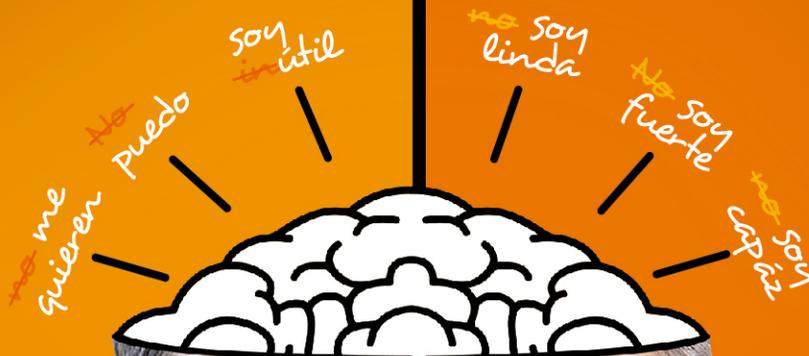


**CAMBIA
TUS CREENCIAS**

**SUPERA
TUS LÍMITES**



CAMBIA TUS CREENCIAS
Y SUPERA TUS LÍMITES

¿Será casualidad que la primera persona de los verbos
CREER y CREAR
se conjugan de la misma manera?
YO CREO

Creamos exactamente aquello en lo que creemos.

Hernán J. Cajiao E.





Si este libro le ha interesado y desea nuestros videos, audios, material impreso y de nuestras siguientes publicaciones contáctenos a:

www.empoderate.com
info@enexcelencia.com
www.neuronegocios.net

Telf.: (593-2) 2087 421 / (593-9) 9252 6071 / (593-9) 8486 5187

Programa de Transformación y Empoderamiento con PNL

“EMPODÉRATE”

1era Edición Junio 2016

Impreso en Quito-Ecuador

ISBN: 978-9942-14-472-0

No. de Registro de Autor

Portada: FAGÓ Estudio Creativo

Diseño y diagramación: FAGÓ Estudio Creativo

Coordinación editorial: En Excelencia

Impresión: Torrescal - Soluciones Gráficas

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada de manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del autor.

CONTENIDO

Introducción	7
--------------------	---

PRIMERA PARTE

¿Qué son las creencias y cómo se forman?.....	12
Las creencias son ¿buenas o malas?.....	17
¿Cómo operan internamente las creencias en nuestro cerebro?.....	18
¡Las creencias están hasta en la sopa!.....	19
Doce características de las creencias.....	20

SEGUNDA PARTE

¿Qué son las creencias limitantes?.....	57
¿Son virus mentales?.....	57
¿Son el fruto de tradiciones que se convierten en nuestras verdades?.....	59
¿Son el resultado de refranes y dichos que hemos aceptado sin cuestionar?.....	61

Las creencias limitantes en nuestra vida cotidiana

Creencias limitantes con respecto al dinero.....	63
Creencias limitantes con respecto a nuestra la identidad.....	65
Creencias limitantes con respecto al amor.....	67
Creencias limitantes con respecto a la religión.....	69
Creencias limitantes con respecto a la gente.....	71

Creencias limitantes con respecto a la salud.....	72
---------------------------------------------------	----

TERCERA PARTE

Claves para incorporar creencias poderosas.....	74
Clave 1 : ¡Cambie el chip!.....	74
Clave 2: ¡Adopte creencias de personas triunfadoras!.....	77
Clave 3 A través de su lenguaje, ¡incorpore creencias que lo potencialicen.....	89

CUARTA PARTE

Atrévase a mover montañas a través de convicciones poderosas.....	91
¿Que son las Convicciones?.....	92
El círculo virtuoso de las convicciones.....	93

QUINTA PARTE

Ejercicios para cambiar creencias.....	98
----------------------------------------	----

INTRODUCCIÓN

Había una vez un gran violinista llamado Paganini. Algunos decían que era una persona extraña. Otros, que había en él algo sobrenatural. Las notas mágicas que salían de su violín tenían un sonido diferente y por eso, nadie quería perderse la oportunidad de verlo tocar.



Una noche, el escenario estaba repleto de admiradores preparados para recibirlo. La orquesta entró y fue aplaudida. El director entró y recibió una gran ovación. Pero cuando la figura de Paganini surgió, triunfante, el público deliró. El violinista se puso el instrumento en el hombro y lo que siguió fue indescriptible: blancas y negras, fusas y semifusas, corcheas y semicorcheas parecían tener alas y volar al toque de aquellos dedos encantados.

De repente, un sonido extraño interrumpió el ensueño de la platea: una de las cuerdas del violín de Paganini se había roto. El director paró. La orquesta se calló. El público estaba en suspenso. Pero Paganini no se detuvo. Mirando su partitura, continuó extrayendo sonidos deliciosos de su violín atrofiado. El director y la orquesta, admirados, volvieron a tocar.

Cuando el público se tranquilizó, de repente otro sonido perturbador atrajo su atención. Otra cuerda del violín se rompió. El director y la orquesta pararon nuevamente, mas Paganini continuó como si nada hubiera ocurrido. Impresionados, los músicos volvieron a tocar.

Pero el público no podía imaginar lo que iba a ocurrir a continuación. Todos los asistentes, asombrados, gritaron un “¡oohhh!” que retumbó la sala: otra cuerda del violín se había roto. El director y la orquesta se detuvieron. La respiración del público cesó. Pero Paganini seguía: como un contorsionista musical, arrancaba todos los sonidos posibles de la única cuerda que le

quedaba a su destruido violín. El director, embelesado, se animó y la orquesta volvió a tocar con mayor entusiasmo. El público iba desde el silencio hasta la euforia, desde el asombro hasta el delirio.

Paganini alcanzó la gloria, y su nombre corrió a través del tiempo. No fue apenas un violinista genial, sino el símbolo del profesional que continúa adelante aún ante lo imposible.

Tomado del libro *Sopa de pollo para el alma*.

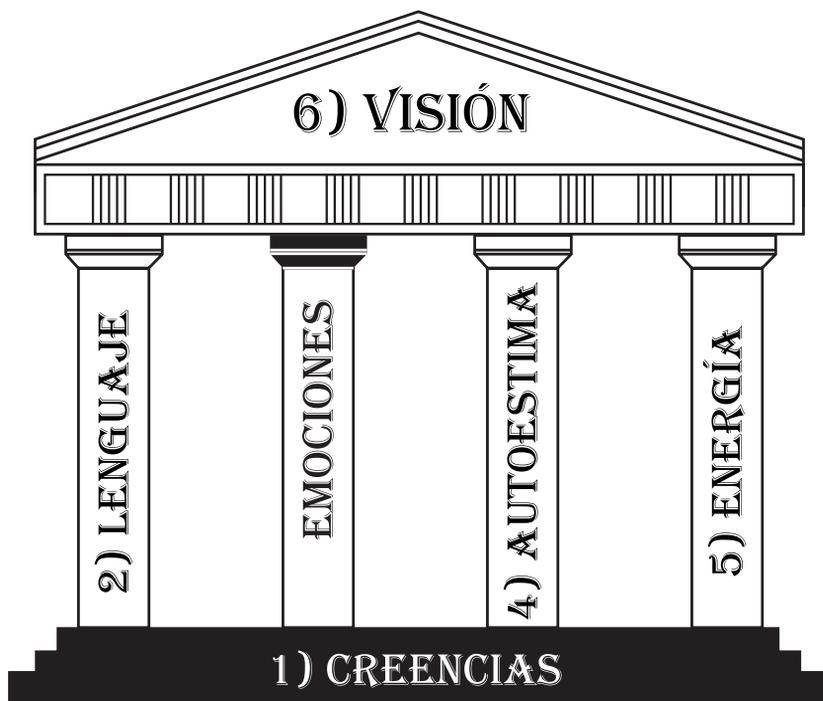
Queridos lectores, debemos recordar que todos llevamos un Paganini en nuestro interior, pero muchas veces se encuentra adormecido y encarcelado.

Este libro ayudará a que puedan descubrir cómo despertarlo a través del manejo adecuado de nuestras creencias y convicciones. Recuerden que los 6 pilares para liberar ese poder interno, han sido y seguirán siendo abordados en cada uno de nuestros volúmenes.

(Ver gráfico 1)

Así por ejemplo, el pilar del lenguaje fue planteado en

nuestro primer libro *Cambia tu lenguaje* y empodera tu vida, el pilar de las emociones, en *Cambia tus emociones* y vive a plenitud.



Y en este volúmen, los invito a conocer qué son las creencias, cómo se forman, quién nos transmite, si son buenas o malas, y al conocer sus principales características se asombrarán del poder que tienen y como inciden en su vida. Posteriormente en la lectura, tomarán conciencia de sus creencias limitantes y como afectan a su

presente y su futuro. Y finalmente, el objetivo de este libro es que puedan adquirir la habilidad de convertir sus creencias limitantes en creencias potencializadoras y en convicciones poderosas que les permita lograr hacer posible lo imposible en todos los ámbitos de su vida.

Sugiero de manera especial, realizar los ejercicios que se encuentran en nuestra página web **www.empoderate.com**. Cada uno de ellos ayudará a llevar a la práctica todos los conceptos y definiciones vertidos en los capítulos iniciales.

1 PRIMERA PARTE

¿Qué son las creencias y cómo se forman?

EL Elefante sumiso



Cuando yo era chico me encantaban los circos. Lo que más me gustaba era los animales y mi preferido era el elefante. Durante la función, la enorme bestia impresionaba a todos por su peso, su tamaño y su descomunal fuerza. Pero, después de la actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, uno podía encontrar al elefante detrás de la carpa principal, con una de sus patas encadenada a una pequeña estaca clavada en el suelo. La estaca era sólo un minúsculo pedazo de

madera, apenas enterrado superficialmente. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo, podría arrancar la estaca y huir. El misterio era evidente: **¿por qué el elefante no huía**, si podría arrancar la estaca con el mismo esfuerzo que yo necesitaría para romper un fósforo? **¿Qué fuerza misteriosa lo mantenía atado?**

Tenía 7 u 8 años, y todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a mis padres, maestros y tíos, buscando respuesta a ese misterio. No obtuve una coherente. Alguien me explicó que el elefante no escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta: **“Y si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?”** No recuerdo haber recibido ninguna explicación satisfactoria.

Con el tiempo olvidé el misterio del elefante y de la estaca y sólo lo recordaba cuando me encontraba con personas que, al preguntarles, me daban respuestas incoherentes para salir del paso y un par de veces, con quienes se habían hecho la misma pregunta, sin encontrar respuesta.

