

TAREAS III: PASOS PARA CAMBIAR UNA CREENCIA

- Elige las 3 creencias más potentes que tengas en cuanto a por qué te cuesta lograr tus objetivos (salud, peso, energía...) y desarrolla con cada una los siguientes pasos.
- Pueden ser de la hoja de detección de creencias que valoraste del 1 – 10, en ese caso elige las que más puntuación obtuviste.
 - O puedes hacerlo de cualquier otras que hayas identificado que te gustaría cambiar.

1. Identifica y escribe la creencia que quieres cambiar

- **Presente - 1ª persona - Debe depender de ti – En positivo - Precisa.**
- Ejemplo: “Yo no puedo bajar de peso porque: toda mi familia tiene sobrepeso”
-
-

2. Toma conciencia: ¿De cuál de las 3 formas la adquiriste? ¿ cómo se desarrolló?

Esta creencia es verdad para mí porque: Escribe las referencias que justifican la creencia.

- Esto es verdad para mí porque: (razones)- *no puedo...porque*

Ref. 1 _____

Ref. 2 _____

Ref. 3 _____

3. Crea la duda y cuestiona las referencias. una creencia cuestionada está en proceso de ser eliminada

- **Demuestra que es falsa:** ¿existen evidencias de personas o hechos que demuestra?

✓ *¿De quién aprendí esta creencia? ¿Qué resultados tiene en esto? ¿De la persona que la aprendí, vale la pena quedármela? – mira sus resultados en eso. - ¿Qué me costará seguir con ella?*

✓ *Cuando pienso en esta creencia, ¿me siento bien o mal? ¿Hay personas que piensan diferente? ¿Podría cambiarla por otra que me hiciera sentir mejor y me acercara a mi objetivo? ¿Cuál sería una mejor creencia?*

✓ *¿Podría ser una interpretación mía? ¿Cómo de ridícula o absurda es? ¿es realmente cierta? ¿Puede ser una interpretación? ¿Tienes toda la información necesaria para decidir que es así?*

4. **Experimenta: ¿Cómo te sientes cuando crees eso? ¿en qué estado te pones?**
5. **Crea y asocia dolor a ella: Apalancamiento emocional:** el cambio no es cuestión de habilidad sino de motivo, si hay suficiente motivo cambias, aunque no lo desees.
- **Dolor al pasado** – ¿qué problemas he tenido en el pasado por tener esta creencia? ¿Qué he estropeado? ¿a cuántas personas hice daño por tenerla? ¿qué he perdido o dejado de tener por mantener esta creencia?
 - **Dolor en el presente** - ¿qué me está costando ahora seguir con esta creencia? ¿en quién me ha convertido tener esta creencia? ¿qué precio estoy pagando a nivel de relaciones, salud, autoestima... hoy?
 - **Dolor en el futuro** - ¿qué me costará en el futuro seguir manteniendo esta creencia? ¿qué vida tendré de no cambiarla? ¿Cómo será mi salud o mis relaciones...?
6. **Toma una decisión:** Esto tiene que cambiar ahora, yo tengo que cambiar, y puedo cambiar ahora.
- *Ponte la mano en el corazón y declara que tu puedes y decides cambiar ahora.*
7. **Rompe el patrón: mete el dedo en la nariz y Dite la verdad: ¿Cuál es la verdad?**
- La verdad es lo opuesto a tu antigua creencia
- ***Yo solía pensar*** que (antigua creencia) ***pero la verdad es*** (nueva creencia)
 - *Ejemplo: “Yo solía pensar que engordaba por la edad, pero la verdad es que me faltaba compromiso e información”.*
 -
 -
 -
8. **Define tu nueva realidad:** ¿cómo sería tu vida si nunca hubieses tenido esa creencia? ¿Cómo te sentirías?

9. Escribe la nueva creencia con la mano contraria

- *“Yo soy capaz de bajar 20 kilos porque estoy comprometida al 100% con mi aprendizaje.”*
-
-

10. Aprendizaje: ¿Hay algo que te haga ver posible algo que antes veías imposible?

- *Me doy cuenta de que me faltaba compromiso conmigo.*
-
-

11. Coherencia: ¿En qué situaciones vas a ser coherente a partir de ahora para reforzar esa nueva creencia?

- *A partir de ahora me aseguraré antes de sacar conclusiones.*
-
-

13. Paciencia: Crea el hábito, aunque aparentemente no tengas resultados a corto plazo, comprométete con esta nueva forma de pensar independientemente de los resultados.

- Me comprometo a
-
-

14. Persevera. Repite tu nueva creencia todos los días 3 veces involucrando tu corporalidad.

- *Pecho*
- *Sonrisa*
- *Manos en jarra*
- *Respiración profunda*
- *Cabeza erguida*
- *Espejo?*