

## MODULO 8

### **Quitando limites mentales. (parte 1).**

Los limites mentales son una de las razones por las cuales las personas no pueden salir de bloqueos, no saben como continuar.

Los limites mentales lo tenemos dentro y no nos damos cuenta.

Hablamos de procesos que ocurren en nuestra mente, es un tema complejo pero amerita trabajar en el tema.

Cuando alguien esta bloqueado no puede avanzaren su trabajo, economía, emocionalmente, espiritualmente, la gente tiende a quedarse estancada.

Personas limitadas no voluntariamente.

Tendremos herramientas para quitar esos limites mentales.

La mente es bastante compleja, no tiene una única función. Es un conjunto de funciones cognitivas, otros la asocian al alma, otros a emocionales o relacionales, pero lo cierto es que la mente termina siendo una puerta de entrada a lugares de sustancias abstractas, dialogo interno, la mentalidad termina dirigiendo nuestros hábitos, y pocas personas tienen un entendimiento de que tipo de mentalidad tienen, no es común que la gente piense que tipo de mentalidad esta desarrollando.

A la palabra mentalidad la asociamos generalmente a una idea y no a lo que es, un sistema que organiza nuestra vida, forma de pensar y toma de decisiones. Hablar de mente es hablar de la manera en que tomamos la decisiones en la vida, los paradigmas.

El lenguaje interno que hace que nosotros decidamos cosas, para ciertas personas el tomar decisiones es todo una batalla mental.

Lo cierto es que la mente es la encargada de procesar valoraciones, de darnos la capacidad del dialogo interno. Este dialogo interno es realmente muy importante.

Tenemos diálogos internos en los cuales ni nosotros nos ponemos de acuerdo.

Esas incoherencias nos atan, nos detienen, esas incoherencias son del dialogo interno.

Pocos saben hacia donde están yendo. Para que estamos existiendo, ¿Cuál es la razón por la cual existís? Pocas personas se preguntan sobre su propósito, para que viven, incluso, tratan de evadir esa cuestión. Y muy pocos deciden responderlo.

Muy pocas personas lo contestan, porque están esquivando ese dialogo interno de coherencia.

Si tan solo supiéramos que el propósito define nuestra manera de vivir, el propósito te ayuda a llevar todo tipo de dolencia.

Cuanto menos dialogo interno tengamos, las decisiones serán mas superficiales, somos mas incoherentes, vamos detrás de algo que no nos interesa, tratar de agradar, aunque sabemos que no nos gusta.

A partir de este dialogo interno es que vamos a saber como quitar los limites mentales.

### **La mente opera en tres niveles básicos:**

Tres niveles de operaciones en nuestro cerebro.

#### **1- Pensamientos superficiales:**

Que pueden verbalizarse, podemos identificarlos y repetirlos en nuestra mente, es como hablar con nosotros mismos, mentalizarse una frase, verbalizarlo internamente de forma verbal. Es algo que tiene que ver con el movimiento verbal interno que no es inconsciente, es lo que la conciencia puede captar, opera cuando leemos un libro, oramos, estudiamos de memoria, etc, es la primera impronta del pensamiento cognitivo.

Ese tipo de pensamiento capta la información y nos permite el proceso de análisis, ejemplo cálculos matemáticos, desarrollar proceso imaginativos, una fase muy importante, trae muy funcional a las tareas, una verdadera herramienta. Consiente, fácil de repetir. Muchos pensamientos profundos inician con este pensamiento superficial.

#### **2- Sistema de información procesada:**

Es la manera en que la conciencia intermedia toma información, un lugar de depósito mental, se encuentra en un lugar determinado donde la memoria tiene acceso. Esta memoria está dirigida por pensamientos superficiales. La memoria es una herramienta entre la información superficial y la profunda. La memoria trabaja desde lo superficial a lo intermedio. La memoria es el recurso por excelencia. Toda la información está en el ambiente psíquico. La información se acumula en grado de importancia. (No es lo mismo recordar la fecha de nacimiento de un prócer patrio, que la de mi mamá.)

¿Cuándo algo es importante para mí? Cuando afecta mi vida.

