

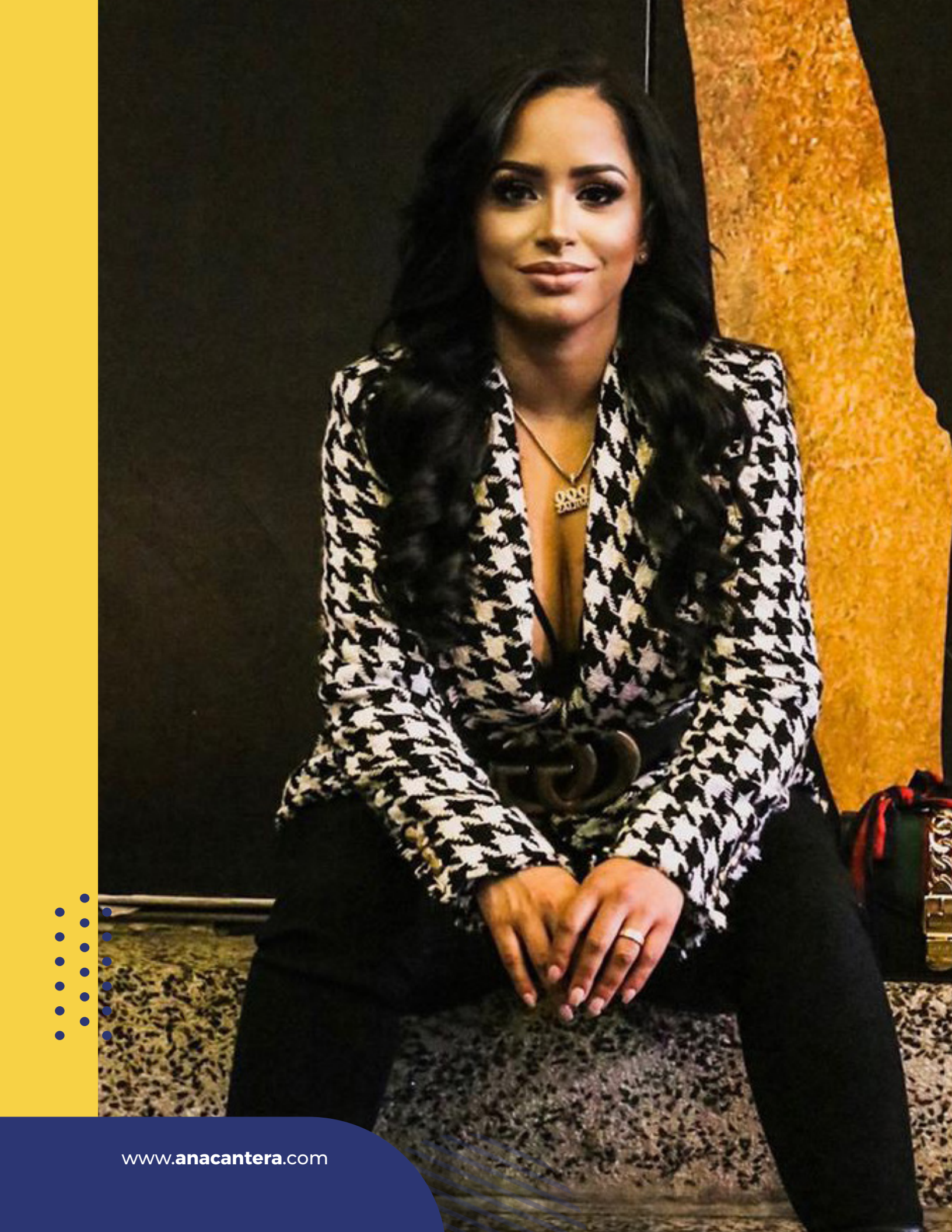


**¿CÓMO  
LIBERARTE  
DE TUS CREENCIAS**

*Limitantes?*

**AnaCANTERA**

[www.anacanteracom](http://www.anacanteracom)



# BIENVENIDOS

El día de hoy, he decidido hablar acerca de: Qué son las Creencias Limitantes, y como liberarse de ellas con el fin de lograr lo que nos proponemos en la vida.

Las creencias limitantes pueden detenernos en momentos cruciales de nuestras vidas, sin embargo muchas veces estas creencias son invisibles para nosotros. Controlan muchos de nuestros pensamientos y comportamientos tras bambalinas, lo suficiente como para disminuir o impactar negativamente los resultados que obtenemos con nuestros lo que hacemos.