Hasta que hace unos días me encontré con una persona lo suficientemente sabia, que me dio una respuesta que al fin me satisfizo: el elefante **no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño.**

Cerré los ojos e imaginé al elefantito, con solo unos días de nacido, sujeto a una estaca. Estoy seguro de que en aquel momento empujó, jaló y sacudió tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no lo pudo hacer pues la estaca era muy fuerte para él. Podría jurar que el primer día se durmió agotado por el esfuerzo infructuoso y que al día siguiente volvió a intentar y también al otro y al de más allá... hasta que un día, un aciago día, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Dejó de luchar para liberarse. Este elefante enorme y poderoso no escapa porque cree que no puede hacerlo. Tiene grabado en la mente el recuerdo de sus inútiles esfuerzos de entonces, y ha dejado de luchar. Nunca más trató de poner a prueba su fuerza.

Cada uno de nosotros es un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que representan nuestras creencias y que nos restan libertad. Creemos que no podemos con un montón de cosas, simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Grabamos en nuestra mente esas palabras: no puedo, nunca podré. La única manera de saber cuáles son nuestras limitaciones ahora, es intentar de nuevo poniendo en ello todo el corazón.

Autor Anónimo.

La PNL nos dice que : Detrás de nuestras estructuras mentales, hay un sistema de creencias. Algunos ejemplos cotidianos y muy sencillos son: te bañas todos los días porque crees que es lo mejor, fumas después del almuerzo porque crees que te ayuda a la digestión, tomas un café porque crees que te despierta, te comes un chocolate porque crees que es bueno para tu estado de ánimo, te santiguas porque crees que te ayuda a estar en paz con Dios, etc etc. Nuestras creencias varían en intensidad y dan sentido a nuestro mundo y a nuestra forma de ser por-

que son ellas las que nos llevan al éxito o al fracaso.

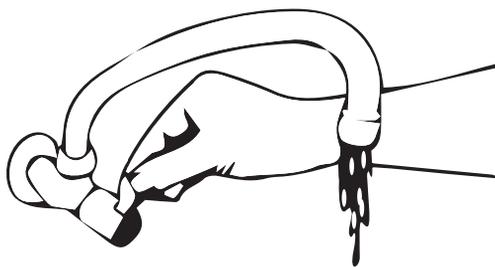
Desde el punto de vista del **Coaching**, Las creencias se definen como opiniones y puntos de vista personales que se tienen sobre cada una de las facetas de la vida, y que conforman nuestra manera de entender el mundo. Nuestras creencias influyen en nuestro pensar, nuestro sentir, en nuestro actuar; por otro lado inciden en la manera en que se forman las ideas y los sentimientos para reflejar nuestros distintos estados de ánimo y finalmente, en cómo se ejecutan las acciones.

Podríamos decir entonces que las creencias son certezas que guían nuestra vida en todos los ámbitos en los que nos desempeñamos. Son los pilares que nos conducen al dolor o al placer en todo lo que hacemos. Cabe mencionar, que las primeras creencias las aprendemos de nuestros padres o de las personas que están a cargo de nuestro cuidado, luego de nuestros familiares, también de nuestros educadores y posteriormente de todo nuestro entorno y de la sociedad. Diremos también que a lo largo de nuestra vida incorporamos valores, costumbres,

tradiciones, mitos, supersticiones, dogmas, filosofías y todo conforma nuestro sistema de creencias.

¿Las Creencias son buenas o malas?

Cuando hablo de las creencias en mis seminarios, las personas piensan que son malas y que no deberíamos tenerlas. Pero no es así. Las creencias resultan ser buenas o malas según cómo las utilicemos, a favor, o en contra nuestra. Para entender esta definición de mejor manera, pongamos el siguiente ejemplo:



Lo positivo de tener una creencia con respecto a cómo se debe utilizar un grifo de agua, es que usted cada vez que tenga que abrir o cerrar una llave que tenga un manubrio diferente al que usted ya conoce, su cerebro va a utilizar todas las experiencias y generalizaciones

para lograr su objetivo. En este caso sus conocimientos anteriores le dan certezas para ir desarrollando soluciones a nuevos problemas y eso es muy positivo, valioso y efectivo. Pero en ocasiones ésta capacidad de filtrar y generalizar, también se convierte en un problema, porque podemos convencernos de que esa forma de hacer las cosas es la única, entonces, regresando a nuestro ejemplo, si encontramos un grifo de agua sin manubrio, tal vez no sepamos cómo utilizarlo.

¿Como operan internamente las creencias en nuestro cerebro?

Las creencias operan en base a ciertos patrones lingüísticos de varias maneras.

1) **Causa Efecto: X (entonces) Y**

Ejemplo: Un martes 13 me fue mal. Hoy es martes 13 **entonces** Hoy me puede ir mal.

2) **Cuantificación Universal:** Todos, Nadie, Todo, Nada. Siempre, Nunca

Ejemplo: Todos los hombres son iguales

3) **Posibilidad:** Puedo - No puedo Es posible - Es imposible Soy capaz - No soy capaz Es fácil - Es difícil

Ejemplo: Las matemáticas son **difíciles**. **No puedo** hacer la tarea.

¡Las Creencias están hasta en la Sopa!

Desde el momento en que nos despertamos, ponemos en práctica nuestras creencias en todo lo que hacemos: tal vez si usted al levantarse hoy se santiguó, ya aplicó una creencia espiritual, más tarde, es posible que haya empleado una manera especial de despertar a sus hijos y de llamarlos a desayunar, ahí ya aplicó una creencia referente a la forma de educarlos, luego, cuando sale en su coche aplica creencias con respecto a la gente. Posteriormente en su trabajo, sus conductas y actitudes van a ser un reflejo de sus creencias laborales. Y cuando va a almorzar las creencias definen hasta la manera en que usted utiliza la cuchara para tomar la sopa. Por ello decimos que las creencias influyen en

todos los ámbitos de la vida, en todo lo que usted piensa, siente, dice y hace.



Recuerde que usted siempre tiene creencias con respecto a: la salud, el dinero, el amor, la familia, lo social, lo espiritual, la gente, etc.

Doce características de las creencias

Es el momento de conocer algunas de las características que tienen las creencias. **Aquí comparto con ustedes 12 de las más importantes:**

- 1) No decidimos en lo que vamos a creer. Son inconscientes.**
- 2) Se basan en malas interpretaciones de experiencias pasadas.**

- 3) Una vez que se adopta una creencia, olvidamos que solo es una interpretación.**
- 4) No son buenas ni malas. Depende de como las uses.**
- 5) La misma creencia que puede ayudar a una persona puede ser inútil para otra.**
- 6) Son la raíz de nuestros pensamientos.**
- 7) Te aceleran o te frenan.**
- 8) Producen tu actitud.**
- 9) Se convierten en tus Profecías.**
- 10) Guían tu destino hacia el fracaso o al éxito.**
- 11) En ocasiones son más fuertes que tu fuerza de voluntad.**
- 12) Forman nuestros paradigmas.**

**1) No decidimos en lo que vamos a creer.
Son inconscientes.**

Algo que sucede con mucha frecuencia es que vemos a Mamá, que cuando está lloviendo le dice a su pequeño: no vayas a salir porque si te mojas te vas a enfermar , y luego le repite: si sales y juegas con el agua te puedes enfermar. Luego de unos minutos el niño

le descuida a su mamá, sale a jugar y entra mojado y estornudando. Entonces mamá lo queda viendo y lo primero que le dice es: yo te dije, ya te enfermaste. De esta manera los niños pueden crecer con la creencia de que cada vez que llueva y se mojen posiblemente van a contraer una gripe. Esto se repite más tarde, cuando somos adultos pues cada vez que nos mojemos en la lluvia, es casi seguro que estaremos con los síntomas de un resfriado.



Pero ¿Por qué ese niño no se enferma cuando va a la playa, entra al mar y el agua está igual de fría?, o ¿cuando va a una piscina con baja temperatura, o va a una de agua termal, y sale del agua caliente y pasa a la

fría? La respuesta es porque no hubo nadie quien le diga que se iba e enfermar.

Nuestros padres, maestros y las personas que estuvieron con nosotros desde pequeños, fueron grandes influenciadores y todo lo que aprendimos de ellos fueron leyes irrefutables.

La mayoría de creencias que nos detienen nos han sido impuestas desde niños y pasan al inconsciente sin cuestionarnos. Muchas veces, sin darnos cuenta, imitamos los condicionamientos socioculturales de pensamiento y comportamiento.

Cuando aprendemos a detectar estos patrones y creencias, es cuando alcanzamos realmente la libertad de elegir si deseamos creer en ello o transformar esas programaciones establecidas.

2) Se basan en malas interpretaciones de experiencias pasadas.

Lo Tuyo y lo mío.

Cuando la señora llegó a la estación, le informaron que su tren se retrasaría aproximadamente una hora. Un poco fastidiada se compró una revista, un paquete de galletas y una botella de agua. Buscó un banco en el andén central y se sentó, preparada para la espera.



Mientras ojeaba la revista, un joven se sentó a su lado y comenzó a leer un diario. De pronto, sin decir una sola palabra, estiró la mano, tomó el paquete de galletas, lo abrió y comenzó a comer. La señora se molestó un poco; no quería ser grosera pero

tampoco hacer de cuenta que nada había pasado. Así que, con un gesto exagerado, tomó el paquete, sacó una galleta y se la comió mirando fijamente al joven.

Como respuesta, el joven tomó otra galleta y, mirando a la señora a los ojos, se la llevó a la boca. Ya enojada, ella cogió otra galleta y con ostensibles señales de fastidio, se la comió mirándolo fijamente.

El diálogo de miradas y sonrisas continuó entre galleta y galleta. La señora estaba cada vez más irritada, y el muchacho cada vez más sonriente. Finalmente, ella se dio cuenta de que sólo quedaba una galleta, y pensó: “No podrás ser tan caradura”, mientras miraba alternadamente al joven y al paquete. Con mucha calma el joven alargó la mano, tomó la galleta y la partió en dos. Con un gesto amable, le ofreció la mitad a su compañera de banco.

-¡Gracias! -dijo ella tomando con rudeza el trozo de galleta.

-De nada. -contestó el joven sonriendo, mientras comía su mitad.

Entonces el tren anunció su partida. La señora se levantó furiosa del banco y subió a su vagón. Desde la ventanilla, vio al muchacho todavía sentado en el andén y pensó: “¡Qué insolente y mal educado! ¡Qué será de nuestro mundo!” De pronto sintió la boca reseca por el disgusto. Abrió su bolso para sacar la botella de agua y se quedó estupefacta cuando encontró allí su paquete de galletas intacto.

Autor Anónimo

Cuántas veces nuestras creencias pasadas nos hacen valorar erróneamente a los demás, tomar decisiones apresuradas y cometer graves equivocaciones. Dichas creencias, ya instaladas en nosotros, hace que juzguemos arbitrariamente a las personas y las situaciones, encasillándolas en ideas preconcebidas y alejadas de la realidad.

3.) Una vez que se adopta una creencia, olvidamos que solo es una interpretación.

Un psiquiatra trataba a un hombre que creía ser un cadáver. Pese a todos los argumentos “lógicos” que el psiquiatra le daba, el paciente persistía en su creencia: se creía un cadáver.

Finalmente al psiquiatra se le “encendió la lamparita” y le preguntó al hombre:

“¿Pueden sangrar los cadáveres?...”

