



MASTER CLASS

IDENTIFICA Y
CAMBIA TUS
CREENCIAS
LIMIANTES

WWW.COINSPIRACIONES.COM

Prepárate para nuestro encuentro.

- Ten un cuaderno y con que escribir
- Asegúrate de tener buena conexión a internet
- Dedica un espacio en el que puedas estar en silencio y sin distracciones.



Creencias limitantes

Las creencias limitantes son una percepción de la realidad que nos impide crecer, desarrollarnos como personas o alcanzar todas esas cosas que nos hacen ilusión.

Es algo que realmente no es cierto pero que como si lo es para nuestra mente y eso es lo que vale para nosotros, lo percibimos como un hecho que no se puede cuestionar.

Al no cuestionar estas creencias, continuamos alimentando mapas mentales limitantes. Por lo tanto, lo más importante para trascender las creencias limitantes es atravesarnos a **ponerlas en duda**.



¿Qué efectos tienen las creencias limitantes en tu vida?

Habitas el mundo de acuerdo a tus creencias, por lo tanto, si crees que eres torpe, buscarás de manera inconsciente experiencias que alimenten esta idea.



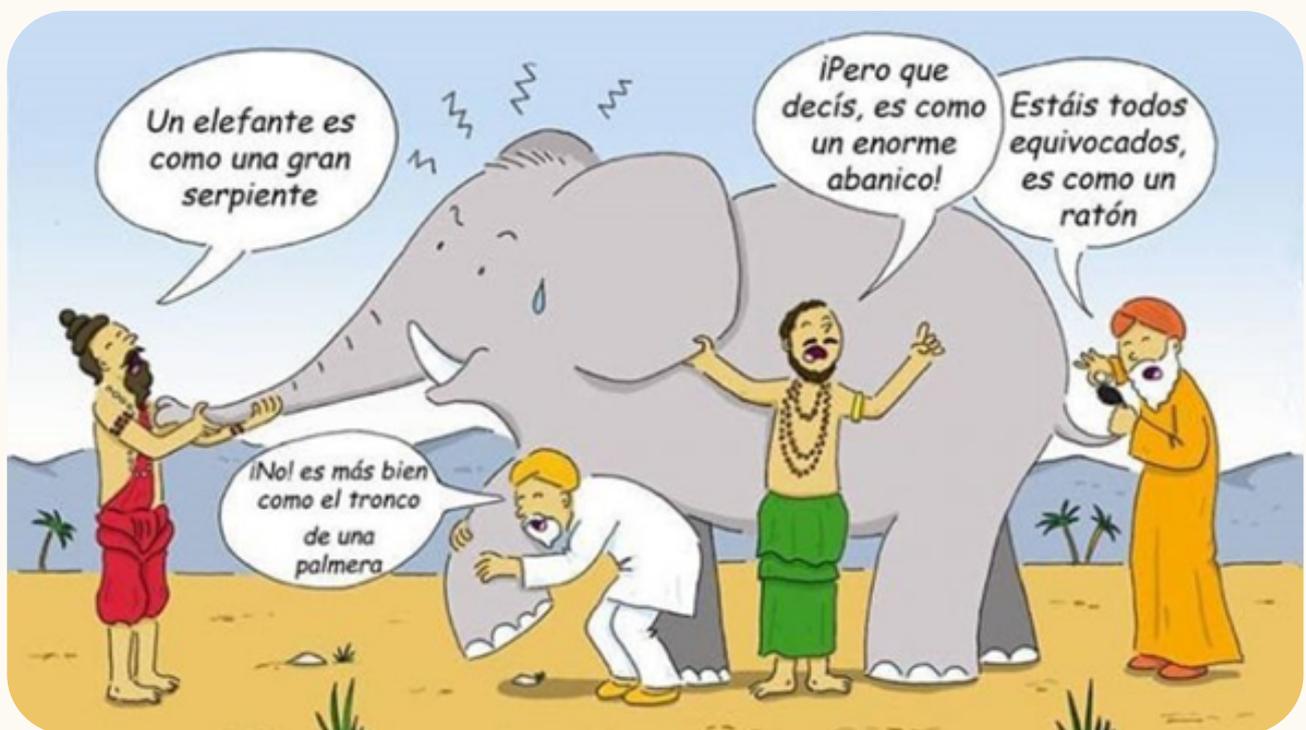
Recuerda...

Las creencias nos permiten ver, analizar y trabajar con la información que concuerda con el paradigma que creemos cierto.

Nos aparta de los datos que corren en sentido opuesto a dicho paradigma



No tenemos la capacidad de ver las cosas como son, sino como las interpretamos.



MI FORMA DE SER ACTUAL

Ej: Soy ansiosa

Forma de ser actual

Ej: No soy capaz de hacer las cosas bien

Creencias que acompañan esa forma
de ser

Ej: Me cierra posibilidades porque quiero controlar todo

¿Me abre o me cierra posibilidades?

Cambiando las gafas...

¿Qué evidencia tengo de que lo que pienso es cierto?

¿Estoy confundiendo un pensamiento con un hecho?



Cambiando las gafas...

¿Estoy saltando a conclusiones?

¿Estoy considerando mi perspectiva como la única posible?



Cambiando las gafas...

¿Los pensamientos negativos me ayudan o me hunden?

¿Cuáles son las ventajas de pensar de este modo?
¿Y las desventajas?



Cambiando las gafas...

Suponiendo que mi pensamiento fuera correcto
¿Me ayuda a cambiar algo el pensar así?

Qué otro tipo de pensamientos me podrían ser
más útiles?



Repertorio

Realiza el repertorio de acciones
para transformar tus creencias
limitantes

1

2

3

4

5

6



En ti siempre se encuentra la
posibilidad de transformar todo
aquello que te limita.



Sigue mi trabajo en:



www.coinspiraciones.com



@coinspiraciones



Co-Inspiraciones