Por ejemplo, si tienes la creencia equívoca de que «Los Errores y Las Fallas son Malos», entonces evitarás muchas experiencias de aprendizaje y crecimiento, pues deberás fallar algunas veces si realmente quieres adquirir nuevas habilidades. Otro ejemplo de esto puede ser, cuando tienes la creencia de que el rechazo es algo malo, con esto no lograrás más que evitar aproximarte a nuevas personas, y por tanto dejarás de lado suficientes conexiones sociales importantes, como para que sea algo en lo que debas pensar a partir de ahora.

Muchas de esas Creencias Limitantes se instalan en nuestras mentes durante nuestra niñez, pero no siempre es el caso. El patrón viene siendo que nuestra mente dibuja una generalización falsa basada en uno o más eventos, de tal manera que le asigna significados cuestionables a dichos eventos, y dichas interpretaciones nos quitan poder.

Como resultado, nuestra mente nos bloquea al no permitirnos tomar ciertas acciones, incluso cuando en ciertos casos sean estas razonables e inteligentes opciones. Para eliminar una creencia limitante, no es suficiente identificarla y conocerla a fondo. Puede que conozcas algunas de tus creencias limitantes, pero saber de ellas no es necesariamente suficiente para evitar que sigan operando junto con tu vida.

Puede que sepas que el rechazo no es tan malo después de todo, pero tu mente inconsciente sigue condicionada a evitarlo. El conocimiento y la consciencia sobre las creencias limitantes, es una parte muy importante de la solución, pero no es la solución como tal.





**¿CÓMO SE**

**CONSTRUYE**

**UNA CREENCIA**

*Limitante?*



*Ana*CANTERA

# DESARROLLO DE CREENCIAS EN LA INFANCIA

Las creencias fundamentales del ser humano se consolidan en el periodo de aprendizaje, por lo que las personas que tutelan a un niño durante los primeros años de su vida tienen una influencia muy importante en la forma de pensar que ese niño tendrá cuando sea adulto.

Por eso el entorno familiar, socio-cultural y la educación que recibiste en tu infancia condicionaron sin duda la forma de pensar que tienes hoy.

Quiero hacer especial hincapié en un tipo de creencias limitantes generalmente aprendidas durante la infancia, que a la larga se traducen en problemas de falta de confianza y autoestima.

En la mayoría de los casos de problemas de autoestima existe una creencia limitante que está asociada a un miedo, como pueden ser:

**MIEDO A HABLAR EN PÚBLICO**  
**MIEDO A SER RECHAZADO**  
**MIEDO A ESFORZARSE PARA NADA**

Recuerda que las creencias no responden a verdades o hechos demostrables a través del raciocinio, sino que son pensamientos asociados a ideas o sentimientos que tomas como ciertos, ya sea por fe, confianza, miedo...



AnaCANTERA

# CREENCIAS ADQUIRIDAS EN LA EDAD ADULTA

Pero las creencias no sólo se asientan en la infancia: a lo largo de toda la vida vamos adoptando creencias, y más aún en nuestra era tan cambiante.

Así pues hay creencias que pueden ser adquiridas a lo largo de toda la vida.

**ESTAMOS EN CRISIS Y NO VOY A ENCONTRAR TRABAJO  
EL DINERO NO DA LA FELICIDAD  
SI DEJO A MI PAREJA NO VOY A ENCONTRAR QUIEN ME QUIERA**

Las creencias tienen un poder extraordinario, que es el condicionamiento.

Es decir, las creencias dirigen tus pensamientos y por tanto tienen la capacidad intrínseca de condicionarte.

Así si crees que “todo te va a salir mal” sin necesidad de ponerte una bata de colorines y las gafas del revés te auguro un futuro bastante negro.

Ese condicionamiento del que te hablo puede ser determinante en tu vida, tanto de forma positiva como negativa.

Así, una creencia limitante puede bloquearte y no permitirte llevar a cabo acciones que son totalmente lógicas.

Pero del mismo modo, una creencia potenciadora puede llevarte a alcanzar los retos más imposibles,





*Ana*CANTERA



## FASE 1:

# DETECCIÓN Y OBSERVACIÓN DE LA CREENCIA A LA CAZA DE TU CEREBRO

Supón que te encuentras en estas circunstancias, completa las frases de acuerdo a lo primero que pase por tu mente.

Hoy me acaban de pagar **mi primero sueldo** y lo primero que haré con el dinero será..

---

---

---

---

---

---

---

---

Sé hacer algunos oficios pero de qué sirve si **no tengo a quien venderle**...