El paciente respondió: ”¡Eso es absurdo, los cadáveres no sangran!”

El psiquiatra le pidió permiso, y le pinchó el dedo con una aguja y le extrajo una gota de sangre...

El paciente, se quedó mirando el dedo completamente atónito, sorprendido... y al rato exclamó: “¡No lo puedo creer! ¡Ahora resulta que los cadáveres sangran!”

Muchas veces nuestras creencias nos ciegan y no nos damos cuenta de que no es la única verdad y realidad que estamos viviendo, sino que es, tan solo una verdad, y tan solo una interpretación de la realidad.

Analicemos cuando en una esquina sucede una colisión entre dos autos, se bajan los involucrados y viene la policía. Comienzan a escuchar a las dos partes.

Va a ser difícil encontrar que un conductor acepte que tuvo la culpa, y que diga que va a pagar los daños sin problema. Porque lo primero que hacen las partes es culpar a la otra persona. El uno le dice al otro: Usted venía a exceso de velocidad, el otro le responde: Yo estoy en calle principal por lo tanto tengo preferencia, usted fue el que se cruzó, y ahí comienzan a discutir sin parar, luego vienen personas que vieron el accidente. Entonces una de ellas que estuvo en una esquina, le dice al policía que el conductor del carro rojo tuvo la culpa por que él fue el que se salió, pero resulta que viene la otra persona que estaba en la otra esquina y expresa que el conductor que estuvo en el carro verde iba a velocidad,

luego viene una tercera persona y dice que la culpa la tienen los dos porque ambos fueron imprudentes y finalmente viene un cuarto señor y dice que la culpa tiene la policía porque ahí deberían poner un letrero de PARE.



La conclusión entonces es que todos miraron el mismo accidente pero cada uno tuvo una perspectiva distinta y una forma diferente de ver las cosas. Nuestra mente también es así. Percibimos el mundo mediante filtros y a través de ellos generalizamos, distorsionamos, y segmentamos la realidad que vemos. Lo más importante de estos conceptos es entender que gran parte de estos filtros son también nuestras creencias. Es importante entonces, desarrollar la habilidad de cuestionar y dudar de nuestra forma de pensar y no creer ciegamente en lo que estamos pensando y viendo ya que no

es la única ni la mejor manera de concebir el mundo y de hacer las cosas sino que solo es nuestra interpretación.

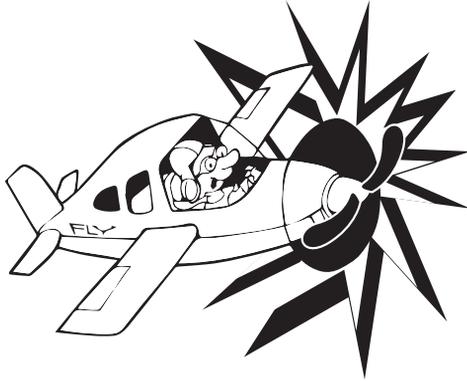
4) No son buenas ni malas. Depende de cómo las uses.

Aldous Huxley

¿Qué pasaría si a la edad de cuarenta y seis años, en un terrible accidente de motocicleta te quemaras hasta quedar irreconocible, y cuatro años más tarde quedaras paralizado de la cintura hacia abajo a causa de un accidente de aviación? ¿Te puedes imaginar siendo luego un millonario, un respetado orador público, un recién casado feliz y un próspero hombre de negocios? ¿Te puedes ver cruzando los ríos en balsa? ¿Lanzándote en paracaídas? ¿Dirigiendo una oficina política? W. Mitchell ha hecho todas estas cosas y más, después de que dos horribles accidentes dejaran en su cara un colchón multicolor de injertos de piel, sus manos sin dedos, y sus piernas flacas e inválidas en una silla de ruedas. Las dieciséis intervenciones quirúrgicas que Mitchell soportó luego de que el accidente de motocicleta quemara más de 65% de su cuerpo, lo dejaron incapacitado para

levantar un tenedor, para marcar un número telefónico, o para ir al baño sin ayuda. Pero Mitchell, un ex marino, nunca creyó que estaba derrotado. “Estoy a cargo de mi propia nave espacial”, dijo. “Es mi triunfo, mi fracaso. Podría decidir ver esta situación como un retroceso o como un punto de arranque”. Seis meses más tarde estaba piloteando de nuevo un avión.

Mitchell compró una casa estilo victoriano en Colorado, algunos bienes raíces, un avión y un bar. Más tarde se asoció con dos amigos y cofundó una compañía de estufas a leña que creció hasta convertirse en el segundo empleador privado más grande de Vermont. Entonces, cuatro años después del accidente de motocicleta, el avión que Mitchell estaba piloteando se estrelló en el carreteo durante el despegue, y él se rompió doce vértebras torácicas y se paralizó permanentemente de la cintura para abajo. “Me pregunté qué diablos me estaba sucediendo. ¿Qué hice para merecer esto?”



Impertérrito, Mitchell trabajó día y noche para recuperar toda la independencia que le fuera posible. Fue elegido alcalde de Crested Butte, Colorado, para salvar al pueblo de la explotación mineral que arruinaría el ambiente y su belleza. Presentó más tarde su candidatura para el Congreso, convirtiendo su extraña apariencia en una ventaja con lemas tales como: “No sólo otra cara bonita”.

A pesar de su impactante apariencia inicial e imposibilidades físicas, Mitchell comenzó a cruzar en balsa los ríos, se enamoró y se casó, obtuvo un grado de maestría en administración pública y continuó volando, siendo activista del ambiente y hablando en público.

La inmovible actitud mental positiva de Mitchell le ha permitido aparecer en los programas de televisión “Today Show” y “Buenos días América”, así como también en artículos en Parade, Time, The New York Times y otras publicaciones. “Antes de quedar paralizado había diez mil cosas que podía hacer”, dice Mitchell. “Ahora hay nueve mil.

Puedo, estancarme en las mil que perdí o concentrarme en las nueve mil que han quedado. Le digo a la gente que he tenido dos grandes golpes en mi vida.

He decidido no utilizarlos como una excusa para darme por vencido. *Entonces quizá algunas de las experiencias que tú tengas, que te estén echando atrás, puedan ponerse en una nueva perspectiva. Puedes dar un paso atrás, dar una mirada más amplia, y tener una oportunidad para decir: “Tal vez eso no es tan importante, después de todo”. Recuerda: “No es lo que te sucede, es lo que haces con lo que te sucede”.*

Jack Canfield y Mark V. Hansen

5) La misma creencia que puede ayudar a una persona puede ser inútil para otra.

Algo que me pasó desde pequeño, es que siempre me gustó dormir mucho, es decir, más de diez horas diarias, pero en el caso de mi padre, él dormía pocas horas y me decía que la gente que duerme mucho, se va haciendo vaga. Yo me grabé entonces la creencia de que mientras más dormía más perezoso me hacía. Hay una frase que incluso dice que al que madruga Dios le ayuda, entonces había temporadas en las que yo decidía dormir menos horas y me levantaba temprano para leer, hacer deporte, etc. Pero con el tiempo sentía que mi organismo se debilitaba, bajaban las defensas y me enfermaba, en cambio cuando me levantaba muy tarde, sentía coraje conmigo, porque pensaba que ese día no me iría bien.

Así pasé varias temporadas luchando con mi mente y amargado por estar atado a la creencia de que si no madrugas, Dios no te ayuda. Después de varios años entendí que la misma creencia que le ayudaba a mi padre, me perjudicaba y me ataba a mí.



Entonces las preguntas que debemos hacernos son: ¿Lo que estoy creyendo me está beneficiando o me está perjudicando?, ¿Me sirve o no me sirve creer en esto? Por lo tanto si no me sirve o me está perjudicando debo desecharlo de mi sistema de creencias, y si me sirve y me está beneficiando entonces, debo mantenerlo y reforzarlo.

6) Son la raíz de nuestros pensamientos

Hablemos de la diferencia entre un pensamiento positivo y una creencia positiva. Yo digo siempre en mis seminarios que no basta con cambiar solo de pensamientos, que no es suficiente solamente tener pensamientos positivos, sino que lo que tenemos que hacer es cambiar nuestras creencias.



Por ejemplo, supongamos que usted tiene en su casa una pared blanca en la que se está resquebrajando la pintura entonces, usted llama a un pintor para que vuelva a pintarla y queda muy bien, pero después de un mes, otra vez vuelve a ocurrir lo mismo. Entonces usted ya cansado decide llamar a un plomero y encuentra que tiene que picar la pared porque hay una tubería rota. Cambia la tubería y ¡problema resuelto para siempre!. Lo mismo sucede en nuestra vida, los pensamientos simplemente son una mano de pintura, que le echamos a nuestro día. Hay veces que queremos pensar positivamente y nos levantamos con buena energía, nos decimos que hoy nos va a salir todo bien, sin embargo, tan pronto aparecen los primeros obstáculos o adversidades tendemos a sacar nuestras creencias.

Por lo tanto, al igual que el plomero, debemos resolver el problema de fondo. Primero destruir para construir. Hay que destruir ciertas creencias, y reemplazarlas por otras que nos den fortaleza, que nos apoyen y que nos ayuden a lograr nuestros objetivos, de lo contrario simplemente al pensar positivo, seremos solo como esa mano de pintura que le damos a la pared, pero el problema seguirá y estará internamente ahí.

7) Te aceleran o te frenan

Lo imposible tarda un poco más.

A los veinte años yo era feliz como nunca. Tenía una gran actividad física: participaba en competencias de esquí acuático sobre nieve: jugaba al golf, al tenis, a la raqueta, al básquet y al vóley. Hasta jugaba bolos en una liga. Corría casi todos los días. Acabada de instalar una empresa constructora de canchas de tenis y mi futuro económico era muy estimulante. Estaba comprometido con la mujer más hermosa del mundo.

Fue entonces cuando sucedió la tragedia. Al menos algunos la llamarían así.

Desperté con súbito sobresalto, entre ruido de metales retorcidos y vidrios rotos. De inmediato todo cesó otra vez. Cuando abrí los ojos el mundo entero era oscuridad. A medida que recobrara los sentidos comencé a sentir la sangre caliente que me cubría la cara. Luego del insoportable dolor, oí voces que me llamaban, pero volví a caer en la inconsciencia.

Aquel hermoso atardecer de navidad había dejado a mi familia en California para viajar a Utah con un amigo, pensaba pasar el resto de las fiestas en Dallas, con mi novia, para resolver los últimos detalles de la boda: nos casaríamos en cinco semanas. Yo estuve al volante durante las ocho primeras horas. Después, como estaba algo cansado y mi amigo había descansado durante todo ese tiempo, me cambie de asiento y me puse el cinturón de seguridad. Mi amigo partió en la oscuridad. Una hora y media después se dormía al volante.

El auto chocó contra una saliente de cemento y tras volar por encima de ella, dio varios tumbos al costado del camino.



