

# EJERCICIOS PARA CAMBIAR CREENCIAS

## Ejercicio 1

**Ejercicio:** Llene los 2 cuadros que se presentan a continuación. El primero con las creencias limitantes que usted adoptó de sus principales seres queridos. Y el segundo con las creencias que usted desea diseñar para su futuro.

Creencias limitantes copiadas de sus seres queridos y personas que influyeron en usted.

| CREENCIAS  | SALUD | DINERO | AMOR | TU IDENTIDAD |
|------------|-------|--------|------|--------------|
| PAPÁ       |       |        |      |              |
| MAMÁ       |       |        |      |              |
| ABUELOS    |       |        |      |              |
| OTROS      |       |        |      |              |
| PROFESORES |       |        |      |              |
| AMIGOS     |       |        |      |              |

**Reemplace las creencias limitantes por creencias potencializadoras diseñadas por usted.**

| CREENCIAS          | SALUD | DINERO | AMOR | TU IDENTIDAD |
|--------------------|-------|--------|------|--------------|
| PAPÁ / USTED       |       |        |      |              |
| MAMÁ / USTED       |       |        |      |              |
| ABUELOS / USTED    |       |        |      |              |
| OTROS / USTED      |       |        |      |              |
| PROFESORES / USTED |       |        |      |              |
| AMIGOS / USTED     |       |        |      |              |

**Ejercicio 2**

1.- Piense en alguna situación en la que se sientes atascado, frustrado o fracasado.

Situación: \_\_\_\_\_

Por ejemplo: Pienso que esa persona se está aprovechando de mí, pero no me creo capaz de decírselo abiertamente.

2.- ¿Cuál es la generalización o el juicio negativo que has hecho (sobre tí mismo o sobre los demás) con respecto a esa situación? ¿Qué objetivo u objetivos están implícitos en ese juicio o en esa generalización.

Juicio: \_\_\_\_\_

Por ejemplo: No decir abiertamente lo que siento significa que soy un cobarde.

Objetivo (s): \_\_\_\_\_

Por ejemplo: conseguir decir abiertamente lo que pienso. Ser fuerte y valiente

3.- Explore el impacto que tendría sobre su percepción de esa situación si pensara también en ella, en relación con otros objetivos posibles, por ejemplo, seguridad, aprendizaje, exploración, autodescubrimiento, respeto por ti mismo y por los demás actuar con integridad, sanación, crecimiento, etc.

Por ejemplo, si cambiaras el objetivo a “tratarme a mí mismo y a los demás con respeto” o “Tratar a los

demás como me gustaría ser tratado”, considerarte un “cobarde” por no hablar abiertamente ya no te parecerá una generalización tan relevante o apropiada.

4.- ¿Qué otro objetivo podrías añadir – o cambiar por – tu objetivo actual, que hiciera parecer menos relevante la generalización o el juicio negativo, o te ayudará a ver las consecuencias de la situación presente como una enseñanza en lugar de un fracaso?

Objetivo(S) alternativo (s) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Por ejemplo: aprender a actuar conmigo mismo y con los demás con congruencia y compasión.

Desde la perspectiva de la PNL, cambiar a otro objetivo sirve para “reencuadrar” nuestra percepción de la experiencia. El “reencuadre” se considera en PNL como uno de los procesos cruciales para el cambio. También constituye el mecanismo primario de EL poder de la palabra.

### Ejercicio 3

1.- Piense en alguna situación que juzgas difícil, desagradable o de algún modo dolorosa.

Situación: \_\_\_\_\_

2.- ¿Cuál es el marco actual desde, el que estás viendo esta situación? (Por ejemplo, resultados inmediatos, consecuencias a largo plazo, individuo, grupo, comunidad, pasado, futuro, acontecimientos específicos, sistema global, adulto, niño, etc.)

Marco actual \_\_\_\_\_

3.- Cambia el tamaño del marco ensanchándolo para abarcar con él más tiempo, más personas, un sistema mayor, etc. Luego estrechándolo, hasta que se centre en un individuo específico, en un lapso de tiempo limitado, en un solo acontecimiento, etc. Observa cómo cambia todo esto tus percepciones y tus evaluaciones con respecto a esa situación. Algo que parece un fracaso a largo plazo se ve a menudo como un paso necesario para el éxito a largo plazo. (Por

ejemplo, darte cuenta de que tus esfuerzos son algo por lo que muchas personas tienen que pasar alguna vez, puede ayudarte a que se te hagan menos pasados).

4.- ¿Cuál sería el marco temporal (más largo o más corto), el número de personas (mayor o menor), o la mayor o menor perspectiva que cambiarían tu juicio o tu generalización a cerca de esta situación, para que fuera algo más positivo.?

