

## EJERCICIO PARA CAMBIAR CREENCIAS LIMITANTES

*"Tanto si crees que puedes, como si crees que no, tienes razón" (Henry Ford)*

Si has completado el ejercicio de Conciencia Verbal que te recomiendo realizar antes para trabajar tus voces internas, es probable que hayas detectado no pocas voces negativas que te impiden avanzar. Realmente para un verdadero cambio de vida es necesario cambiar algunas de las creencias que te mantienen en tu estado actual.

Para ello, aprovecha los pensamientos negativos detectados en tu cabeza (esas voces que te dicen que no puedes, que eres peor o menos capaz que otros, que no tiene sentido o no merece la pena...) y emplea una técnica de cambio de creencias que te expongo a continuación.

### CAMBIO DE CREENCIAS EN 5 PASOS:

- 1) Pregúntate: **¿es realmente cierta esta creencia?**, ¿puedo estar seguro al 100% que esta idea es completamente real?

Lo normal es que veas que no puedes estar seguro al 100% de los pensamientos, éstos vienen y van, cambian en función de nuestro estado de ánimo, circunstancias, etc. Así que en cuanto compruebes que la creencia no es absolutamente cierta, ve al siguiente paso.

- 2) Piensa **cómo eres y cómo actúas cuando esta creencia está en ti**. ¿Te gusta lo que ves? Anota cómo eres y actúas con esa creencia.
- 3) Pregúntate: **¿quién serías sin esta creencia?**, ¿cómo actuarías, cómo vivirías si esta creencia no formara parte de tu pensamiento?

Date tiempo para reflexionar. No tengas prisa. Cierra los ojos e imagínate sin esa creencia. Después anótalo.

- 4) **Recuerda si alguna vez actuaste sin esa creencia.** Puede que en otro entorno o en relación a otros aspectos de tu vida o hace mucho tiempo, incluso en tu infancia.
- 5) Por último **escribe una frase positiva y contraria a tu creencia inicial**, en base a

tu capacidad de ser de otra manera.

Por ejemplo: si crees que eres una persona que no se atreve a cambiar, escribe en este último paso: "Soy una persona que se atreve a hacer cambios cuando de verdad lo necesita".

La idea es que tanto una creencia (negativa) como la otra (positiva) pueden ser verdad en un momento dado, pero tú eliges cuál de las dos dominará tus acciones.

Haz este ejercicio con tantas creencias limitantes cuantas creas necesarias, para recopilar una lista con creencias nuevas o potenciadoras y tenerlas a la vista.

Incluso te recomiendo **escribir a mano estas frases potenciadoras y dejarlas en un lugar visible.**

**Lee estas frases al menos una vez la día en voz alta.** Así conseguirás poco a poco reemplazar las viejas creencias por las nuevas. Cuando leas estas frases o afirmaciones que has creado, hazlo con alegría, convicción, aunque al principio no te lo creas, imagina que es así, que estás interpretando a un personaje que piensa así.

Si quieres tener un ejemplo, puedes ver [este vídeo con mis propias afirmaciones](#) y donde cuento cómo he conseguido crearlas.

*Si este ejercicio te ha gustado, puedes suscribirte a mi blog y seguirme en las redes.*

Blog: [mariamikhailova.com](http://mariamikhailova.com)

Twitter: [@mashamikhailova](https://twitter.com/mashamikhailova)

Facebook: [Creando felicidad](https://www.facebook.com/Creando.felicidad)