

CAMBIO DE CREENCIAS



Juan Espinoza



ACTIVIDAD

مرحبا

PARA ABRIR LEER
LA SIGUIENTE PALABRA:

مرحبا



PARA ABRIR LEER
LA SIGUIENTE PALABRA:

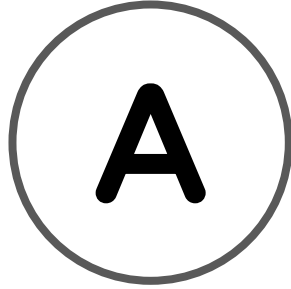
مرحبا

PARA ABRIR LEER
LA SIGUIENTE PALABRA:

مرحبا





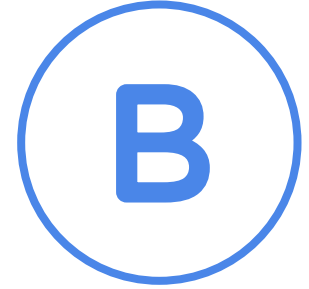


Presente, hoy, dónde estoy,
estado actual, lo que estoy
viviendo, punto de salida.

“Me siento solo”

“No me alcanza el dinero”

“Siempre me enoja”



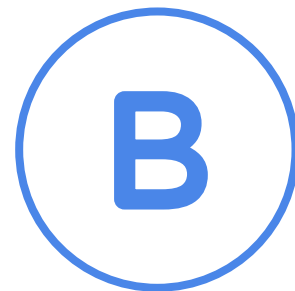
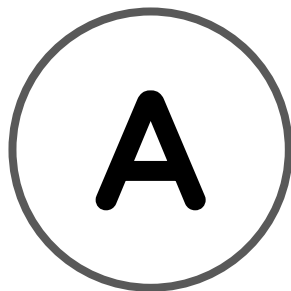
Futuro, mañana, donde quiero
estar, estado deseado, lo que
quiero vivir, punto de llegada.

“Me siento acompañado”

“Gano lo más que suficiente”

“Vivo con tranquilidad”

¿CÓMO?

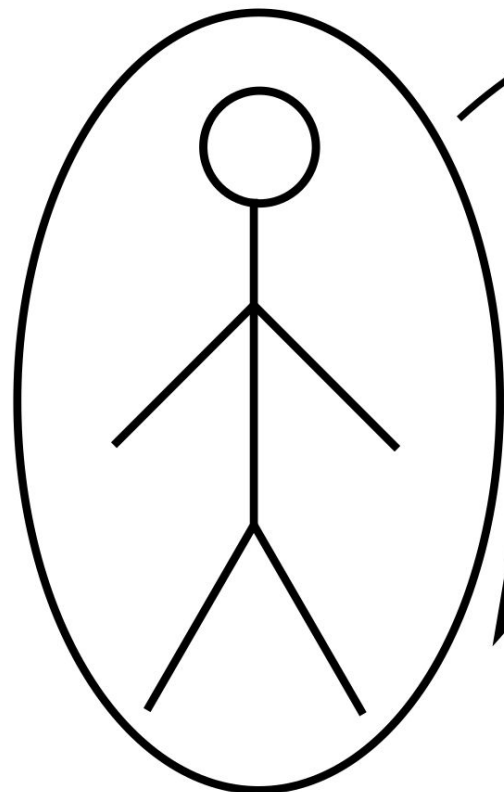


Presente, hoy, dónde estoy,
estado actual, lo que estoy
viviendo, punto de salida.

“Me siento solo”
“No me alcanza el dinero”
“Siempre me enoja”

Futuro, mañana, donde quiero
estar, estado deseado, lo que
quiero vivir, punto de llegada.

