

BOOTCAMP EN COACHING DE VIDA

ENTRENAMIENTO PRÁCTICO PARA
CONVERTIRTE EN FACILITADOR DE CAMBIO



CREENCIAS LIMITANTES

CREENCIAS LIMITANTES

En un proceso de cambio, es fundamental trabajar en las creencias limitantes que nuestros clientes vienen acumulando a lo largo de su vida.

Las creencias limitantes son aquellas ideas, pensamientos, opiniones que se han arraigado en nuestra vida como una verdad absoluta que definen nuestras conversaciones internas negativas sobre quienes somos, que somos capaces de hacer, hasta dónde podemos llegar, y el mundo que nos rodea. A menudo, estas creencias son incorrectas y completamente inútiles. Normalmente aprendemos estas creencias de nuestros padres, amigos, profesores y de la sociedad en la que crecemos y creemos ciegamente en ellas sin preguntarnos si son verdad o no. Solo asumimos que son verdaderas y ya.

Todas estas creencias generan muchas dificultades a lo largo de nuestra vida, y debemos romper con estas creencias limitantes, que justamente no nos permiten avanzar, e intentar ir por aquello que queremos.



VAMOS A VER UNOS EJEMPLOS DE CREENCIAS LIMITANTES

LAS CREENCIAS LIMITANTES:

- "La vida es una lucha interminable."
- Siempre tengo que ser amable sin importar como me esté sintiendo."
- "No soy nada si las personas no me quieren y me aceptan."
- "Yo no soy importante. Mis sentimientos y necesidades nos son valiosas."
- "No soy capaz de superar ciertas situaciones."

CREENCIAS LIMITANTES

Las creencias limitantes que tenemos sobre nosotros mismos y de la vida son la base de nuestra ansiedad. Cuando decidimos deshacernos de dichas creencias lograremos reducir nuestro nivel de angustia, estrés e infelicidad.

LAS CREENCIAS LIMITANTES SON AQUELLAS COSAS QUE NOS IMPIDEN OBTENER LAS COSAS QUE QUEREMOS TENER EN NUESTRA VIDA, POR EJEMPLO:

- "No puedo pagar por las cosas que quiero"
- "No tengo tiempo"
- "No tengo suficiente talento para esto"



A un nivel más profundo esto significa simplemente "Yo no merezco las cosas que verdaderamente quiero". Cuando creemos esto, no vamos ni siquiera a intentar ir por eso que deseamos, lo cual garantiza que jamás lo tendremos.

LAS CREENCIAS LIMITANTES LIMITAN EL POTENCIAL DE NUESTRO VALOR PROPIO.

Las creencias limitantes están basadas a menudo en la idea de que nuestro valor propio depende de algo externo a nosotros. Por ejemplo, posesiones materiales, estatus social, amor o aprobación por parte de los demás. Creer que nuestro valor depende de las cosas que logramos o el nivel de éxito que alcanzamos nos impide ver el tipo de cualidades y talentos que tenemos más allá de los logros externos.

Mientras nuestra autoestima se desarrolla, aprenderemos a respetarnos y creer en nosotros mismos, esto será demostrado a través las cosas que vamos logrando, sin depender de alguien más para sentirnos seguro de quienes somos.

CREENCIAS LIMITANTES

Es primordial descubrir nuestras creencias limitantes. Todos hemos desarrollado un número de creencias erradas a través de información recibida directamente de otras personas o a través de nuestras reacciones a las críticas de otras personas, al ser ignorado o rechazado por alguien más.

Desafortunadamente, lo que sucede a menudo al retener dichas creencias en nosotros, es que comenzamos a actuar de maneras que ayudan a reafirmarlas. Es crucial que nosotros entendamos como nuestro grupo de creencias limitantes surgen antes de que podamos reprogramarnos con un set de creencias funcionales y útiles para nuestras vidas.



EJEMPLO DE CREENCIAS LIMITANTES Y ARGUMENTOS EN CONTRA DE ESTAS:

1. Yo soy débil. Soy víctima de las circunstancias.

Contraargumento: Yo soy responsable de mí mismo y yo controlo mi vida. Yo no puedo determinar las circunstancias, pero puedo determinar mis actitudes frente a ellas.

2. Si me arriesgo, fracasaré. Si fracaso, otras personas me rechazarán.

Contraargumento: Es bueno si me arriesgo y no importa si fracaso. Puedo aprender de mis errores. Esto es importante si quiero tener éxito en mi vida.

3. La vida es una lucha eterna. No es normal, cuando la vida es fácil, placentera y divertida.

Contraargumento: La vida es placentera y divertida. Es algo bueno el relajarme y disfrutar mi vida. La vida es una aventura en la cual yo acepto los buenos y los malos días.

CREENCIAS LIMITANTES

4.No soy importante. Mis sentimientos y necesidades no son valiosas.

Contraargumento: Yo soy único y valioso. Mis necesidades y mis sentimientos son tan importantes como los de los demás.



Para ayudar a un cliente a romper con sus creencias limitantes primero tenemos que hacerlo consciente de que esas creencias existen.

Deben identificar de dónde provienen, analizar qué tipo de evidencia tienen con respecto a lo que están creyendo.

Vamos a ver una serie de preguntas para trabajar con tus clientes a la hora de comenzar a derribar sus creencias limitantes. Debes considerar que se trabaja una creencia limitante a la vez, no varias al mismo tiempo.

Cuestionar nuestras más arraigadas creencias requiere de mucho coraje, porque implica aceptar que hemos estado equivocados toda la vida.

David Fischman

CREENCIAS LIMITANTES

PARA COMPRENDER AÚN MEJOR CÓMO HACERLO, VAMOS A HACER UN EJERCICIO PRÁCTICO DE TRIADAS EN NUESTRO ENTRENAMIENTO EN VIVO.

EJERCICIO PRÁCTICO EN TRIADAS CREENCIAS LIMITANTES PREGUNTAS COACH AL CLIENTE

1. ¿Cuál es el problema o limitación que te ha mantenido estancado?
2. ¿Dime algo que tu quisieras tener o hacer, pero hay algo que te está deteniendo para tenerlo o hacerlo?
3. ¿Qué es lo que te impide obtener eso?
4. ¿Por qué es esto un problema?
5. ¿Y esto qué significa para ti? (Repítelo cuantas veces sea necesario).
6. ¿Qué es aquello que tú crees que hace que este problema exista?
7. ¿Qué crees respecto a ti mismo que ha creado este problema?
8. ¿Qué crees respecto al mundo que ha creado este problema?
9. ¿Este problema es un reflejo de qué exactamente?
10. ¿Y esto que refleja?
11. ¿Cuándo decidiste que este problema era un problema?
12. ¿En qué momento de tu vida empezaste a creer esto?
13. ¿Qué decisión crees tú que dio nacimiento a este problema?
14. ¿Qué significa este problema para ti?
15. ¿Cómo sería tu vida, si tú no tuvieras este problema?

Mantén estas preguntas a la mano cuando hagas parte del entrenamiento en vivo. ¡Nos vemos pronto!



**LAS PERSONAS QUE
DESTACAN TIENEN
UNA COSA EN
COMÚN: UN
SENTIDO
ABSOLUTO DE LA
MISIÓN.**

ZIG ZIGLAR