**Cambiar los límites mentales no depende de estos dos puntos  
que estamos viendo hasta ahora.**

3- Sistema de valoraciones profundas:

Este lugar de valoraciones es el que le da impronta a las emociones. Es el que activa lo que realmente sentimos frente a algo. En el momento que mi valoración profunda me da otra orden, procesando otro tipo de información, las emociones van a responder con este tipo de valoración, no es tan simple como repetir frases en mi cabeza.

Las valoraciones profundas van a ser las que van a determinar nuestros sentimientos, emociones, impulsividad, deseos, etc.

Es el ambiente psíquico que va a juzgar la importancia de las percepciones exteriores e interiores.

En este apartado psíquico se va a procesar la información recibida y los pensamientos autogenerados con un diálogo interno desde los pensamientos superficiales.

El sistema de valoración profunda establece un diálogo con los sistemas superficiales de pensamientos. Aquí se evalúa la información. Un proceso prácticamente automático. Evalúa la agradabilidad, pensamos y pesamos los beneficios, pero lo primero siempre es pensamos si nos gusta o no, si nos gusta, tenemos la tendencia a repetir la experiencia, por eso hay funcionamientos fisiológicos cargados de placer para que no olvidemos de hacerlo, por ejemplo, la alimentación.

**La agradabilidad es medida conforme a si me hace sentir bien o no.**

Otro elemento del ámbito fisiológico tiene que ver con desintoxicarnos, por ejemplo ir al baño, eso produce placer y sino terminaríamos con problemas de salud, produce angustia y placer para que no olvidemos el circuito de sistemas fisiológicos. Porque tenemos tendencia a la distracción.

Otro caso de mecanismo fisiológico es el de la reproducción, motivo por el cual la especie humana puede mantenerse a flote la creación.

Este sistema produce una agradabilidad como estímulo, que sin ella no desarrollaríamos.

La agradabilidad. Placer y angustia frente a lo nuevo. Pone en blanco o negro las percepciones, ya sea información teórica o experiencial, lo primero que ocurre es definir si nos agrada o no. Primer elemento de juicio, esta operando en los sistemas profundos, los paradigmas, otras veces los paradigmas se establecen allí sin saber si nos agradan o no a veces recibimos información y la aceptamos como tal sin hacer el dialogo interno.

Cuando crecemos con algo que nadie corrige, si queremos desarraigar ese sistema de creencias no va a ser fácil porque esta adherido a decisiones, paradigmas, y vicios de comportamiento.

Cuando nos proponemos una meta todo se acomoda a eso. Una vez que el sistema de razonamiento profundo o creencias nucleares evaluó agradabilidad continua analizando el grado de importancia, se pregunta si es o no importante, la importancia tiene que ver con lo aprendido, el grado de importancia se define según tenga que ver conmigo o no. Si no tiene que ver conmigo probablemente yo lo descarte y no sea importante. La importancia siempre va a estar medida en el rango de que tanto me afecta o no me afecta. Si es importante queda con registro fácil de acceder a esa información, mas fácil motivarnos para salir de una situación, la mente siempre busca por el ego la supervivencia de una vida psíquica activa.

Para que la informacion sea importante generalmente esta asociada a algunos de los deseos básicos. Los que llamamos cuatro ambientes:

- Afecto
- Seguridad
- Identidad
- Propósito.

**Los cuatro apartados importantes para la vida de una persona.**

**Cada uno de estos termina siendo los que determinan si algo es importante o no, porque la importancia se va a dar en medida que toque alguno de estos ambientes en mi vida.**

Otro elemento de valoración, tiene que ver con la moral.

Es decir que si lo que percibimos está afectado a la moral va a estar relacionado a lo bueno o lo malo. La moral no es subjetiva, es un estado por el cual se procura el bienestar colectivo de la sociedad, no religioso.

Apelamos a que todos los seres humanos tengan ciertos valores, cierta moral. Hay una moral en la sociedad, pero lamentablemente le estamos quitando valor.

