, hij@s, pareja.



- Al lado de cada una de las creencias anteriores anota cuál consideras que es una creencia limitante (CL) y cuál potenciadora (CP). Así vas a saber cuáles recordarte y cuáles tenemos que eliminar.
- De las CL que has identificado anteriormente clasifícalas a continuación dependiendo de si se generaron a nivel familiar, cultural o experiencia. (Ayudará a tu mente a ver con mayor claridad que No es algo tuyo sino externo que se introdujo/aprendió y será más fácil actuar con menor resistencia).

FAMILIARES

CULTURALES/ENTORNO

EXPERIENCIALES



CAMBIO DE CREENCIAS

- Ahora vamos a trabajar con tus creencias limitantes. Pero antes de ponernos de pleno te dejo un listado orientativo, a modo ejemplo, que puede ayudarte para el siguiente ejercicio.

CREENCIA LIMITANTE	CREENCIA INTERMEDIA	CREENCIA POTENCIADORA
No estoy bien como soy	Me siento bien con algunos aspectos de como soy.	Estoy bien como soy
Soy una mala persona.	En muchos momentos actúo como una buena persona. Casi siempre soy buena persona.	Soy una buena persona.
No valgo nada	Valgo algo	Soy muy valiosa; valgo mucho.
No sirvo para nada, soy inútil.	Soy útil en varias cosas.	Sí sirvo.
Soy tonta.	Cada día me vuelvo más inteligente.	Soy inteligente.
No soy importante	Soy igual de importante que otr@s.	Soy importante
Soy fea	Cada día me veo mejor.	Soy bonita
Soy insegura	Estoy aprendiendo a confiar en mí.	Soy segura
Debía haberlo echo mejor.	Lo hice lo mejor que pude. Puedo mejorarlo para la próxima vez.	Sé hacer las cosas mejor y lo hago.
No merezco X	Merezco un poco de X	Soy merecedora de todo lo bueno.
Soy un caso perdido	Aprendo a mi ritmo	Aprendo y mejoro sin cesar.

- Ahora anota a continuación en una columna tus creencias limitantes y en la columna de al lado la conviertes en una creencia potenciadora intermedia si ves que te genera resistencia o potenciadora final si así lo sientes.

CREENCIA LIMITANTE	CREENCIA POTENCIADORA /(intermedia)

- Vamos a darle más fuerza a tus creencias fortalecedoras para que tus neuronas integran esta información y se convierta en tu nueva manera de ver la vida. Obviamente esto es un proceso, como sabes necesita de repetición. Y más cosas que iremos haciendo a lo largo del programa si son necesarias. En ocasiones con solo haber tomado conciencia de las que te limitan ya habrás realizado el cambio de perspectiva. Para las más resistentes te propongo diversas herramientas para que pruebes y te quedes con la que más te guste y sirva.
 - **Preguntas** para transformar creencias
 - La repetición hace al maestro: técnica de los **avisos y notas**.
 - Ejercicio con la **Niña interior**: te sirve para detectar creencias si te ha costado en los ejercicios anteriores y también para eliminar creencias instauradas en vivencias de la infancia.

PREGUNTAS PARA TRANSFORMAR

Ser trata de convertir la creencia potenciadora en afirmación para no generar resistencia en tu mente.

La mente siempre busca respuestas Así que es importante realizar las preguntas correctas para obtener respuestas correctas.

Al hacer la pregunta tu mente no descansará hasta dar con la respuesta que encaje con esa pregunta.

Ejemplo:

¿Por qué soy una buena persona?; ¿Por qué sé comunicarme de manera segura y clara?, ¿Por qué soy una persona tranquila?...

Anota a continuación tus preguntas transformadoras de creencias fortalecedoras.

CREENCIA POTENCIADORA	PREGUNTA TRANSFORMADORA

TÉCNICA AVISOS Y NOTAS

Esta técnica consiste en coger esas 2-3 creencias fortalecedoras con las que vas a concentrarte las próximas semanas y abrir un **evento en el calendario de tu móvil**. Anotas las creencias y cada día cuando veas el evento la repites con conciencia en voz interna o voz baja.

Cuando sientas la creencia al repetirla como una certeza, querrá decir que ya la has integrado y puedes pasar a abordar otra.

Ejemplo:

Soy importante. A las 9h am

Soy Suficiente. A las 15h pm

Puedo hacer lo que me proponga. A las 22h pm.

Cada día hasta que la notes como certeza, tuya.

Y entonces cambias.

También puedes ayudarte con **notas por casa** con la creencia anotada. Ubícalas en diferentes áreas de la casa y recuerda ir las cambiando de sitio cada cierto tiempo para no acostumbrarte a ellas y no prestarles atención.

CONEXIÓN NIÑA INTERIOR

(Te dejo el ejercicio en audio par que puedas practicarla)

Este ejercicio realizarlo 1 vez por semana no más. Es más profundo de lo que parece a simple vista.

RECOMENDACIÓN:

Escoge máximo 2 creencias para trabajar cada vez y no inicies con nuevas hasta tener estas dos solucionadas.

Tu atención estará más dirigida y por lo tanto los resultados llegan antes.

Tu mente estará más clara y evitamos confundirla con demasiados frentes abiertos. Menos, es más.

¡Magnífico trabajo!
Prémiate por ello.

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres que son madres y quieren vivir sin ansiedad y criar tranquilas.

Creadora de la Metodología Colibrí.