Cuando el coche se detuvo, yo no me hallaba en él. Había sido expulsado violentamente y yacía sobre el suelo desértico, con el cuello quebrado. Estaba paralizado desde el pecho hacia abajo. Llegué en ambulancia al Hospital de Las Vegas y el médico anunció que estaba cuadripléjico; había perdido el uso de las piernas y los pies, el de los músculos del pecho. También el tríceps derecho y casi toda la fuerza de los brazos y hombros. Y perdí por completo el uso de las manos. Es aquí donde se inicia mi nueva vida.

Los médicos dijeron que debía soñar otros sueños y pensar otras cosas. Debido a mi estado físico no podría volver a trabajar (eso llamó mucho mi atención pues, en realidad, solo el noventa y tres por ciento de quienes se encuentran en ese estado no trabaja). Me dijeron que no volvería conducir y que dependería por entero de otros para comer, vestirme y hasta trasladarme. Me recomendaron que no pensara en casarme, pues ¿quien me querría? También llegaron a la conclusión de que no volvería a participar en ningún tipo de actividad atlética ni deportiva. Por primera vez en mi joven vida sentí verdadero miedo. Tenía miedo de que todo eso pudiera ser verdad.

Mientras yacía en la cama del hospital me pregunté donde habían ido mis esperanzas y mi sueños. Me pregunté si podría curarme, si podría trabajar, casarme formar una familia y disfrutar de alguna de todas esas cosas que antes me daban tanta alegría.

En ese crítico periodo de dudas y temores, mientras el mundo entero parecía oscurecerse mi madre se acercó

para susurrarme al oído: Si lo difícil lleva tiempo, lo imposible tarda un poco más.

De pronto el cuarto a oscuras empezó a iluminarse con la esperanza y la fe de que el mañana sería mejor. Desde que oí esas palabras hace once años, he llegado a ser presidente de mi propia empresa. Soy orador profesional y tengo una obra publicada. Recorro más de trescientos mil kilómetros por año, compartiendo ese mensaje de que “Lo imposible tarda un poco más” con distintas empresas organismos y mis grupos juveniles, a veces exceden las diez mil personas. En 1992 fui nombrado joven empresario del año en una región de seis estados. En 1994 la revista Success me honró al considerarme uno de los Grandes Retornos del Año. Todos esos son sueños que se han convertido en realidad, no a pesar de mis circunstancias, sino quizá gracias a ellas.

Desde aquel día he aprendido a conducir. Voy a donde quiero y hago lo que deseo. Soy totalmente independiente y me basto solo. Desde ese día he recuperado las sensación en el cuerpo y en parte el uso del tríceps derecho.

Un año y medio después de ese fatídico día me casé con la misma mujer bella y maravillosa en Dallas, ella fue reina de belleza de Utah y resultó tercera en el certamen nacional. Tenemos 2 hijos: una niña de tres años, y un varón de un mes. Los dos nos alegran la vida. También he vuelto al mundo de los deportes, aprendí a nadar y a bucear. Que yo sepa soy el único cuadrapléjico que navega a vela.

¿Por que hice todo esto? Porque hace mucho tiempo decidí escuchar la voz de mi madre y la de mi corazón, en vez del coro negativo que me rodeaba, incluidos los médicos, decidí que mis circunstancias actuales no me obligaban a abandonar mis sueños. Busqué motivos para recuperar esperanzas. Aprendí que las circunstancias no pueden destruir un sueño; los sueños nacen en la mente y en el corazón; solo allí pueden morir. Porque si bien lo difícil lleva tiempo, lo imposible solo tarda una poco más.

Art. E. Berg.

Estoy seguro que usted tiene metas sueños y objetivos. Todos los tenemos. Pero ¿por qué a veces no los cumplimos?. Los impedimentos más fuertes son nuestras creencias limitantes. Estas son como virus mentales que nos boicotean y se convierten en nuestros peores enemigos. Por ejemplo hay personas que dicen: yo quiero terminar mi carrera, sin embargo hay creencias disfrazadas de miedos y de excusas que le dicen internamente que no es posible. Por lo tanto, es muy importante entender que no solo los sueños, son los que te impulsan a alcanzar tus triunfos, sino también que tus creencias deben estar a tu favor.

Entonces la primera clave es identificar las creencias que te están trabando, la segunda es dudar de que eso sea cierto y mirarla como una perspectiva más y la tercera es comenzar a reemplazar esas creencias que nos limitan por creencias que apoyen nuestros sueños. Si yo digo entonces que quiero terminar mi carrera, lo más importante es que tendré que convencerme de que esto es posible y de que hay personas que estando en situaciones más difíciles que las mías, lo han logrado.

8) Producen tu actitud

Virgilio

Mi hijo Joey nació con los pies torcidos hacia arriba y las plantas apoyadas en el vientre. Siendo madre primeriza, eso me pareció extraño, pero no sabía qué significaba, en realidad. Pero Joey había nacido con pie zopo. Los médicos nos aseguraron que, debidamente tratado, podría caminar en forma normal, aunque era probable que tuviera dificultades para correr. Joey pasó sus tres primeros años de vida entre operaciones, yesos y aparatos ortopédicos. Sus piernas fueron masajeadas y ejercitadas. En realidad, quien lo hubiera visto caminar a los siete u ocho años, no habría adivinado que tenía un problema.

Si caminaba mucho (en el parque de diversiones o en el zoológico, por ejemplo), se quejaba de cansancio y dolor en las piernas. Entonces nos deteníamos a descansar y conversábamos de lo que habíamos visto, tomando un refresco o un helado. Nunca le dijimos por qué le dolían las piernas ni por qué eran débiles.

No le explicamos que eso era de esperar a causa de su deformidad congénita. Y como no se lo dijimos, él lo ignoraba.

Los chicos del barrio jugaban corriendo, como casi todos los niños. Al verlos, Joey se levantaba de un salto y corría a jugar también. Nunca le dijimos que probablemente no pudiera correr tan bien como los otros. No le explicamos que era distinto. Y como no se lo dijimos, él lo ignoraba.

En séptimo grado decidió que ingresaría en el equipo de cross-country. Se entrenaba todos los días con el grupo. Parecía esforzarse más que ninguno de los otros.

Quizá percibía que ciertas facultades, naturales en tanta gente, no lo eran para él. No le dijimos que, si bien podía correr, probablemente sería siempre el último.

Que no debía hacerse ilusiones de integrar el equipo. Ese equipo está formado por los siete mejores corredores.

res de la escuela. Aunque corra todo el grupo, sólo esos siete pueden anotar puntos para la escuela. Y como no le explicamos que probablemente jamás integraría el equipo, él lo ignoraba.

Siguió corriendo entre seis y ocho Kilómetros diarios, todos los días, Jamás olvidaré aquella vez en que tuvo una fiebre de treinta y ocho grados. No quiso quedarse en casa porque tenía práctica de cross-country. Yo pasé el día preocupada por él. Esperaba que en cualquier momento me llamaran de la escuela para pedirme que fuera a buscarlo. No hubo tal comunicación.

Al terminar el horario de clase fui a la zona de entrenamiento, pensando que, si me veía allí, tal vez decidiera omitir la práctica de la tarde. Lo encontré corriendo por una calle bordeada de árboles, completamente solo. Puse el coche a su lado y lo acompañé a baja velocidad para preguntarle cómo se sentía.



-Bien. Me dijo.

Sólo le faltaban tres kilómetros más. El sudor le corría por la cara y tenía los ojos vidriosos por la fiebre. Sin embargo, mantenía la vista fija hacia adelante y seguía corriendo. Nunca le dijimos que no podía correr seis kilómetros con una fiebre de treinta y ocho grados. Y como no se lo explicamos, él lo ignoraba.

Dos semanas después, en vísperas de las carreras de la temporada, se anunciaron los nombres de quienes integrarían el equipo. Joe figuraba sexto en la lista. Había logrado entrar en el equipo. Estaba en séptimo grado, mientras que los otros seis miembros eran del octavo.

Nunca le dijimos que probablemente no llegara a integrar el equipo. Nunca le explicamos que no podía. Y como no se lo dijimos, él lo ignoraba. Simplemente, pudo.

Kathy Lamancusa

En muchas ocasiones hemos oído hablar sobre la actitud. Hay discursos de motivadores en donde mencionan que la actitud lo es todo, que solo es cuestión de cambiar de actitud y el éxito es nuestro.

Si bien es cierto que la actitud se define como la elección que tomamos para responder ante algún acontecimiento, es decir, que podemos responder de forma proactiva o de forma limitante, no es menos cierto que la actitud es sólo una consecuencia y un efecto, porque quien gobierna verdaderamente nuestras actitudes son nuestras creencias.

Ellas son las que a nivel inconsciente manejan nuestra capacidad de respuesta ante las circunstancias. En la historia anterior observamos a un niño con una

actitud sorprendentemente positiva, pero ¿de dónde obtuvo esa actitud? Y la misma historia nos da la pauta cuando nos dice en varias ocasiones la frase: Nadie le explico que no podría. Y esa es la razón por la que al no haber acumulado creencias limitadoras, su capacidad de elección siempre fue positiva e ilimitada.

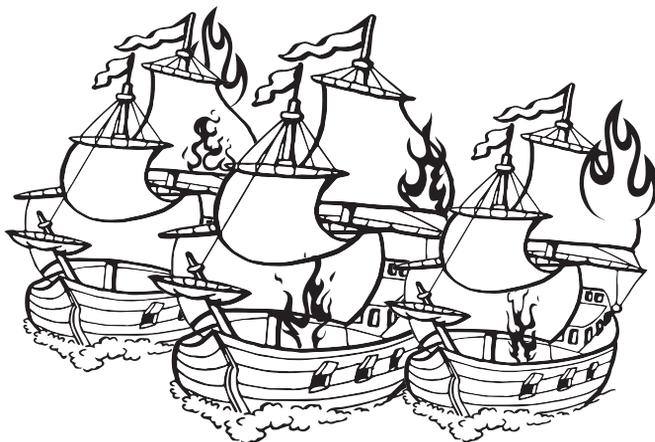
9) Se convierten en tus Profecías

Quemar las Naves

Alrededor del año 335 a.C., al llegar a la costa de Fenicia, Alejandro Magno debió enfrentar una de sus más grandes batallas. Al desembarcar, comprendió que los soldados enemigos superaban tres veces el tamaño de su gran ejército. Sus hombres estaban atemorizados y no encontraban motivación para enfrentar la lucha: habían perdido la fe y se daban por derrotados. El temor había acabado con aquellos guerreros invencibles.