En el desorden sexual comienza la erosión de la moral, por la búsqueda del placer inmediato, es más importante satisfacerse a uno mismo que a los demás, y verse beneficiado sobre otros.

Cuando minimizamos la erotización, la valoración de la persona, comenzamos en una decadencia para la sociedad.

Moral es desde el saludo para relacionarse socialmente, hasta estar disponible cuando alguien nos necesita, la moral se está perdiendo y está relacionado a los sistemas profundos de creencias porque hoy estamos formando una generación egoísta que minimiza la valoración de los paradigmas, la valoración de los sistemas nucleares acerca de lo bueno y lo malo, y esto pasa a ser relativo. Eso estamos construyendo cuando nuestros sistemas de valoraciones, lo bueno y lo malo está anulado, es un sistema subjetivo, pasa a ser netamente desde el egoísmo, evaluamos que lo bueno es todo aquello que me da satisfacción y que lo malo me genera angustia.

Entonces hoy tenemos una conducta alterada socialmente que nos afecta a todos. Y terminamos quitándole importancia al sistema moral, siendo el más importante para la sociedad.

**¿Cómo valoramos?**

La moral o percepción de lo bueno y lo malo es una valoración interna que muchas veces no es aprendida como se cree, sino que está innata en la cultura y muchas veces tiene más que ver con la epigenética que con el aprendizaje personal, por ejemplo hay ordenes culturales que están innatos en los seres humanos como rechazo al incesto, el canibalismo, el asesinato, son procesos que están incorporados en nosotros, son comportamientos humanos estudiados por la antropología los cuales muchos han llegado a la conclusión que si bien pueden ser aprendidos es probable que no tengan que ver con la información recibida sino con el proceso epigenético.

**Todo el sistema de valoraciones profundas es aquel  
que nos conecta directamente con las emociones  
generando también sentimientos.**

## Quitando limites mentales. (parte 2).

### La diferencia entre emociones y sentimientos.

Recordemos que las emociones se generan por la valoración que tenemos de los acontecimientos.

**Una emoción es una reacción compleja del cerebro** ante un estímulo externo o un estado o estímulo interno como una imagen o recuerdo.

**La palabra emoción viene del latín “emovere” que quiere decir “mover hacia o desde”, la emoción siempre genera un impulso, una movilización interna, movilización psíquica, anímica. Son energías que se mueven dentro del cuerpo que si no tomamos contacto con ellas es probable que terminemos reprimiéndolas, negándolas, evitar sentir las, pero esta energía psíquica va a terminar somatizándose, golpeando una parte del cuerpo que tenga mas conexión con dinámicas psíquicas, con estructuras nerviosas, hay personas que reprimen y sufren alteraciones como gastritis, alteraciones del habla, taquicardia, estrés, etc.**

El dialogo interno es fundamental para poder canalizar todo esto, saber lo qué estoy sintiendo, desde cuándo lo estoy sintiendo, saber por qué lo estoy sintiendo, que tan importante es lo que estoy sintiendo...todas estas preguntas muchas veces las personas no se las hacen, no invierten tiempo en esto, pero cuando la crisis le aprieta lleva al proceso de angustia, angostamiento, ahorcamiento, lugar estrecho, y la persona comienza a sentir los síntomas de ansiedad, sofoco.

Las emociones negativas, las que generan angustia, nos van a impulsar hacia una acción, la intención de la emoción es sacarnos del lugar donde estamos, provoca sacarnos del lugar.

**El sentimiento, es una suma de emoción mas pensamiento critico**, es decir es la experiencia subjetiva, lo que la persona valora, “me estoy sintiendo...” el “siento” es poder ponerle palabras a la emoción, es ese dialogo interno.

El sentimiento si va a requerir ese proceso de dialogo interno mientras que la emoción va a ser un proceso mas bien biológico, opera en el sistema límbico, del sistema nervioso central.

Según el biólogo Huberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento cuando uno toma conciencia de ella, es decir en el sentimiento va a intervenir a demás de la reacción fisiológica un componente subjetivo de valoración personal.

Cuando interpretamos situaciones diferentes vamos a tener emociones diferentes.