“Me siento acompañado”
“Gano lo más que suficiente”
“Vivo con tranquilidad”



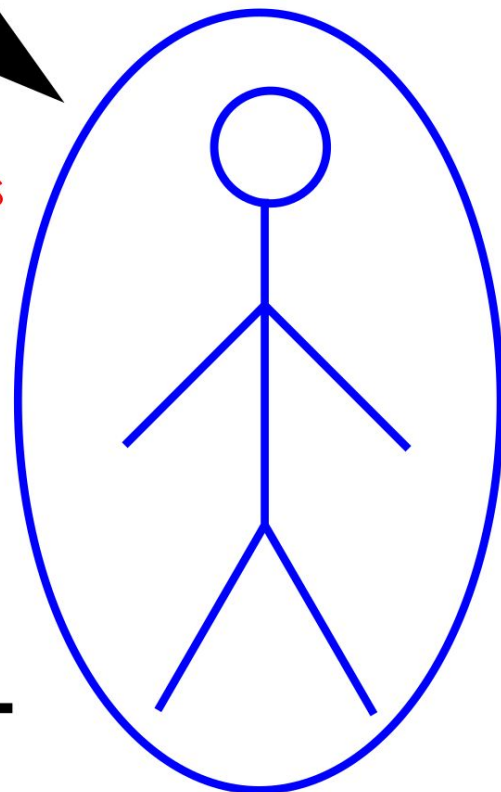
ESTADO ACTUAL

BORDE

TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- NO PUEDO
- NO TENGO
- NO DEBO

CAMINO



ESTADO DESEADO



ESTADO ACTUAL

BORDE

TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- NO PUEDO
- NO TENGO
- NO DEBO



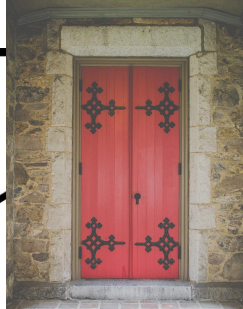
CAMINO



ESTADO DESEADO



ESTADO ACTUAL



BORDE

TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- NO PUEDO
- NO TENGO
- NO DEBO



CAMINO



ESTADO DESEADO

CREENCIAS

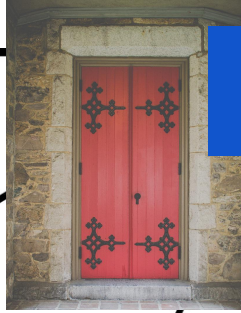
BORDE

TRAMPAS MENTALES

- NO SÉ
- NO PUEDO
- NO TENGO
- NO DEBO



ESTADO ACTUAL



CAMINO



ESTADO DESEADO

1

2

3

4

5

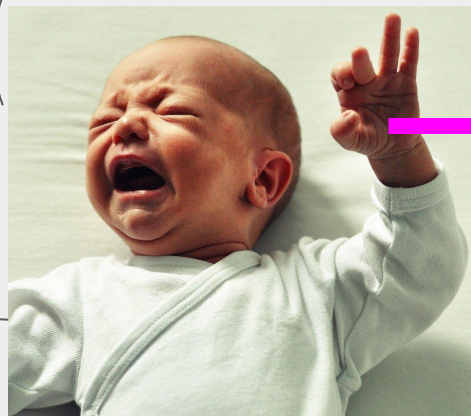
6

7

¿Qué puerta elijo y por qué?







Mamá....



Mamá





Mamá



COMIDA

SI digo mamá, **ENTONCES** llega la comida.



Mamá



**COMIDA, AFECTO, CALOR,
ATENCIÓN, AMOR, PAZ,
TRANQUILIDAD, ETC.**



Mamá

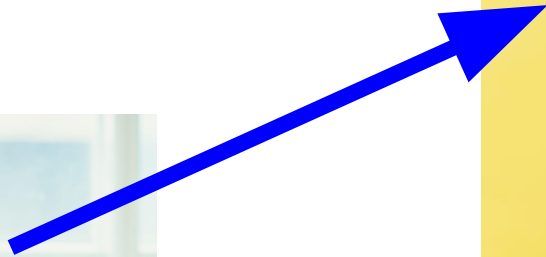


**COMIDA, AFECTO, CALOR,
ATENCIÓN, AMOR, PAZ,
TRANQUILIDAD, ETC.**

SI digo mamá, **ENTONCES** llega la
comida, el afecto, el calor, etc.

IMPORTANTE

**Desconocer nuestras creencias
implica desconocer el origen de
nuestras decisiones.**



PAREJA



PAREJA





PAREJA



SI estoy en pareja, **ENTONCES** tiene que hablar peleas.

M E N T E

CONSCIENTE 5%

NO CONSCIENTE 95%



M
E
N
T
E

CONSCIENTE 5%

“Todos los hombres/mujeres son iguales”

NO CONSCIENTE 95%

PAREJA





Creencia

Una creencia es la expresión lingüística de una asociación interna.