Cuando Alejandro hubo desembarcado sus tropas en la costa enemiga, dio la orden de que fueran quemadas todas las naves. Mientras los barcos se consumían en

llamas y se hundían en el mar, reunió a sus hombres y les dijo:



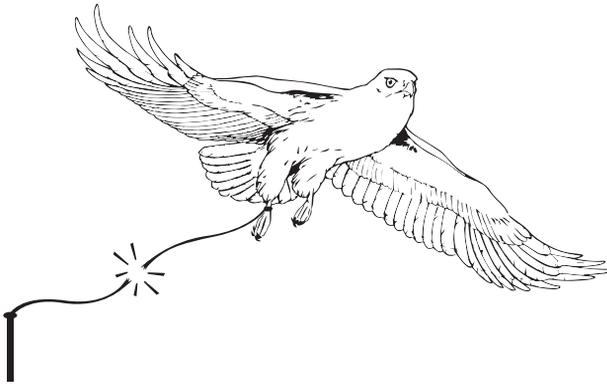
Observen cómo se queman los barcos. Esta es la única razón por la que debemos vencer, ya que si no ganamos, no podremos volver a nuestros hogares y ninguno de nosotros podrá reunirse con su familia nuevamente, ni podrá abandonar esta tierra que hoy despreciamos. Debemos salir victoriosos en esta batalla, pues sólo hay un camino de vuelta, y es por mar. Caballeros, cuando regresemos a casa, lo haremos de la única forma posible: en los barcos de nuestros enemigos.

El ejército de Alejandro venció en aquella batalla, y regresó a su tierra a bordo de las naves conquistadas.

10) Guían tu destino hacia el fracaso o hacia el éxito.

Los dos Halcones

Un rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó al maestro de cetrería para que los entrenara. Pasados unos meses, el instructor le comunicó que uno de los halcones estaba perfectamente educado, pero que no sabía qué le sucedía al otro: no se había movido de la rama desde el día de su llegada a palacio, e incluso había que llevarle el alimento hasta allí.



El rey mandó llamar a curanderos y sanadores de todo tipo, pero nadie pudo hacer volar al ave. Encargó entonces la misión a miembros de la corte, pero nada sucedió; por la ventana de sus habitaciones, el monarca

veía que el pájaro continuaba inmóvil. Publicó por fin un bando entre sus súbditos solicitando ayuda, y a la mañana siguiente vio al halcón volar ágilmente por los jardines.

—Traedme al autor de ese milagro —dijo.

En seguida le presentaron a un campesino.

— ¿Tú hiciste volar al halcón? ¿Cómo lo lograste? ¿Eres mago, acaso?

Entre feliz e intimidado, el hombrecito explicó: —No fue difícil, Su Alteza: sólo corté la rama. El pájaro se dio cuenta de que tenía alas y se lanzó a volar.

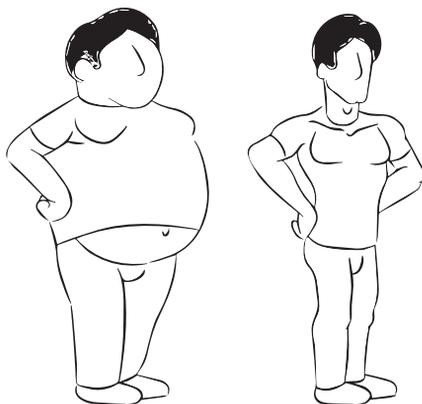
Autor Anónimo.

Así somos los seres humanos. Estamos atados a creencias del pasado y del presente porque no nos hemos dado cuenta de que tenemos el poder de volar y buscar nuestro verdadero destino.

Algunos tienen el privilegio de que algún acontecimiento rompa la rama de sus creencias, costumbres, y seguridad. Sólo entonces se dan cuenta de que son superiores a las circunstancias.

11) En ocasiones son más fuertes que nuestra fuerza de voluntad

Varias veces me he preguntado por qué la gente utiliza toda su fuerza de voluntad y muchas veces no logra sus objetivos? Muchas personas en enero, como compromiso de fin de año, van al gimnasio para bajar de peso, llegan temprano, se quedan hasta tarde, hacen rutinas desgastantes de abdominales, pero como no ven resultados rápidos, se desaniman y dejan de ir.



Pero ¿qué es lo que en realidad detiene el progreso de estas personas que ponen todo de sí? Y la respuesta es: Sus creencias arraigadas acerca de su identidad y su herencia. Es decir, están convencidas que tienen la

constitución de su mamá, o que son iguales a su papá y por ello no pueden bajar de peso. Las personas tienden a pensar que la herencia es el factor más preponderante por el cual no pueden generar cambios radicales en su vida. Y esa percepción es errónea, ya que hoy se conoce por investigaciones de la ciencia, que la herencia apenas influye en un 20% sobre nuestras conductas y el 80% es el resultado de los comportamientos que copiamos e imitamos de nuestro entorno.

Es hora entonces, de que usted deje de desgastarse tanto usando su fuerza de voluntad y comience a analizar cuáles son las creencias limitantes que ha copiado con respecto a la salud, dinero, amor, etc., y de quien las ha copiado y luego decida reemplazar dichas creencias por unas diseñadas por usted, que le faculte y lo potencialice a lograr lo que se propone.

12) Forman nuestros paradigmas

Un reconocido maestro hindú, Osho, decía que nuestra forma de pensar se congela y nos quedamos recorriendo siempre los mismos caminos, pues la mente se fija a las creencias que pensamos. Hoy en día este fenómeno se conoce como “paradigma”.



Osho daba un ejemplo. Imaginemos que vamos en bicicleta por una carretera: el aire fresco golpeándonos el rostro; los árboles, las nubes, la naturaleza, las aves, los montes lejanos... Imaginemos que de pronto vemos una gran piedra en medio del camino. Si fijamos toda nuestra atención en la piedra —es decir, en el obstáculo—, por más que sólo ocupe un breve espacio en la carretera, terminaremos chocándonos con ella.

2 SEGUNDA PARTE

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS LIMITANTES?

Si nosotros creemos que vamos a triunfar, desde ya tenemos gran parte de nuestro camino recorrido. Pensar así forma parte de lo que llamamos Creencias Empoderantes. Pero si creemos en el fracaso, todos los mensajes nos llevarán a vivir experiencias negativas, cuando esta manera de pensar invade el pensamiento, la llamamos Creencias Limitantes. Recuerde que: tanto si dice que puede o si dice que no puede, usted siempre tiene la razón.

A continuación quiero presentarle algunos atributos de las creencias limitantes:

1) Las creencias limitantes son Virus Mentales

Nuestras creencias funcionan como programas en un computador que se activan según nuestros pensamien-

tos y circunstancias. Muchas veces se convierten en virus mentales que interfieren con nuestros sueños. Veamos los siguientes ejemplos de cómo cada uno de estos programas nos perjudican:

Programa 1

Si la idea o información viene de una persona (Y)

Pero esa idea no me conviene para mi vida

Entonces, igual es aceptada por mi sistema de creencias.

Programa 2

Mi sueño a futuro es (W)

Mi creencia Z no me está beneficiando para llegar a (W).

Igual sigo creyendo en (Z).

Programa 4

Si mi creencia N me está generando resultados negativos o dolorosos.

Esa creencia la aprendí desde niño.

Entonces sigo creyendo en (N).

2) Las creencias limitantes son el fruto de tradiciones que se convierten en nuestras verdades

Historia de la Bisabuela



Recuerdo la historia que alguna vez escuché, de una mujer que para preparar el pavo navideño cortaba ambos extremos del pavo antes de meterlo al horno. Un día su hija la preguntó cuál era la razón por la cual cortaba los extremos del pavo. La mujer respondió que lo hacía porque así era la receta de la tatarabuela. La niña intrigada por esto y actuando con la curiosidad que caracteriza a un niño, decidió preguntarle a la abuela, quién respondió lo mismo...y dijo: pues así

es la receta de la tatarabuela. Pero la niña inconforme con esta respuesta y decidida a llegar al fondo de esto, se puso a averiguar con personas mayores que quizá habían conocido más detalles acerca de la historia de esta receta. Con empeño y determinación continuó su investigación. Hasta que un día encontró una respuesta increíble, encontró a alguien que conocía el fondo de esta historia. Y cuál fue su sorpresa, al descubrir que la tatarabuela cortaba ambos extremos porque tenía un horno pequeño y el pavo no cabía completo.

3) Las creencias limitantes son el resultado de refranes y dichos que los hemos aceptado sin cuestionarlos.

Usted seguro ha escuchado y hasta ha repetido frases y refranes como los siguientes:

De tal palo, tal astilla.

Árbol que nace torcido nadie lo endereza.

Si te bañas en semana santa te conviertes en pescado.

Si se cruza un gato negro te caerá la mala suerte.

Si te cae sal estás de malas.

Martes 13 ni te cases, ni te embarques.



Si pones la cartera en el suelo se te va el dinero.

Lo que dijo el horóscopo se me cumplió al pie de la letra.

Es mala suerte pasar por debajo de una escalera.

Hay algunos que nacen con estrellas y otros nacen estrellados.

Que mala suerte tienen los pobres que hasta los perros lo andan mordiendo.

Más vale bueno conocido que malo por conocer.
No hay nada completo en la vida.

No hay que reírse mucho porque después algo malo pasa, etc.

En un seminario de PNL que yo recibí, y después de analizar cada una de estas frases, el facilitador nos propuso hacer algo curioso. Nos pidió que nos mirásemos a los ojos con nuestros compañeros y que le dijéramos la siguiente frase: **!DEJA DE CREER EN DISPARATES!**. Y ese mismo mensaje le quiero dejar a usted.

!DEJE DE CREER EN DISPARATES!

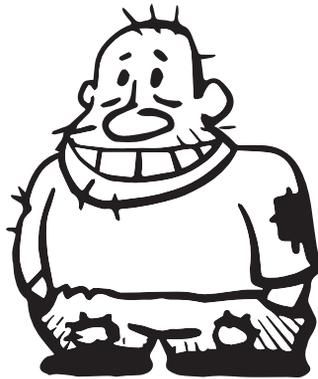
Las creencias limitantes en nuestra vida cotidiana

Hay que anotar que en nuestra cotidianeidad tenemos creencias limitantes con respecto al dinero, al amor, a la gente, a quienes somos, a la religión, entre otros

