

Re-Programación de Creencias

10 Creencias Negativas que tienes que quieres cambiar

3 veces o situaciones en las que esta creencia te ha generado Dolor

Por cada Creencia Negativa enlista un una creencia Opuesta, poderosa y positiva que quieras instalar

Por cada Creencia haz una frase escribiendo que creerás, pensarás y harás la próxima vez que se sucité una situación que requiera una respuesta que venga desde una creencia poderosa

Enlista 10 creencias negativa que en el pasado te han detenido de obtener lo que deseas o te han generado dolor como por ejemplo "no soy suficientemente ____ para ____", "No Merezco ____" Para conseguir X necesito Y que no tengo"

"Por creer que no soy atractiv@ no me atreví a ____", "Por creer que soy muy tímido@ no he ____" "Por no ser Valiente me molestan

De manera positiva quiere decir NO escribir "ya no tengo miedo" si no escribir "Yo soy Valiente" cuánto más precisa, poderosa y contundente sea la creencia mejor. "Yo soy valiente y me atrevo a poner altos cuando alguien me falta al respeto"

"La próxima vez que ____ (mi jefe me levante la voz) en vez de ____ (pensar que no valgo nada e irme creyendo que no soy suficiente) voy a ____ (levantar el mentón, pedirle amablemente que me hable con un tono amable ya que creo que valgo tanto como todos los seres humanos, soy valios@ y me amo y así me trato).

Hay que re-programar a la mente para que piense distinto, sienta distinto y se comporte o actúe distinto para que las reacciones que tenemos sean menos una reacción y más una respuesta.

Soy una persona Debil

Soy una persona Debil

Soy una persona poderosa que puede incrementar su fuerza e inteligencia a Voluntad, Mi Destino esta en mis manos, yo soy la voz que suena en mi mente y suena una voz poderosa