Nuevo Marco \_\_\_\_\_

### Ejercicio 4

Piense y escriba las cinco creencias que más le han limitado en el pasado.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Ahora escriba cinco creencias positivas que podrían servirle para alcanzar sus objetivos (no importa que estas creencias no sean tuyas en este momento)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## Ejercicio 5

Ejemplos tomado de : <http://entusiasmado.com/como-eliminar-las-creencias-negativas/#ixzz3b9o8ybZF>

### 1.- Escribe tus creencias

Observa los resultados que estas teniendo en tu vida y que no te gustan. ¿A qué se deben? ¿Existe alguna creencia que esté influenciando en un comportamiento que lleve al resultado negativo? ¿Qué suposiciones y creencias tienes que impiden desarrollar tu potencial?

### 2.- Hazte consciente de que son creencias y no realidades

Este es un paso complicado porque puede que pienses que esas creencias negativas son reales. Reflexiona sobre esas creencias. ¿Cómo sabes que son ciertas? ¿Tienes pruebas? ¿No consigues un buen trabajo porque no vales o no lo consigues porque crees que no vales? ¿No hablas con quien te gusta porque no eres atractivo/a o no hablas con quien te gusta porque crees que no eres atractivo?

### 3.- Asocia las creencias limitantes a algo negativo

Piensa en esas creencias y asócialas a algo que te desagrada, que asocies a algo muy negativo, incluso al dolor. Por ejemplo asocia en creer que no vales a conseguir un trabajo pésimo en el que eres explotado.

### 4.-Para cada creencia, construye una nueva creencia

#### Ejemplos

1.- Es muy difícil, no se puede conseguir/No lo puedo hacer (situacional).- Lo puedo conseguir si persevero y me esfuerzo.

2.- Valgo menos que los demás (personal).-Valgo igual que los demás.

3- La gente consigue los logros por suerte. El esfuerzo no merece la pena.-La gente no consigue nada sin esfuerzo.

4- No puedo contar con los demás (relaciones).

-Puedo contar con la gente y les puedo pedir ayuda.

5 -Los demás son egoístas (relaciones).-Los demás son amigables, puedo tener buenas relaciones.

6- Si muestro a alguien que estoy interesado en el/ella, me rechazará (relaciones).  
-Si muestro interés a alguien lo apreciará.

7- Si me sale mal se van a reír de mi (relaciones).  
-Si me sale mal, habrá gente que me admirará por intentarlo y los que se ríen son inútiles que ni lo intentan.

8- No importo a nadie y no me quieren (personal).  
-Importo a mi gente cercana y me quieren.

9-Tener éxito solo lleva a más problemas (situacional).  
-Tener éxito incluye tener una buena calidad de vida y los problemas son inevitables, pudiéndose resolver.

10- Por tener un mal pasado soy un desgraciado.-  
Es el presente lo que cuenta y mi pasado negativo me puede servir para ser más fuerte.

## **Creencias Positivas serían:**

-Si estoy comprometido lo puedo conseguir.  
-Todo ocurre por una razón.  
-El pasado no me limita, me hace crecer.  
-La vida es un regalo a ser disfrutado.  
-Lo que realmente importa es lo que yo pienso de mi, no lo que otros.

Escribe las tuyas

.....  
.....  
.....

## **5.- Asocia a algo positivo las nuevas creencias**

Ahora, toma las tres creencias que creas que más te limitan y asócialas a algo positivo. Por ejemplo: creer que si lo intentas y fallas, los demás te admirarán, asócialo a una emoción positiva o a intentarlo y lograrlo.

## 6-Actúa

Este paso te puede parecer radical o te provocará ansiedad pero es el que mejor funciona. Aunque aún no tengas estas creencias, puedes actuar como si (ejemplos):

- Eres atractivo.
- Vales mucho.
- Eres agradable y simpático.
- Eres inteligente.

Si actúas de una forma que no has actuado antes, observarás nuevos resultados y esos resultados contribuirán a la construcción de nuevas creencias. Por ejemplo, hablar en público contribuirá a crear la creencia de que eres atrevido, lo cual permitirá a su vez otros comportamientos atrevidos que guiarán a otros resultados positivos.

## Ejercicio 6

Todos los procesos personales empiezan con un cambio en la creencia. Así pues ¿Cómo cambiamos? La forma más efectiva consiste en conseguir que el cerebro asocie un fuerte dolor con la antigua creencia.

Debe sentir en lo más profundo de sus entrañas, que esta creencia no sólo le ha costado dolor en el pasado sino que le costará aun más en el futuro.

Para esto hágase las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuan ridícula o absurda es esta creencia?
- 2.- ¿De qué persona es de quien aprendí esta creencia?  
¿Valdría la pena imitarla en este ámbito en particular?
- 3.- ¿Qué me costará emocionalmente el no desprenderme de esta creencia?
- 4.- ¿Cuál será el costo para mis relaciones si no me desprendo de esta creencia?

