

FASE 1

Fundamentos: Identidad, Visión y Confianza

Propósito: Tener claridad sobre las etapas que atraviesan las personas a las que quieres ayudar, para que con base en eso tu contenido sea estratégico y alineado con los resultados que quieres alcanzar.

DÍA 7 - Transformar creencias limitantes

Reflexionar e identificar las creencias que podrían estar condicionamiento o limitando tu expansión.

Tiempo estimado: 75 min

Lo que crees, lo creas; la vida que vives hoy es el resultado de los pensamientos que tienes hoy, así que si queremos una transformación profunda, el cambio también tiene que ser profundo, incluyendo tu pensar, que a su vez influye en tu sentir y actuar.

A continuación te dejamos un paso a paso para cambiar tus creencias limitantes así que realiza el ejercicio empezando con una creencia limitante, la que consideras que más te está bloqueando o saboteando el día de hoy, y usa las preguntas que te sirvan de las que incluimos a continuación.

Paso a paso

1. Reconoce la creencias limitante (15 min)

Responde las siguientes preguntas y haz una lista con todas las ideas que se te vengán a la mente:

- *¿Qué te has estado diciendo últimamente o todos estos años que te está frenando?*
- *¿Qué miedos te dificultan creer en ti o en alcanzar tus metas?*
- *¿Qué pensamientos automáticos tienes de forma recurrente que te afectan?*

2. Desafía la creencias (15 min)

A veces nuestras creencias están basadas en circunstancias que ya caducaron o que ya no aplican porque estamos en escenarios diferentes. Pero una creencia se transforma o incluso se va cuando la desafías, la cuestionas y la reemplazas.

Preguntas para desafiar la creencia:

- *¿Esta creencia está basada en hechos reales?, ¿qué hechos la respaldan?*
- *¿Hay evidencia en contra de mi creencia?*
- *¿Siempre pensé de esta manera?*
- *Si no es así, ¿qué ha cambiado?*

3. Considera las consecuencias (15 min)

Es momento de tomar conciencia sobre lo que traerá a tu vida esa creencia: ¿de qué te perderás si no la cambias?, y ¿qué ganarías si lo haces? Tener claros ambos escenarios te motivará a crear un nuevo sistema de creencias.

Pregúntate:

- *¿De qué me sirve esta creencia?*
- *¿Cómo me afectará a largo plazo no cambiarla (metas, ingresos, relaciones, felicidad, estado de ánimo)?*
- *¿Qué me impide lograr esa creencia?*
- *¿Cómo sería mi vida si dentro de 3, 6 o 12 meses no tuviera esa creencia?*
- *¿Qué oportunidades se abren si elimino o reemplazo esa creencia?*
- *¿Qué cosas serían más sencillas sin esa creencia?*

4. Reemplaza la creencia (15 min)

Ahora sí llegó el momento de reemplazar esa creencia limitante, errónea, disfuncional o caducada. Esta es la parte más importante del ejercicio.

- Por cada creencia limitante, elige mínimo 3 creencias alternativas que sean funcionales, expansivas o “positivas”.
- Elige nuevas creencias que te parezcan auténticas o realistas, de lo contrario, si no las consideras reales no serán eficaces. Por ejemplo, tal vez hoy no se siente auténtico decir “*soy la mejor (x) del mundo*”, pero puedes usar: “*soy cada vez mejor haciendo (x)*”, o “*mis habilidades como (x) se desarrollan día a día / semana a semana*”.
- Si la creencia es demasiado recurrente, reemplazala por una creencia positiva y conviértela en tu nuevo mantra. Repítela todos los días todas las veces que lo necesites.

5. Pon en práctica la nueva creencia (20 min)

No basta solo con pensar, también hay que actuar/hacer para creer y ser. Esto también aumentará tu confianza porque crearás evidencia a favor de la nueva creencia. Algunas de las cosas que puedes hacer son las siguientes:

- Si se trata de una habilidad o práctica, crea un plan de acción con actividades que te ayuden a desarrollarla, y para empezar comprométete con una de ellas (no necesitas hacer todo a la vez, piensa en lo que es realista y sostenible para ti hoy). Ponle fecha y hora de forma que sea compatible con tu vida actual para asegurarte de que la vas a llevar a cabo.

Por ejemplo, si mi meta es volverme experta en el área que más me apasiona, 3 actividades pueden ser:

- Leer libros sobre el tema.
- Certificarme o tomar algún curso.
- Ganar experiencia práctica en esa área.

Y voy a empezar leyendo un buen libro sobre el tema. Leeré mínimo 30 minutos entre semana mientras voy camino al trabajo y los fines de semana al despertar.

- Si se trata de un miedo o incomodidad, puedes elegir acciones que te empoderen.

Por ejemplo, si mi miedo es fracasar, lo que puedo hacer es:

- Leer libros sobre el fracaso y la resiliencia (como “El lado positivo del fracaso” de John Maxwell).
- Escuchar algún episodio de podcast sobre el tema.
- Ver documentales de las historias de personajes inspiradores que superaron muchas crisis antes de tener éxito y cambiar el mundo.
- Cambiar el tema de conversación o poner límites cuando alguien hace comentarios que alimentan esa inseguridad.
- Hablar con mis amigas de los retos que superamos o de como hemos logrado transformar otras crisis en oportunidades.
- Apuntarme a un taller de empoderamiento y autoconfianza.
- Dejar de consumir contenido que me hace compararme o sentir insegura (ya sea silenciar cuentas o dejarlas de seguir).

Si el miedo es realmente incapacitante o estás lidiando con ansiedad, busca ayuda profesional; la psicoterapia cognitivo-conductual es una buena opción.

6. Entregable (5–7 min)

- ✓ Comparte tu ejercicio en el grupo cerrado, en la sección de “Mentoring y retroalimentación”.
- ✓ Comparte y comunica también en las redes sociales que utilices. Si todavía no tienes redes activas, usa tus estados de whatsapp o FB. Recuerda que compartir tu proceso es una manera auténtica y poderosa de conectar con tu audiencia, construir confianza y admiración.