Creencias limitantes con respecto al dinero

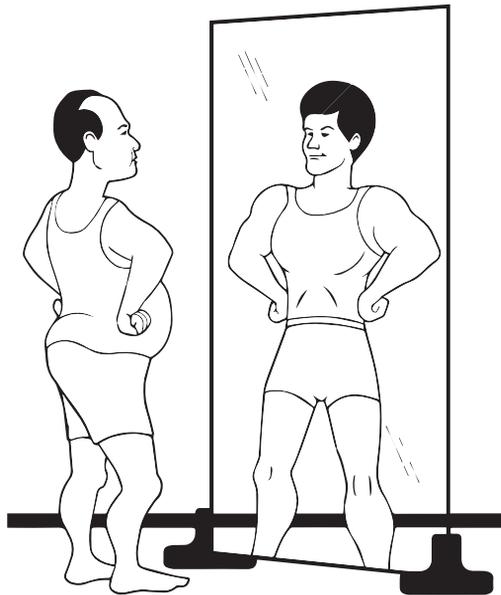
Eran 2 niños de una familia de clase media, donde su padre salía muy temprano de la casa al trabajo y llegaba a su casa finalizando la tarde muy cansado después de una larga jornada. Su familia le escuchaba expresar continuamente cosas como: que dura que es la vida, hay que sacrificarse mucho para llegar a tener algo, uno se saca el aire tanto tiempo, mientras otros se llevan todo. El papá veía de cerca en las esferas del gobierno cómo los actos de corrupción abundaban, y cómo en las empresas públicas, ciertas personas se beneficiaban de contratos jugosos fortaleciendo así la idea de que las personas que llegan a tener son los aprovechadores. Al mismo tiempo su esposa, comprobaba todas las semanas la subida de los productos de primera necesidad, como la leche,

el pan , el queso, las verduras, etc expresando frases como: la vida es cada vez más dura, hay que sacrificarse mucho para tener algo, no hay dinero que alcance, más vale ser pobre pero honrado. *De esta manera sus hijos fueron creciendo con la idea de que para ser honrado se necesita ser pobre, que los ricos difícilmente son honrados, que ganarse la vida es muy sacrificado y que la abundancia es sólo para algunos.*



“Pobre pero honrado”

Creencias limitantes con respecto a nuestra Identidad

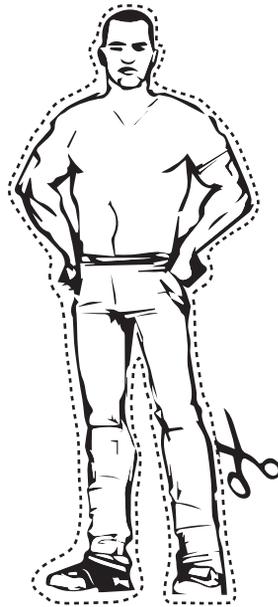


Pablo era el típico joven universitario que se cría el más guapo y galán de la universidad, todos sus compañeros lo veían y lo molestaban porque decían que era feo, sin embargo él pensaba y estaba convencido de que era muy apuesto. Algo muy interesante de todo esto, es que todas las enamoradas que él tenía eran muy bonitas, eran las chicas que todos los demás querían tener. Cuando se peinaba mirándose en

el espejo se repetía: Que guapo que soy. Una vez le preguntaron a una de sus novias acerca de los atributos que ella admiraba en Pablo y ella respondió que era su don de gente, su forma de ser, su sentido del humor, su cordialidad, su galantería, etc., y que todo eso hacía de él, un hombre carismático y encantador.

La conclusión a la que quiero llegar es que: proyectamos lo que creemos, es decir, la gente nos ve tal como nosotros nos miramos, si nos vemos feos, así nos proyectamos, si nos creemos apuestos, la gente nos mirará igual. Todo comienza con la forma en la que nos vemos nosotros mismos.

Creencias limitantes con respecto al amor.



Una tarde, en uno de nuestros seminarios de Programación Neuro Lingüística se acercó una participante a conversar conmigo, expresándome que se siente sola, que quisiera que alguien la quiera, que alguien la llame, que se preocupe por ella. Yo le pregunté: que haces para buscar compañía? Ella, me respondió: Nada, mas bien creo que hago todo para alejarme de los hombres, ya que pienso que sólo quieren estar conmigo para pasar el tiempo o tener una rela-

ción pasajera o jugar con mis sentimientos. Además afirmaba que ya no cree en los hombres, **que todos son cortados con la misma tijera.** Y ¿por que crees todo eso? le dije. Ella me respondió que desde muy pequeña vio a sus hermanos y amigos como planeaban engañar a sus novias y salir con otras chicas. Entonces me fui formando el criterio de que los hombres juegan con los sentimientos de las mujeres, más tarde mis dos primeros enamorados repitieron ese patrón. Con estos antecedentes yo ya no creo en los hombres.

Creencias limitantes con respecto a la Religión



Hay que puntualizar que la religión, desde hace muchos años ha tenido un poder muy grande sobre nuestras creencias. Nacimos con la idea de que si nos portábamos bien nos iríamos al cielo, y si nos portábamos mal nos iríamos al infierno. Antiguamente se creía, que en Semana Santa no se podía bañar porque si no se convertía en pescado, que tenías que comulgar y no

podías ni siquiera pensar mal, o hablar una mala palabra o de lo contrario tenías que volver a confesarte. Posiblemente nuestros abuelos y antepasados tuvieron otras creencias más arraigadas y más tiranas, según nos dice la historia en la época de la Inquisición, todas las barbaries que se hacían en nombre de la religión. *Menos mal hoy por hoy, nos damos cuenta de que muchas creencias, y paradigmas han sido desechados. El Papa Francisco en uno de sus escritos ha mencionado que no existe el cielo ni el infierno tal como se nos ha hecho creer, sino que son una metáfora.*

Creencias limitantes con respecto a la Gente



Una tarde yo estaba caminando con una amiga, y ella comenzó asustada a pellizcarme el brazo. Yo le pregunté del porqué de esa reacción. Ella me contestó que se percató que dos personas venían hacia nosotros y que como están vestidas de chompas de cuero, aretes, tatuajes, y cabello largo, de seguro son ladrones. Entonces yo le expliqué que ella estaba equivocada ya que esas 2 personas no eran ladrones y que mas bien eran conocidos míos y que trabajaban haciendo pulseras y aretes. Fue entonces que mi amiga se tranquilizó y me confesó que dos veces había sido asaltada por personas de similares características a las que se nos acercaban, pero que esta vez aceptaba que se había equivocado.

De esto se desprende que, experiencias pasadas disparan Creencias futuras. Y que debemos estar atentos a las generalizaciones que nuestro cerebro diseñó en el pasado para no repetir el mismo comportamiento en el futuro.

Creencias limitantes con respecto a la Salud



En una reunión social un compañero me dijo que su abuelo tomaba pastillas para dormir durante mucho tiempo, pero cuando se descuidaba, los familiares le suministraban pastillas de dulce y al disolverse en el agua, el paciente no se percataba del cambio. Con el tiempo su abuelo se acostumbró a mirar como sus hijos y pareja disolvían pasti-

llas de dulce (sin saberlo) y a dormir plácidamente. Hoy por hoy no toma pastillas para dormir sino pastillas de dulce. Esto se llama efecto placebo, es decir que una creencia hace en el organismo más que la misma medicina.

Es muy importante entender entonces que la confianza y la creencia que tengamos en algo, va a ser la diferencia entre la salud y la enfermedad. Hoy se conoce que las enfermedades son creadas por nuestra mente consciente y subconsciente. Por lo que debemos desechar creencias que deterioren nuestra salud. Convicciones como: Soy delicado igual a mi padre, a mi madre le dio infarto por lo que a mí me puede pasar lo mismo, mis abuelos murieron de cáncer, por lo que hay grandes probabilidades de que a mí pase algo similar. No hacen otra cosa que alejarnos de la salud y acercarnos hacia la enfermedad.

3 TERCERA PARTE

CLAVES PARA INCORPORAR CREENCIAS PODEROSAS



Clave 1 : Cambie el chip

Así como a un computador debemos instalarle un antivirus para que detecte amenazas que puedan dañar la información, y a nuestros niños les colocamos vacunas para prevenirlos de futuros virus que les puedan atacar, así también Robert Dilts nos explica que deberíamos instalar un antivirus o vacuna, que detecte y deseche las creencias inútiles que nos

hacen daño. Este debería ser un mecanismo automático que tenga cierto código y reglas específicas acerca de cuándo aceptar ciertas creencias y cuando no. Un código que se aprende en programación de Computadoras, algo como los siguientes ejemplos:

Programa 1

Si la idea o información viene de una persona (X)
Entonces, es aceptada a mi sistema de Creencias,
Si la idea o información viene de una persona
que no es (X) Entonces se bloqueará el acceso
a mi sistema de Creencias.

Programa 2

Mientras no tenga las suficientes evidencias de la
información que me proporciona la persona (X)
Entonces sigo creyendo lo que hasta ahora creo.

Programa 3

Mi sueño a futuro es (W)
Si mi creencia Z no me está beneficiando para llegar a W.

Entonces cambio mi creencia Z por otra creencia que me ayude a llegar a (W)

Programa 4

Si mi creencia (N) me está generando resultados negativos o dolorosos
Entonces cambio mi creencia (N) por una creencia M que me brinde resultados beneficiosos.

Clave 2: Adopte creencias de personas Triunfadoras

A lo largo de la historia la PNL ha estudiado el éxito a través de la investigación de personas triunfadoras. A continuación les presentamos 7 de las más importantes creencias que han elevado a personas comunes y corrientes a la cima del éxito y de la felicidad.

Creencia numero 1: “Todo ocurre por un motivo y una razón, y todo puede servirnos”

Toda persona que piensa de esta manera obtiene resultados sobresalientes. Por mucha retroalimentación negativa que se reciba del medio ambiente, debes pensar siempre en que **HAY MAS POSIBILIDADES** que lo que para ti está siendo negativo.

Párate a pensar un momento en tus propias creencias. Por regla general, ¿Confías en que las cosas te van a salir bien, o temes siempre que salgan mal? ¿Esperas que tus mejores esfuerzos tendrán éxito, o anticipas los

reveses que vas a sufrir? En una situación dada, ¿ves las posibilidades, lo que contiene en potencia? o más bien los obstáculos que te impiden avanzar? Muchas personas tienden a fijarse más en el lado negativo que en el positivo. ***El PRIMER PASO para CAMBIAR esa disposición es DARSE CUENTA DE ELLA. Creer en que los LÍMITES produce gente LIMITADA. La clave consiste en deshacerse de esas limitaciones y operar desde un conjunto de recursos más elevado.***

Creencia numero 2: “No hay fracasos. Solo hay resultados”

La mayoría de las personas temen a eso que llaman “fracaso”. Los triunfadores sólo ven el “desenlace” o el “resultado”. Ellos no creen en el fracaso. Saben que si intentan algo y no sale lo que esperaban, al menos han tenido una experiencia de la cual aprender. Entonces aplican lo aprendido e intentan otra cosa. Emprenden nuevas acciones y producen tal o cual resultado nuevo.

Piensa: ¿Qué activo o beneficio posees hoy que ayer no tuvieras? La respuesta es, naturalmente: “EXPERIENCIA”!. Toda experiencia humana puede enseñarte algo, y en este sentido, siempre triunfarás en todo cuanto hagas.

“Todo lo que han aprendido los humanos, lo aprendieron como consecuencia de experiencias de ensayo y error, exclusivamente. Los humanos han aprendido siempre a través de sus equivocaciones.” A veces aprendemos de nuestras equivocaciones y a veces de los errores ajenos.

La creencia en el “fracaso” es un modo de “intoxicar” la mente. Cuando almacenamos emociones negativas, ello afecta a nuestra fisiología, a los procesos de nuestro pensamiento y a nuestro estado. ¿Qué intentarías hacer si estuvieras seguro de que no podías fallar? Piénsalo. Posiblemente iniciarías todo un conjunto de nuevas acciones y producirías resultados nuevos, poderosos y deseables.