5.- ¿Cuál será el costo físico si no me desprendo de esta creencia?

6.- ¿Cuál será el costo financiero si no me desprendo de esta creencia?

7.- ¿Cuál será el costo para mi familia y mis seres queridos si no me desprendo de esta creencia?

Tomado del libro **Despertando al gigante interior** Pág. 104, Pág. 123 de Anthony Robbins.

## Ejercicio 7

Primero piensa en algo que creas firmemente. Algo de lo que estés completamente convencido. Y de preferencia que sea algo positivo o bien neutro. Hay quienes creen firmemente cosas negativas o tristes y esos no son ejemplos que queramos ocupar en este ejercicio.

Una vez que hayas decidido cuál creencia vas examinar, empieza a determinar sus submodalidades.

**Visuales:** ¿En dónde se encuentra /ubica la imagen o imágenes? Vale la pena aclarar que sabemos que está dentro de tu cabeza; sin embargo pareciera que está afuera y estas preguntas son para responder en dónde aparenta estar, dónde parece estar esa imagen en relación a tus ojos. ¿Se ubica al frente, arriba, al centro o abajo? ¿O está a la derecha o izquierda? Señálala o dibújala con tus manos. ¿Qué tan cerca o lejos está la imagen? ¿A cuántos metros o centímetros?

¿La imagen está a colores o en blanco y negro? ¿Qué tan brillante u opaca es? ¿Está enfocada o desenfocada? ¿Tiene movimiento, es estática? ¿Estás dentro de la imagen o es como si te estuvieras viendo en televisión? Esta distinción la llamamos estar asociado o disociado.

Cuando estás asociado a un recuerdo, por ejemplo, estás viviendo la experiencia como si estuviera ocurriendo en este momento. En cambio, cuando estás disociado de un recuerdo, es como ver una filmación que hiciste de ese evento; esto quiere decir que te ves desde afuera como un observador. Esta distinción es importante por varios motivos, algunos de los cuales exploraremos un poco más adelante. Por ahora percibe y anota cualquier otra característica que encuentres de la o las imágenes.

**Auditivas:** ¿Existe algún sonido o voz interna acompañando la imagen? Si piensas en la creencia y te pregunto si estás seguro de esto... seguramente aparece una voz interna que responde sí. ¿De dónde viene esa voz? ¿Atrás, adelante, derecha, izquierda, arriba, abajo? ¿Es envolvente o estéreo? ¿A qué distancia se encuentra y en qué ángulo? ¿El sonido parece entrar o salir? Es decir, como si la fuente del sonido fuera interna y sale de tu cuerpo o como si fuera externa y entrara a tu cuerpo. ¿Qué tono tiene? ¿Grave, miedo, agudo? ¿El ritmo es rápido o lento? ¿Existen otros sonidos o música acompañado esta representación mental? De ser así, describe esos otros sonidos respondiendo a las mismas preguntas. Una vez más percibe y anota cualquier otra característica del o los sonidos.

**Kinestésicas:** ¿Dónde sientes la sensación de creer algo firmemente? ¿En qué parte o partes de tu cuerpo se encuentra esta sensación? ¿La sensación es cálida, templada o fría? ¿En qué sentido gira? ¿Hacia derecha, izquierda, atrás, adelante? ¿Es ligera o pesada? ¿Se mueve rápidamente o más bien lento? ¿La sensación presiona hacia adentro, hacia fuera o no hay presión? Percibe cualquier otra característica, ya sea vibración, hormigueo, etc.

En algunas ocasiones y para algunas personas, al principio resulta más sencillo determinar submodalidades por medio de realizar un comparativo entre dos experiencias. En el caso de las creencias se realiza comparando una creencia firme con una creencia débil. Algo de lo que estamos convencidos contra algo que no estamos muy seguros. Para facilitar esta comparación, solemos ocupar en nuestros cursos una pequeña tabla como la que presento a continuación. Aunque es importante que sepas que puedes agregar características; éstos tan solo algunos ejemplos comunes.

## Comparación de Submodalidades

**Visuales**                      **Experiencia 1**      **Experiencia 2**

Número de imágenes  
Movimiento/Estática  
Color / Blanco /negro  
Brillantez  
Enfocada/Desenfocada  
Enmarcadas/Sin marco  
Asociada / Disociada  
Tridimensional/Plana  
Distancia  
Tamaño  
Ubicación en el espacio

### **Auditivas**

Número de sonidos /fuente  
Volumen  
Tono  
Dirección  
Ritmo  
Armonía

### **Kinestésicas**

Ubicación del cuerpo  
Temperatura  
Peso  
Presión  
Intensidad  
Sensaciones Táctiles

**Ejemplos tomados del libro “Diseñando tu destino“.**  
**Gabriel Guerrero - Páginas 100 -102.**