

GUÍA PARA DETECTAR Y ELIMINAR CREENCIAS LIMITANTES

Si quieres detectar qué creencias tienes que están frenando tu vida, piensa en una situación que te suceda a menudo o una actitud recurrente que tengas ante algo.

SITUACION / ACTITUD (Explica brevemente de qué se trata)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

¿Cuál es la creencia que tienes en esa situación?

.....
.....
.....
.....

¿Desde cuándo crees en ello?

.....
.....
.....
.....

¿En qué te ayuda creer en eso?

.....
.....
.....
.....

¿Qué pasaría en tu vida si dejases de creer en eso?

.....
.....
.....
.....

¿Cuál sería la creencia contraria?

.....
.....
.....
.....

¿Qué pasaría en tu vida si tuvieses esta nueva creencia?

.....
.....
.....
.....

¿Qué quieres seguir creyendo a partir de ahora?

.....
.....
.....
.....

Reformula la situación o actitud anterior en positivo introduciendo la nueva creencia

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....