**Por tanto, el fracaso NO EXISTE.
Sólo existen los RESULTADOS!.**

Creencia numero 3: “Asumir la responsabilidad, pase lo que pase”

Los triunfadores tienden a creer que, no importa lo que haya ocurrido, bueno o malo, ellos lo crearon. Si no lo hicieron por medio de una acción física, entonces fue tal vez por influencia del nivel y tenor de sus pensamientos. Si no estás convencido de ser el creador de tu mundo, bien sea a través de tus éxitos o de tus fracasos, entonces te hallas a merced de las circunstancias. Eres la víctima de las cosas que pasan; eres el objeto y no el sujeto. ¿Para qué vivir así, si uno es sólo el producto de fuerzas externas que actúan al azar?

Asumir la responsabilidad, es, una de las medidas que mejor definen el poder y la madurez de una personalidad. Si no crees en el fracaso, si te sabes autor de todo desenlace, al asumir la responsabilidad no tienes nada que perder y sí mucho que ganar. El que domina la situación tiene ASEGURADO EL ÉXITO.

**Al asumir la responsabilidad de
PODER CAMBIAR tus ACCIONES, creas el
“PODER” de CAMBIAR LOS RESULTADOS.**

Creencia numero 4 : “No es necesario entender de todo para poder servirse de todo”

Los triunfadores albergan otra creencia útil: Están convencidos de que no necesitan saber todo sobre algo antes de poder utilizarlo. Saben cómo servirse de lo esencial sin necesidad de abrumarse con todos los detalles. Si nos fijamos en las personas que detentan poder, resulta por lo general que poseen un conocimiento práctico suficiente de muchos temas, pero poco dominio de todos y cada uno de los detalles de las empresas que acometen.

El factor MÁS IMPORTANTE y del que SI debemos DOMINAR su significado es: EL TIEMPO!

Los triunfadores resultan muy avaros de su TIEMPO.

Van a lo esencial de cualquier situación, sacan lo que necesitan y no se entretienen con lo demás. Por supuesto, si hay algo que desean entender tomarán el tiempo necesario para aprenderlo. Pero permanecen siempre conscientes de cuánto necesitan saber, siempre al tanto de lo que es esencial o superfluo, distinguiendo entre lo que tienen necesidad de entender y lo que no. ***Los triunfadores no son necesariamente los que poseen más información o más conocimientos, sino los que son más eficaces en APLICAR LO QUE TIENEN, con lo que cuentan, sin profundizar tanto en la PARÁLISIS DEL ANÁLISIS.***

Creencia numero 5 : “Nuestros mayores recursos, son los recursos humanos”

Los individuos que producen resultados sobresalientes, tienen un sentido de tremendo respeto y aprecio hacia las personas. Poseen el espíritu de equipo, el espíritu de la unidad y de los objetivos comunes. No hay éxitos duraderos sin relaciones entre

las personas; el camino para triunfar inicia por establecer un equipo que funcione y colabore bien.

Los triunfadores tratan a las personas con respeto y dignidad contemplando al prójimo como “asociado” y no como “herramienta”.

Las personas de “éxito” son las que transmiten más eficazmente a los demás estas preguntas: ¿Cómo podríamos mejorar esto? ¿Cómo podríamos solventar esto otro? ¿Cómo produciremos resultados más positivos? Saben que un hombre aislado, por brillante que sea, difícilmente puede rivalizar con el talento de un equipo eficaz que actúe en colaboración.

Creencia numero 6: “El trabajo es un juego”

Conoces a alguien que haya logrado un éxito considerable haciendo algo que aborrezca?

Una de las claves para triunfar consiste en celebrar un matrimonio perfecto entre lo que uno hace y lo

quea uno le gusta. Pablo Picasso dijo una vez: “Cuando trabajo, descanso; lo que me fatiga es no hacer nada o recibir visitas”.

El secreto del éxito está en convertir la “vocación” en “vacación”.

Hay una gran diferencia entre ser “workaholic” o adicto al trabajo. Esta es una obsesión malsana, algo muy similar a un vicio. No parece que les produzca placer el trabajo, pero han llegado al punto en que no pueden hacer nada más.

Los triunfadores “aman” su trabajo porque encuentran en él un “desafío” un “estímulo” y un “enriquecimiento vital” que los conduce a un “crecimiento continuo”. Para ellos, el trabajo viene a ser como el “juego” para la mayoría de nosotros. Lo ven como una manera de averiguar hasta dónde son capaces de llegar, de aprender cosas nuevas, de explorar nuevos caminos.

No es cuestión de edificar todo el mundo de uno alrededor del trabajo, sino enriquecer, tanto el

mundo personal como el mundo laboral, con la misma vitalidad que se pone en los “juegos”.

Creencia numero 7: “No hay éxito duradero sin una entrega personal”

Los individuos que han triunfado, creen en el poder de la “dedicación”. No se produce ningún éxito duradero sin un gran COMPROMISO.

Cuando uno contempla a los grandes triunfadores de cualquier especialidad, descubre que no son necesariamente los mejores, ni los más brillantes, ni los más fuertes, ni los más rápidos, pero SÍ los más PERSEVERANTES.

“PERSEGUIR UNA META SIN DESCANSO, ESE ES EL SECRETO DEL ÉXITO”!!!!

Otra manera de definir la FÓRMULA DEL ÉXITO DEFINITIVO: “sepa el desenlace que quiere, modele lo que pueda servir, actúe, desarro-

lle su agudeza para saber por dónde va y siga perfeccionándola hasta llegar a donde pretendía”.

Es siempre la “calidad de la entrega personal” lo que distingue a los “verdaderamente grandes” entre los “buenos”.

Utilice la expresión: “TALENTO + LO QUE HAGA FALTA”. Los triunfadores son lo que están dispuestos a poner lo que haga falta para triunfar, sin perjudicar a ninguna otra persona. Recuerda que “el éxito deja pistas”. Estudia a los que han triunfado. Descubre las creencias clave que albergan y que refuerzan su capacidad para emprender acciones eficaces continuamente y obtener resultados sobresalientes.

ESTAS 7 CREENCIAS HAN OBRADO MILAGROS PARA OTROS ANTES QUE TÚ Y CREO QUE PODRÁN OBRARLOS TAMBIÉN EN TU CASO SITE ENTREGA SELLAS SIN RESERVAS.

Estas referencias han sido tomadas de los principios de la PNL.

Esto crea una duda muy grande, aunque no lo parezca. ¿Qué pasa cuando uno tiene creencias que no le sirven de ayuda? ¿Qué, si son negativas y no positivas? ¿Acaso puede uno cambiar de creencias? Déjame decirte que HOY, HAZ DADO EL PRIMER PASO: “Tomar conciencia”!. Ahora sabes lo que quieres. El SEGUNDO PASO es el de la “acción”: aprender a controlar las representaciones y convicciones internas; aprender a dirigir el propio cerebro. Este reto lo analizaremos en los próximos capítulos.

Clave 3 :

Incorpore creencias que lo potencialicen a través de su lenguaje.

En esta clave vamos a utilizar el poder que tiene nuestro lenguaje, a través de la repetición diaria y de manera consciente de varios de los siguientes decretos enfocados y con la intención correcta. Para conocer a más profundidad cómo funcionan los decretos en nuestra vida, revise nuestro libro en www.empoderate.com “Cambia tu lenguaje y Empodera tu Vida”.

1. Puedo hacer un hoy y un mañana mejor.
2. Hay muchas oportunidades ahí afuera.
3. ¿Saco beneficio de esta situación?.
4. Soy el responsable de mi vida.
5. Aprendo de cada error.
6. Cada “fracaso” es un paso hacia el éxito si aprendo de él.
7. Mis intenciones afectan a mi realidad.
8. El trabajo y la perseverancia siempre tienen recompensa.

9. Las personas son catalizadoras del éxito.
10. Mi pasado no puedo cambiarlo, mi futuro sí puedo escribirlo.
11. Hay fuerzas y energías que pueden ayudarme si utilizo mi consciencia.
12. Me lo tomaré como algo personal cuando se trata de tener éxito.
13. Perdono, disculpo, comprendo, y disfruto.
14. En realidad tengo todo lo que necesito.
15. Las cosas no permanecen por siempre, no me apegaré a ellas.
16. Estoy constantemente desarrollando y expandiéndome con nuevas capacidades.
17. Lo que he aprendido puedo mejorarlo y redefinirlo.

4 CUARTA PARTE

ATRÉVASE A MOVER MONTAÑAS A TRAVÉS DE CONVICCIONES PODEROSAS

En una tarde nublada y fría, dos niños patinaban sin preocupación sobre una laguna congelada. De repente el hielo se rompió, y uno de ellos cayó al agua. El otro cogió una piedra y comenzó a golpear el hielo con todas sus fuerzas, hasta que logró quebrarlo y así salvar a su amigo.



Cuando llegaron los bomberos y vieron lo que había sucedido, se preguntaron: “¿Cómo lo hizo? El hielo está muy grueso, es imposible que haya podido quebrarlo con esa piedra y sus manos tan pequeñas...”

En ese instante apareció un abuelo y, con una sonrisa, dijo:

—Yo sé cómo lo hizo.

—¿Cómo? —le preguntaron.

—**No había nadie a su alrededor para decirle que no podía hacerlo.**

Que son las Convicciones?

En un sentido esencial, la convicción es fe, es cualquier principio, guía, convencimiento, o pasión que pueda suministrar sentido y orientación en la vida

John Stuart Mill escribió: “La personan que tiene fe posee más fuerza que otras noventa y nueve que sólo tengan intereses”.

La convicción o fe nos ayuda a obtener de nosotros mismos los recursos más profundos y a dirigirlos en sentido favorable al objetivo buscado.”

