**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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **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?*

1. **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…?
  1. **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”.*
  1. **Define tu nueva realidad**: ¿cómo sería tu vida si nunca hubieses tenido esa creencia? ¿Cómo te sentirías?
  2. **Escribe la nueva creencia con la mano contraria**
* *“Yo soy capaz de bajar 20 kilos porque estoy comprometida al 100% con mi aprendizaje.”*
  1. **Aprendizaje**: ¿Hay algo que te haga ver posible algo que antes veías imposible?
  + *Me doy cuenta de que me faltaba compromiso conmigo.*
  1. **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.*

* 1. **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 ….
  1. **Persevera**. Repite tu nueva creencia todos los días 3 veces involucrando tu corporalidad.
     + *Pecho*
     + *Sonrisa*
     + *Manos en jarra*
     + *Respiración profunda*
     + *Cabeza erguida*
     + *Espejo?*