

GUÍA DE ESTUDIO CREENCIAS

Las creencias son **generalizaciones que hacemos acerca de los demás, del mundo y de nosotros mismos** que se convierten en nuestros principios operativos. **Actuamos como si fuesen ciertas** y se convierten ciertas para nosotros.

Tip para el Coach: 1. Convierte en temporal cualquier Creencia Negativa (Limitante). 2. Convierte en permanente cualquier Creencia Positiva (Potenciadora).

<p>Creencias Potenciadoras (Positivas)</p> <p>Las creencias potenciadoras <u>son opiniones mantenidas emocionalmente reforzadas con el tiempo de personas que influencia en nuestra vida son las que nos mueven alcanzar los logros de nuestras metas</u> . Ejemplo creencia potenciadora: "Existe una solución para cada problema".</p>	
<p>Ejemplos de creencias potenciadoras (Joseph O'Connor):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si quieres comprender, actúa. El aprendizaje está en la acción • No hay fracaso, tan sólo aprendizaje. El fracaso es sólo un juicio sobre los resultados a corto plazo. • Tenemos todos los recursos que necesitamos, o podemos crearlos. No hay personas sin recursos, tan sólo hay estados mentales sin recursos. • Tener alguna opción es mejor que no tener ninguna • Creamos nuestra realidad. <ul style="list-style-type: none"> • Tienes todas las respuestas. Las respuestas a tus 	<p>Algunas afirmaciones que son creencias potenciadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puedo lograr cualquier cosa. • Soy un excelente estudiante. • Siempre tengo lo que quieres
<p>Creencias Limitantes (Negativas)</p> <p>Las Creencias Limitantes <u>son el principal obstáculo</u>, y las culpables de que el coachee <u>no alcance las metas ni viva de acuerdo a sus valores</u>. Como Coach debemos preguntarle a nuestro coachee: ¿Qué le impide alcanzar el éxito? . Las Creencias Limitantes <u>permanecen ocultas en nuestro subconsciente y no las evaluamos conscientemente</u>.</p>	
<p>Ejemplos de creencias limitantes (Joseph O'Connor):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si quieres comprender, actúa. El aprendizaje está en la acción • No hay fracaso, tan sólo aprendizaje. El fracaso es sólo un juicio sobre los resultados a corto plazo. • Tenemos todos los recursos que necesitamos, o podemos crearlos. No hay personas sin recursos, tan sólo hay estados mentales sin recursos. • Tener alguna opción es mejor que no tener ninguna • Creamos nuestra realidad. <ul style="list-style-type: none"> • Tienes todas las respuestas. Las respuestas a tus 	<p>Algunas afirmaciones que son creencias limitantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esto es imposible. • Sin sufrimiento no hay beneficio. • No puedo fiarme de nadie. • La mayoría de la gente tiene más suerte que yo (o no sigue las reglas). • Para ser feliz tengo que ganar mucho dinero. • No puedo lograr lo que deseo. Nunca consigo lo que me propongo. • No soy bueno en eso y nunca lo he sido. • Tengo que trabajar muy duro para ganarme la vida. • No hay forma de superar un mal comienzo en la vida.
<p>Creencias Vitales</p> <p>Las creencias vitales son opiniones mantenidas emocionalmente y reforzadas con el tiempo. Son las creencias que pertenecen al colectivo como creencias básicas que te permiten interpretar las acciones principales acerca de la vida.</p>	
	<p><i>Afirmaciones sobre creencias vitales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La mente y el cuerpo son parte del mismo sistema.</i> • <i>Cada persona es única.</i> • <i>Existe una solución para cada problema.</i>
<p>Creencias Transparentes</p> <p>Las creencias transparentes son creencias individuales las cuales no tienen ningún tipo de contaminación por la opinión de terceras personas. Es importante que la mayoría de tus creencias sean creencias transparentes, creencias que hayas construido desde la planificación de tus objetivos y creencias que sean potenciadoras para alcanzar tus metas.</p>	
	<p><i>Afirmaciones sobre creencias transparentes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Voy a ser millonario. • Voy a tener una gran empresa. • Voy a ganar el maratón de Nueva York.

<p>¿Cómo modificar Creencias Limitantes?</p>	
<p>Paso 1: Detección y observación de la Creencia</p>	<p>Creo que... esta no es buena época para...Me temo que... no voy a poder (miedo)... Todo me sale mal...</p>

<p>Paso 2: Cambiar la Creencia de Limitante a potenciadora</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escoge una creencia negativa limitadora. ¿Es una creencia recibida de otras personas o tuya propia? 2. ¿Cuál es la intención positiva de esa creencia? (todo comportamiento encierra una intención positiva) 3. ¿Cuál es la creencia opuesta positiva que quieres incorporar? 4. ¿Cómo puede mejorar mi vida aplicando la creencia positiva? 5. ¿Cómo podría empeorar mi vida por esa nueva creencia? 6. ¿Qué es lo mejor que te puede pasar si continúas con la vieja creencia? 7. ¿Qué es lo mejor que te puede pasar con la creencia positiva?
<p>Paso 3: Consolidación de la Creencia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repetición de afirmaciones sobre la nueva creencia. Es una buena fórmula de reprogramar el cerebro. 2. Entrenamiento de la creencia a través de los comportamientos, conductas y lenguaje que estén asociados a la misma.