Asociaciones que determinan nuestra forma de accionar y por lo tanto nuestros resultados.

IMPORTANTE

Nuestra VIDA (Pareja, dinero, casa, trabajo, estudios, cuerpo, salud, etc.) es la manifestación física de nuestras CREENCIAS.

CAMBIO DE CREENCIAS

Ejercicio 1

1. Identificar la creencia a cambiar.
2. Escribir al menos 10 razones por lo cual esa creencia es FALSA.
3. Repetir en voz alta la lista todos los días.

CAMBIO DE CREENCIAS

Ejercicio 1

Ejemplo:

“Si tengo mucho dinero, entonces soy una persona mala.”

Esta creencia es FALSA porque:

- 1. El dinero es algo neutro, lo que haga con él depende de mí.**
- 2. Si tengo mucho dinero puedo ayudar a muchas personas.**
- 3. Tener mucho dinero me permite estar más tiempo con mi familia.**
- 4. Si tengo mucho dinero, puedo ayudar a alguien que esté en estado de emergencia.**
- 5. etc.**

Ejercicio 2

1. Identificar la creencia a cambiar.
2. Identificar la creencia que deseo y alimentarla con estímulos constantes, todos los días.

Ejercicio 2

Ejemplo

1. “Soy una persona muy tímida que no puede hablar frente al público.”
2. “Soy una persona extrovertida que habla frente al público con seguridad, tranquilidad y disfrute.”
 - Repetir en voz alta todos los días varias veces
 - Ver e imitar a oradores que te inspiren
 - Hacer un taller de Teatro
 - Hacer un curso de Oratoria
 - Hacer transmisiones en vivo por redes sociales
 - Hacer un curso de Stand Up
 - Hacer un taller de canto
 - etc.

Ejercicio 3

1. Identificar la creencia a cambiar y crear una imagen mental que la represente.
2. Identificar la creencia que deseo y crear una imagen mental que la represente.
3. Usar la técnica de Visualizar el intercambio.
4. Repetir todos los días.

Ejercicio 3

Ejemplo

1. Cuando alguien me grita, tengo que llorar.
Imagen: Yo llorando cuando mi jefe levanta la voz.
2. Cuando alguien me grita, mantengo la calma.
Imagen: Yo con una sonrisa, sintiendo paz cuando mi jefe levanta la voz.
3. Visualizar la creencia a cambiar bien grande frente a mí y la creencia que deseo pequeña en una esquina.
Tomar la imagen pequeña y agrandarla al mismo tiempo que se destruye la imagen grande.
Encontrar un ritmo en el que sienta que se genera un cambio y repetir todos los días.

CAMBIO DE CREENCIAS

Ejercicio 4

1. Identificar la creencia a cambiar e imprimir una foto que la represente.
2. Identificar la creencia que deseo e imprimir una foto que la represente.
3. Destruir creencia antigua mientras se declara un “adios”.
4. Tomar la foto nueva y darle la bienvenida.

CAMBIO DE CREENCIAS

Ejercicio 4

Ejemplo

1. “Siempre tengo mala suerte”
Imagen: Yo con un ropa manchada de comida.
2. “Siempre tengo buena suerte”
Imagen: Yo vestido de forma elegante y sonriente.
3. Tomo la foto de la creencia antigua y la rompo en pedacitos diciéndole “Gracias por haberme acompañado hasta hoy, gracias por todos los aprendizajes, ya no formas parte de mi vida.”
4. Toma la foto de la creencia nueva y la pongo en un marco que me guste en un lugar donde pueda verla a diario y digo “Gracias por este maravilloso cambio, de ahora en más decreto que siempre tengo buena suerte, gracias!”

Ejercicio 5

- 1. Identificar la creencia a cambiar.**
- 2. Desafiar esa creencia con preguntas poderosas.**

Ejercicio 5

Ejemplo

1. “Tener un emprendimiento es muy difícil”
2. -¿Qué lo hace difícil?
 - Que requiere mucha inversión.
 - ¿Cuánta exactamente?
 - No lo sé...
 - ¿Entonces cómo sabes que requiere mucha inversión?
 - Es que no tengo tiempo tampoco
 - ¿Alguien tiene más de 24 hs por día?
 - No...
 - ¿Entonces cuál es el problema?
 - Que tengo miedo a fracasar...