**Para cambiar nuestras emociones debemos  
cambiar nuestras valoraciones.**

### ¿Cómo llegamos a valorar?

Sin darnos cuenta a medida que vamos creciendo vamos incorporando verdades, o conceptos de la realidad a las que ponemos como fundamentos de creencias posteriores.

No nos damos cuenta en que momento aprendimos, por ejemplo, que nuestra familia es mas importante que la familia del vecino, esa es la razón por la que cada noche regresamos a nuestro hogar, que quizá tenga menos comodidad física que otra casa del vecindario, pero es el lugar donde queremos estar. Porque hemos aprendido a valorar que ese lugar es mejor que el resto de los lugares.

Pero, ¿cómo llegamos a tener esa valoración? Siempre el sistema de valores se aprenden en la primera infancia, y se modifican en la segunda, el niño tiene una experiencia de vida en su hogar, allí es donde lo amamantan , donde le dan comida, donde juega, se siente seguro, comienza a asociar las emociones agradables a su hogar.

Todo ese contexto se construye en el niño como un lugar de seguridad, afecto, identidad y propósito, esas valoraciones se aprenden en todos los ámbitos de la vida.

Nuestros sistemas de valoraciones son aprendidos en la medida que nos vamos desarrollando por medio de experiencias, las cuales van a terminar vinculándose a nuestros progenitores o educadores, todo esto da como resultado múltiples enfoques en relación a la vida, si estar en casa de un niño es algo peligroso es probable que sea algo aberrante el concepto de hogar y quizá ni si quiera desee formar una familia en el futuro y tendría incluso, un concepto errado de autoridad, ya que en algún momento todo ese se dibujó como algo malo.

Esa valoración se queda grabada, eso hay que deconstruirlo, el día que quiera funcionar en sociedad, porque el modelo correcto es el de autoridad.

La experiencia de la vida lleva a asociar imagen con valoración.

La importancia va a ser siempre aprendida por conocimientos teóricos, si la importancia tiene que ver con otros, vamos a evaluarlo de otra manera a que si tiene que ver con nosotros.

Hay padres que no quieren ver sufrir a su hijo y no trabajan en las valoraciones sino que solo trabaja para la agradabilidad, y cuando un niño es estimulado a que todo debe ser agradable para el, estamos generando una persona que no puede tolerar la frustración, formando una persona que se va a bloquear.

Nuestras valoraciones y creencias son aprendidas , pero también pueden ser desaprendidas, puede quitarse, con tiempo. Porque para sacar un sistema de valoración necesitamos incorporar otro. De lo contrario solo fortalecemos lo que intentamos sacar.



### **Tipos de límites:**

**Nuestra vida puede ser evaluada según la funcionalidad  
en los diferentes ámbitos.**

Para analizar la vida de alguien vamos a estar hablando de:

- Ámbito relacional. (familiar, social, conyugal)
- Ámbito productivo. (satisfacción financiera, profesional)
- Ámbito físico. (bienestar físico de salud)
- Ámbito sentimental y emocional. (lo que nos permite el dialogo interno)
- Ámbito intelectual volitivo (lo que organiza nuestra vida y toma decisiones)
- Ámbito espiritual (dirección y propósito de nuestra vida)

**Cuando nos encontramos detenidos, en alguna de estas áreas, es porque  
nos estamos enfrentando a algún tipo de limite que impide el desarrollo  
funcional del ámbito en el cual estemos estancados.**

Todos los limites tienen una razón de ser, están asociados a sistemas de creencias y valoraciones, los limites nunca tienen que ver con lo externo, siempre tienen que ver con lo interno, si estas bloqueado en algo es por que en el interior no esta funcionando bien algo. Cuando comenzamos a buscar los limites en el exterior tengan por seguro que no saldremos hacia delante. Bloqueados.

Cuando hablamos de limite mental, hacemos referencia al ámbito intelectual y volitivo, sin embargo este es el limite que termina definiendo el emocional y sentimental, de alguna manera influyen en el espiritual, ya que la mente es una guardiana de lo que ocurre en el espíritu. El espíritu en si mismo es aquello que nos mantiene vivos, esa energía vital interna.