El círculo virtuoso de las convicciones



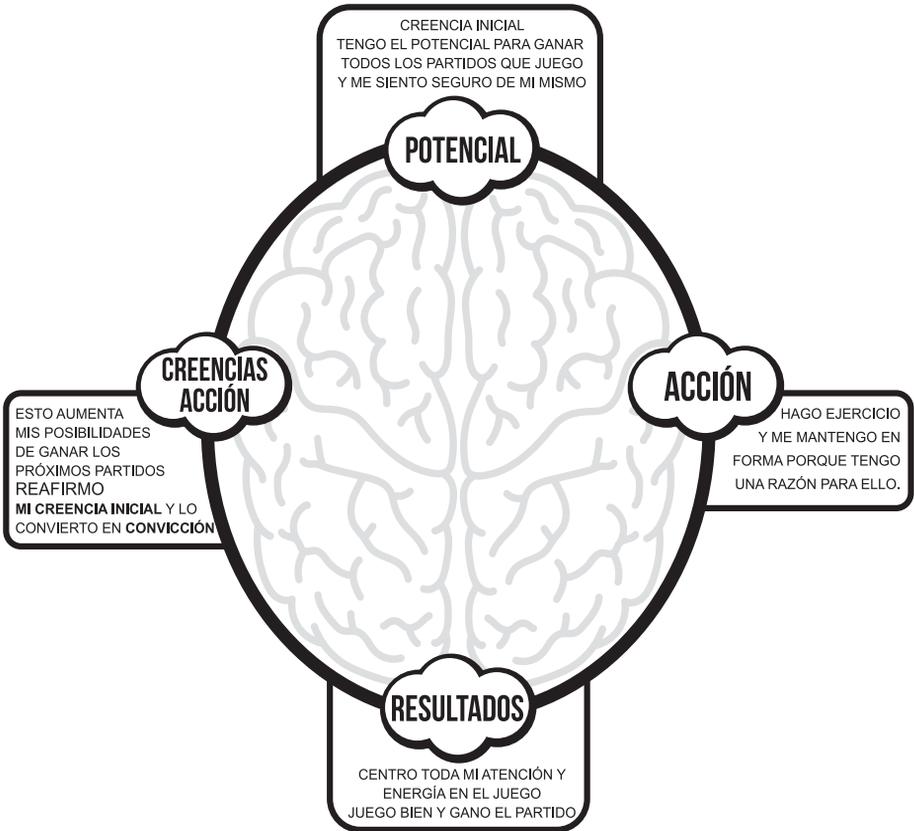
Diagrama y texto tomado del libro “Poder sin límites“, páginas 91,92 y 93 de Athony Robins.

Consideremos la cuestión con este gráfico. Digamos que empieza usted convencido, con todas las fibras de su ser que va a triunfar. Si comienza con esa comunicación clara y directa de lo que cree verdadero, ¿Qué proporción de su potencial utilizará? Una gran parte, seguro que sí. ¿Qué clase de acciones emprenderá esta

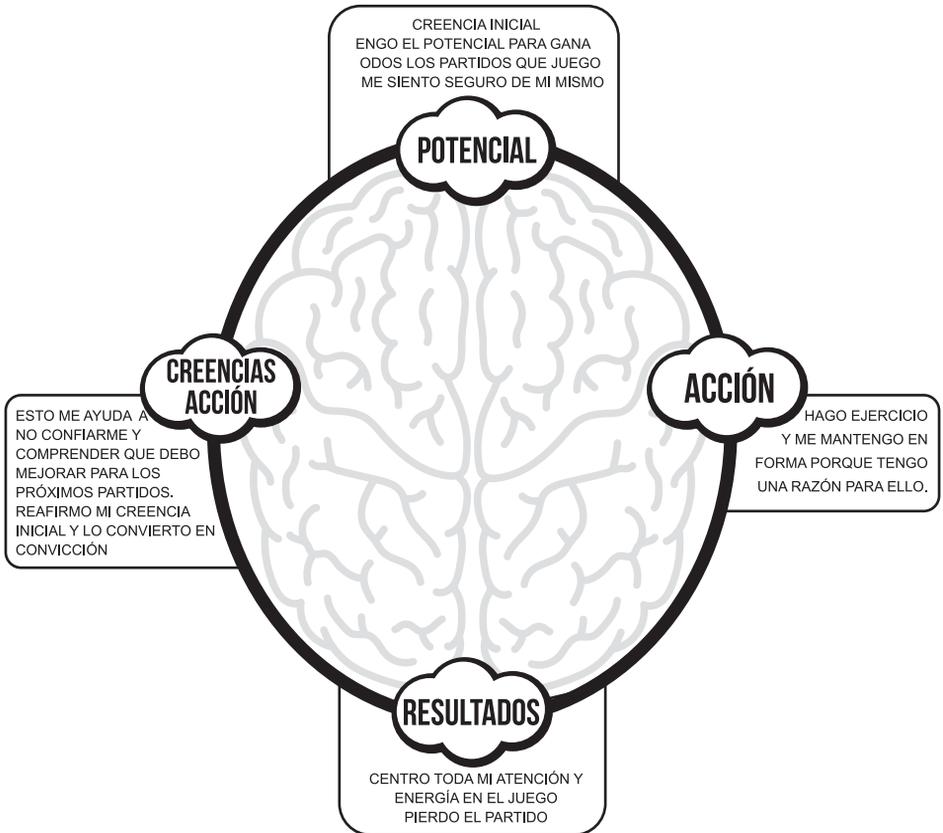
vez? ¿Se esforzará de mala gana a realizar un intento desmayado? ¡Desde luego que no! Usted está animado, lleno de energía, ve grandes posibilidades de éxito, ataca con toda su artillería. Al dedicar un esfuerzo de esta categoría, ¿Qué resultados producirá? Es más probable que sean excelentes. Y ¿cómo influyen en su confianza de poder obtener grandes resultados en el futuro? Todo esto es un círculo virtuoso, el éxito genera más éxito y cada triunfo crea más fe y más vigor para triunfar a una escala todavía más amplia.

Pongamos todo lo dicho en este ejemplo mas fácil de entenderlo.

Supongamos que usted está en un campeonato profesional de cualquier deporte y desea llegar a posiciones estelares. Veamos como funcionaríaeste círculo virtuoso del éxito.



Pero qué pasa si pierdo cualquier partido? El círculo debería variar de la siguiente manera



Lo más importante de estos gráficos es que usted convierta sus creencias empoderantes, en convicciones poderosas. Recuerde estos pasos adicionales.

- 1) Empiece con una creencia potencializadora.
- 2) Empodérese a través de sus resultados anteriores.
- 3) Si no encuentra resultados exitosos dentro de usted, invéntelos, o añada referencias de otros que le den poder.
- 4) Hágase preguntas capaces de crear intensidad emocional.
Pregúntese ¿Qué me costaría si no lo hago?
- 5) Finalmente emprenda la acción. Cada acción que tome fortalecerá su compromiso y elevará el nivel de su intensidad emocional y de su convicción.
- 6) Si su resultado no es el esperado, anímese aún más.
Está aprendiendo mucho, y el éxito está muy cerca.
- 7) Continúe en acción enfocada y siga aprendiendo.

5 QUINTA PARTE

EJERCICIOS PARA CAMBIAR CREENCIAS

**MIRE Y PRACTIQUE TODOS
NUESTROS EJERCICIOS
INGRESANDO A:
WWW.EMPODERATE.COM
Y DESCARGA GRATIS
NUESTRO PDF.**

BIBLIOGRAFÍA

- Anthony Robbins, Despertando al gigante interior, Grijalbo 1993.
- Anthony Robbins, Poder sin límites, Grijalbo 1993.
- Gabriel Guerrero, Diseñando tu destino, Khaos.
- Jack Candfield, Los principios del éxito.
- Jack Candfield, sopa de pollo para el alma.

NUESTROS PRODUCTOS Y SERVICIOS

Conferencista Internacional



HERNÁN J CAJIAO E

Autor, Consultor, Trainer, Coach,

Para tener a Hernán en tu evento
o convención escríbenos a:
info@enexcelencia.com

Presidente de la Empresa En Excelencia, es Ingeniero, Escritor, Coach, Consultor Empresarial y Conferencista de gran impacto y dinamismo. Ha recibido varios entrenamientos en PNL con el Dr Richard Bandler y con Anthony Robbins en EEUU. Diplomado en Psicología del Talento Humano en Cuba, Repatronamiento Neuro Hipnótico en Mexico, Energía y Nutrición en Brasil, Certificación en Out Door Training en Perú, Lenguaje Ontológico en Panamá, Ingeniería Lingüística en Colombia, Técnicas vivenciales y lúdicas para la enseñanza en Colombia, Music Personal Power, en República Dominicana.



Hernán lleva 12 años dedicado a facilitar herramientas y estrategias poderosas para que las personas descubran el inmenso potencial, el gigante interno que llevan dentro, que obtengan resultados extraordinarios y se catapulten al siguiente nivel de excelencia, en Países como: Ecuador, Perú, Colombia, Panamá, Venezuela, EEUU, México, etc.

A lo largo de ésta década y media, Hernán ha impactado a través de sus conferencias y seminarios en más de 200.000 personas en organizaciones nacionales e internacionales.

Es considerado en muchos círculos empresariales de Latinoamérica, como uno de los más altos exponentes en el campo del desarrollo personal, la excelencia empresarial y el empoderamiento.

Otros libros de Empodérate

1) Cambia tu Lenguaje y Empodera tu vida.

Este grandioso libro describe el lenguaje limitante que utilizamos y propone un nuevo lenguaje que cambie nuestras actitudes, que nos inspire, que nos permita vivir con pasión compromiso y entusiasmo y que cambie nuestro entorno.



2) Cambia tu lenguaje y Empodera tus hijos.

Este libro aborda el impacto que tiene nuestro lenguaje en nuestras hijos. A través de nuestro lenguaje cada día estamos impulsando promoviendo, motivando, empujando, guiando, y fortaleciendo a ese triunfador que su hijo o hija lleva dentro, o a su vez somos los primeros que trapeamos el suelo con la autoestima de nuestros hijos, cuando limitamos, deslegitimamos, criticamos, o destruimos sin querer, los sueños de los seres, que mas amamos.



3) Cambia tus emociones y vive a plenitud.

En este texto vamos a descubrir la importancia que tienen las emociones en nuestras vidas, cómo mejorarlas, cómo pasar de estados limitantes, a estados empoderantes.



Cursos para Empresas

- Escuela de Empoderamiento en Ventas
- Liderazgo y empoderamiento
- Valores Corporativos
- Team Building y cuerdas bajas
- Cultura de Seguridad y Salud basado en el comportamiento humano

Para conocer acerca de Cursos in Company accede a:

www.neuronegocios.com

www.empoderate.com

info@enexcelencia.com

Buscanos en:



Empoderatehc



EMPODERATE HC



@empoderatehc

Si quieres disfrutar de un nuevo estilo de vida en el que tengas ingresos extras, tiempo para ti y para los tuyos. Y vivas la vida que siempre has querido tener.

Es hora que aprendas nuevas habilidades y herramientas que te lleven a estar donde quieres estar. Todo eso lo vas a encontrar en nuestra:

UNIVERSIDAD DE NEGOCIOS

Visita:

www.neuronegocios.net

¡Inscríbete el próximo semestre!

En este volumen, los invito a conocer qué son las creencias, cómo se forman, quién nos transmite, si son buenas o malas, y al conocer sus principales características se asombrarán del poder que tienen y como inciden en su vida. Posteriormente en la lectura, tomarán consciencia de sus creencias limitantes y cómo afectan su presente y su futuro. Y finalmente, el objetivo de este libro es que puedan adquirir la habilidad de convertir sus creencias limitantes en creencias potencializadoras y en convicciones poderosas que les permita lograr hacer posible lo imposible en todos los ámbitos de su vida.



Para seminarios y conferencias
Escríbenos a: info@enexcelencia.com
Telf: (593-2) 2087 421
(593-9) 9801 5263
Quito - Ecuador.