---

---

---

---

---

---

---

---

**Mi pareja y mi familia no creen en mi** y la verdad no se si seguir con mi sueño...

---

---

---

---

---

---

---

---



Como te decía anteriormente, una creencia no surge de la nada sino que tiene diferentes procedencias Por lo tanto lo segundo que has de hacer es cuestionarte **¿por qué crees eso?**

Handwriting practice area consisting of a rounded rectangle with ten horizontal lines for writing.





2

**¿CÓMO**

**LIVERARME DE**

**MIS CREENCIAS**

*Limitantes?*



*Ana*CANTERA

# CAMBIAR LAS CREENCIAS: TÉCNICAS PNL

Primero debemos comprender, que nuestras Creencias, son hechos acerca de nuestra realidad, que aparentan ser ciertos de alguna manera. Confiamos en que nuestras creencias son representaciones precisas sobre nuestra realidad.

Intelectualmente podrías saber que tu creencia es falsa, y aún así, seguir creyendo.

Por ejemplo, podrías encontrarte con la creencia limitante de que **«No Eres Lo Suficientemente Bueno»**.

Aún teniendo evidencia, sobre tu pasado, que te permita saber que has tomado decisiones correctas, que has adquirido la experiencia, y que efectivamente te has destacado el área involucrada.

No es posible eliminar una creencia que te limite, si no te has dado cuenta de cuál es verdaderamente su origen. Con respecto a No Ser lo Suficientemente Bueno, la raíz de dicha creencia puede ser la manera como tus padres te han tratado.



AnaCANTERA

# FASE 1:

## CAMBIAR LAS CREENCIAS DE RAIZ

Contesta las siguientes preguntas, haciendo una introspección a tu pasado y tu actuar.

1

1.1-Escoge una creencia negativa limitadora.

¿Es una creencia recibida de otras personas o tuya propia?

1.2-¿Cuál es la intención positiva de esa creencia?

(todo comportamiento encierra una intención positiva)

1.3-¿Cuál es la creencia opuesta positiva que quieres incorporar?

1.4-¿Cómo puede mejorar mi vida aplicando la creencia positiva?



1.5-¿Cómo podría empeorar mi vida por esa nueva creencia?

Formulario de respuesta con tres líneas horizontales.

1.6-¿Qué es lo mejor que te puede pasar si continúas con la vieja creencia?

Formulario de respuesta con tres líneas horizontales.

1.7-¿Qué es lo mejor que te puede pasar con la creencia positiva?

Formulario de respuesta con tres líneas horizontales.

2

**Cuestionar la fuente de la que procede la creencia es otro modo de conseguir desterrar una creencia limitante. Contesta las siguientes preguntas.**

2.1-Eso que creo, es verdad ¿según quién? ¿que autoridad tiene sobre mí esa persona?

Formulario de respuesta con tres líneas horizontales.

2.2-¿Es cierto, sólo por que esa persona lo dijo?

Formulario de respuesta con tres líneas horizontales.





3

**MI POSTURA**

**ANTE LO QUE**

**SUCEDE EN**

*Mi Entorno*



AnaCANTERA

# APRENDO A CANALIZAR MIS CREENCIAS

Cuando logras identificar el porqué del significado que le asignas a tus experiencias, te das cuenta de que las creencias que has desarrollado a partir de eso han sido creadas en tu mente. Con esto llegamos a la conclusión de que tu mismo creas tus creencias. Tú mismo has desarrollado en tu mente todo en aquello que ahora crees.

Y yendo un paso más allá, nuestras creencias determinan nuestra forma de actuar, ya sea consciente o inconscientemente. Por tanto, es importante que sepamos cuales son nuestras creencias y porqué.

Porque si lo analizamos desde un punto de vista lógico tenemos lo siguiente:

- Yo mismo creo mis creencias.
- Mis creencias determinan mi vida.
- Por tanto, Yo Mismo Creo Mi Vida.

Cuando comprendes que tú mismo eres el escultor de tu existencia, es que te das cuenta de que puedes cambiar el curso de las cosas y puedes efectivamente llegar a donde sueñas, con sólo determinar qué creencias son las que te limitan.



*Ana*CANTERA

# FASE 1:

# YO ME DECLARO UNA PERSONA SIN LÍMITES

## 1

Ahora que ya identificaste tus creencias limitantes, escribe una declaración sobre tu nueva versión.

Mi nombre es:

Y yo soy:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

A woman with long dark hair, wearing a black and white houndstooth patterned coat, a black belt, and black pants, is leaning against the open door of a green vintage car. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a city street at night with blurred lights and buildings.

**Felicidades por  
haber llegado  
hasta aquí.**

**Te desea mucho  
éxito tu amiga**

*Ana Cantero*

*Ana*CANTERA

[www.anacanteracom](http://www.anacanteracom)