**El ámbito intelectual volitivo tiene que ver con la administración de todos los ámbitos de la funcionalidad, la forma de valorar, procesar la información, almacenarla y codificarla.**

En esas valoraciones hay muchas estructuras mentales a las que vamos a llamar verdades personales que se gestan en nosotros como paradigmas, son “verdades canónicas” que no deben ser interrogadas ni discutidas, verdades que rigen al resto del aprendizaje y conducta.

Una verdad interna es básicamente un lugar de posicionamiento, la verdad interna tiene que ver con una realidad, es irrefutable, es algo que no está en discusión, el análisis crítico no alcanza a erradicarla, realmente está arraigada a la sustancia y esencia de los sistemas nucleares.

Solo la experiencia rompe los paradigmas y ahí aparece la crisis interna.

**Crisis interna:** Cuando la realidad no es coherente con lo que yo tengo como valor interno, como creencia, como verdad. Cuando la realidad no puede sostenerse en mi interior.

Cuando la realidad externa me muestra otra cosa, allí aparece la frustración, el duelo, el dolor.

**Cuando nosotros tenemos creencias o valoraciones que son confrontadas con sistemas de valoraciones externos vamos a terminar desencadenando un sistema de crisis interna.**

La mente opera como puerta, puerta a lo espiritual, el ámbito espiritual es el ámbito de esencia, de funcionalidad.

Termina siendo otra puerta espacio - tiempo.

¿Cómo logro transportarme del interior al exterior? A través de la mente, no del cuerpo, por eso hay enfermedades psíquicas que hacen que la mente de las personas no tomen contacto con la realidad, por ejemplo la locura.

**Los límites mentales son valoraciones absolutas, que no deja entrar ni salir ningún tipo de valoración nueva que nos permita cambiar esquemas o que cambien las realidades.**

Un límite mental impide tomar contacto con otra realidad, y nos deja estancado en el lugar.

Es como que la mente cierra la puerta y no permite pasar a otro ambiente.

También se llama creencias limitantes, o a otro nivel creencias potenciadoras.

Las creencias son patrones mentales adquiridos desde la infancia que llevan a relacionarnos con los demás.

Son paquetes de información que vamos utilizando a lo largo de la vida consiente o inconscientemente para crear realidades.

Las creencias limitantes, van a encerrar a la persona en una matriz condicionada por información adquirida, donde todo tiene que ver con lo aprendido hasta ahora y nada nuevo puede incorporarse.

**La característica del límite mental tienen que ver con que no podemos ingresar nueva información.** Podemos razonar nueva información pero no entra al sistema de creencias para que cambie toda la estructura.

Las creencias potenciadoras van a abrir la mente a nuevas conexiones para nuevas realidades, nueva información lo que se define como mente abierta, que puede incorporar nuevos recursos.

**Hay cuatro creencias limitantes que forman parte de toda la humanidad :**

- 1- Debo evitar la muerte como sea, ya que es el final de todo y mi desaparición. Esto es una realidad interna. "La muerte es horrible, terrorífica, lo peor que te puede suceder, significa dolor, algo intolerable", este paradigma construye las estructuras de temor, todo lo que tenga que ver con el temor esta basado sobre este paradigma, en esta estructura limitante.

- 2- Otra estructura limitante “debo lograr el amor de los demás, esto va a significar que me cuiden, debo ser amado, aceptado, busco satisfacer que me cuiden y no me dejen morir” ese segundo paradigma intenta proteger al primero. Lo cual se va construyendo en la mentalidad del niño, que su ,adre lo cuide y lo ame, le da una mentalidad sana.
- 3- Este tercer paradigma tiene que ver con los anteriores, dice “Seré quien el mundo quiera que sea. Mi identidad la van a definir los otros para que e amen y me cuiden, sin importar quien soy por naturaleza, lo importante es que soy quien los demás quiera que sea”. Y ahí vienen los trastornos de inseguridad, de identidad. Su funcionalidad se la da su identidad. Conforme a lo que sienta va a formar su identidad.
- 4- El cuarto paradigma dice “el propósito de mi vida es solucionar los tres límites anteriores, ser lo que el mundo quiera que sea, para que me amen, debo ser cuidado, para no morir”. Y la persona pasa toda la vida buscando afecto, seguridad, identidad y propósito. Pasan mucho tiempo buscando afecto, finanzas, que las personas lo respeten, como lograr ser reconocido, etc.

Sobre estos pilares, que también llamamos necesidades básicas se construyen creencias que se sostienen tales como:

- No lo merezco...
- No puedo...
- No tengo derecho a...
- No valgo...
- Es imposible...

Son cinco creencias básicas que se van a posicionar sobre algunos o todos esos pilares.

Generalmente no podemos ponerle palabras ya que no son pensamientos superficiales, ya que es epigenética y está innato en nosotros.

Recordemos, sobre los pilares se van construyendo estas cinco valoraciones, de esas derivaciones aparecen diferentes frases como:

- No puedo confiar en nadie...
- No puedo estar en paz...
- No expresar lo que siento...
- No puedo tener una pareja estable ...
- No puedo hablar en público con seguridad...
- No puedo conseguir el trabajo que me gusta...
- No puedo conseguir el suficiente dinero...
- No merezco ser respetado...

- No merezco tener derecho...
- Es imposible ganar dinero ...
- Es imposible estar feliz en el matrimonio...
- Es imposible creer en lo que no se ve...
- No soy capaz de hacer esta tarea...
- No soy capaz de alcanzar mis metas...
- No soy querido por nadie...
- Lo que tengo no lo merezco...

Estas frases buscan el afecto en las demás personas y para eso voy a desarrollar una vida perfeccionista, donde nada se puede salir del orden porque si se sale de orden implica que puedo perder el afecto de los demás.

Pensemos que estas creencias limitantes no son definitivas para nosotros.

### **Quitando limites mentales . (parte 3)**

Tres muros de contención que evitan que cambiemos nuestras estructuras, que impiden que puedan entrar nuevos paradigmas en nuestra vida y quiten las estructuras limitantes.

Tres muros, tres dinámicas psíquicas que hacen que nosotros no salgamos de una habitación.

#### **Muro de contención:**

Nuestro sistema mental ha tenido que aprender a sobrevivir con todas las creencias tanto funcionales como disfuncionales, y a esa forma de sobrevivir se le llama homeostasis interna. Es decir cuando pensamientos funcionales y disfuncionales conviven dentro nuestro.

En varias ocasiones esa homeostasis se va a ver alterada por situaciones o acontecimientos internos o externos que la va a cambiar y a eso se le llama crisis.

Alrededor de todo este sofisticado sistema de valoraciones se levantan tres modelos de contención que van a evitar nuevos sistemas de creencias. El funcionamiento es muy importante ya que de no estar este sistema de contención fácilmente entraríamos en ansiedad, y una continua aceleración psíquica. Por esa razón decimos que son muy útiles. Pero en el momento que no sepamos administrarlos probablemente terminemos como esclavos de este muro.

**La primer estructura limitante o muro:** tiene que ver con poner como objetivo la comodidad.

La comodidad es una meta a la cual nuestro sistema interno busca llegar de alguna manera. La comodidad tiene que ver con el “no riesgo”, cuando encontramos un lugar de seguridad a eso le llamamos ámbito de comodidad o zona de confort. Un lugar a donde muchos definen como un sentimiento de seguridad donde no sentimos angustia, es el lugar donde nos anclamos para no perder lo conseguido, para no correr riesgo de fracaso.

Atarse a la comodidad es atarse a no sufrir. La comodidad es algo muy atractivo, pero debemos hacer el diálogo interno y reconocer que la comodidad no da crecimiento, no da expansión, no da perfeccionamiento. En otras palabras, si estás en un lugar de comodidad estás con un límite.

**Para salir de la comodidad hay que generar un plan de acción que incomode.**

Estar en comodidad es estar en un muro. No podemos esperar resultados nuevos esperando las mismas cosas.

En la medida que estés en la zona de confort no habrá cambios y se fortalece el circuito de creencias.

Las estructuras limitantes siempre tienen que ver con salir de la comodidad, no hay un plan de acción único, sino confrontarse a sí mismo y hacer cosas que no nos gusten.

**La segunda estructura limitante:** tiene que ver con el conocimiento, es decir la ignorancia es un patrón de limitación que impide incorporar nueva información. Las personas no quieren hacer nada nuevo porque no saben lo que hay, o lo que pueden hacer.

Mentalidad de ignorante al que perdió el deseo del aprendizaje.

El primer muro activa a este.

Cuando no hay conocimiento no hay deseo, porque el deseo se gesta en el conocimiento. Yo voy a desear todo aquello que sea agradable.

Este conocimiento genera una motivación que me arranca de la zona de confort.

El ignorante no es aquel que no tiene respuestas sino aquel que no le interesa tener una respuesta, el que no se hace preguntas.

Si queremos salir de nuestra zona de confort mínimamente debemos hacernos preguntas en el dialogo interno, ¿por qué estoy así? ¿mis padres estuvieron así? ¿yo puedo cambiar? ¿cómo hicieron para cambiar?. Es solo tomar la decisión de ser inquietos con la mente. Discutirle a las creencias que tenemos. Y así tendremos experiencias nuevas, que van a provocar un cambio de paradigmas.

**Recordemos que los paradigmas se cambian con nuevas experiencias.**

Cuando abrazamos la ignorancia abrazamos la zona de confort rechazando el conocimiento. De lo que estamos hablando es de incorporar nuevas experiencias, de esa manera movilizarnos a conocer mas y cambiar nuestra mentalidad.

**El tercer limitante** tiene que ver con la valoración que tenemos del dolor.

Tenemos la idea de que no debemos sufrir, y todo lo que hacemos tiene que ver con el “no sufrimiento”, lo que fortalece nuestra zona de comodidad y nos impide conocer nuevas experiencias ya que las mismas nos pueden llevar al dolor.

El dolor o frustración es una experiencia subjetiva desagradable que nos lleva a un lugar diferente de la zona de confort.

**El dolor puede ser fisiológico o puede ser patológico.**

El fisiológico es el dolor que nos produce salir de la zona de confort, nos empuja a crecer. Hasta llegar a una nueva zona de confort.

**La zona de confort sirve para trasladarnos de etapa en etapa sino estaríamos en un proceso de ansiedad continua.**

El dolor fisiológico siempre aparecerá en algún proceso de cambio que nos de una mejor funcionalidad social.

El dolor patológico se gesta en la zona de confort y por quedarnos en la zona de confort, ya que allí cuando seguís en ese ámbito, tenemos frustraciones personales, pensando como hubiera sido si me hubiera animado y esa angustia va contra nosotros, produciendo emociones disfuncionales.

La gente evita el dolor, y gesta una forma de vida que este organizada en la evitación del dolor.

Tenemos que cruzar la zona del dolor y decidir enfrentarlo para romper los muros de contención, es decir, para romper los muros de contención es incomodarte hasta que te duela y aceptar que el dolor que estas viviendo es un dolor fisiológico. Y a veces tendremos ganas de llorar, ganas de soltar, ganas de volver a la zona de comodidad, en dicho momento es aconsejable que tengas el dialogo interno, que puedas hablar con alguien, que puedas releer un material como este, pero no volver nunca a la zona de comodidad que no permite desarrollarse.

La muerte no es limite de nada, que Dios te ama, que te creó con identidad, y cuando Él te creó le dio propósito a tu vida.

Los limites mentales están allí porque nosotros los dejamos y convivimos con ellos, no decidimos arrancarlos, no hemos sido violentos con ellos sino que hemos negociado. Y esa negociación tiene que ver con: "no me salgo de donde estoy, me seguís protegiendo y yo no te saco de donde estas".

**Quitar limites mentales tiene que ver con decisión:**



-Decido enfrentar el dolor, para conocer nuevas experiencias, para que me motive y me arranquen de la zona de comodidad.

Quizá no es fácil, nunca es fácil, si fuera fácil no generaría dolor.

No es fácil, pero si es posible.