

# SUPERANDO LAS CREENCIAS QUE LIMITAN MI POTENCIAL

Cuando hablamos de creencias limitantes, nos estamos refiriendo a todos esos pensamientos que te dices sobre ti misma que ponen en duda tu capacidad y obstaculizan tu potencial. Algunos ejemplos de creencias limitantes son: "no soy una buena persona", "no soy suficientemente buena para hacer eso", "no soy suficientemente inteligente", "no soy capaz de hacerlo", "los demás van a pensar que soy soberbia/que me volví loca/que soy una ridícula", "no tengo fuerza de voluntad" y un laaaaaaargo etc. Todas sabemos más o menos las acciones que tenemos que llevar a cabo para lograr nuestras metas (esas que te propusiste en la guía anterior). Ese no es el problema. El problema es esa vocecita interna que nos lanza estas creencias limitantes y nos hace dudar de nosotras mismas y de lo que somos capaces de hacer. Y lo peor... ¡Es que muchas veces ni siquiera somos conscientes de estas creencias! Por lo tanto, nos paralizamos o no hacemos eso que sabemos que tenemos que hacer y no sabemos por qué. **El primer paso para salir de este círculo vicioso es identificar esas creencias que nos están limitando.** Recuerda que lo que no se conoce, no se puede mejorar. Por lo tanto, ahora te invitamos que observes tus pensamientos durante un día completo y vayas registrando las creencias limitantes que tu crítica interna lanza en las diferentes situaciones que te toca experimentar.

Ahora, para cada creencia limitante diseña una creencia posibilitadora, es decir, un pensamiento que te permita sentirte más segura, que te abra posibilidades y que sea más realista y "apoyador". No te preocupes, no tienes que creértelo aún. Eso vendrá más adelante. Recuerda que superar nuestras creencias limitantes no se logra en un día. Es un proceso. Una vez que tengas ambas creencias, cada vez que surja la creencia limitante usarás la herramienta que aprendiste hoy: "Piensa así. No asá."

**¡Manos a la obra!**

Anótalas aquí

Creencias limitantes

Creencias posibilitadoras

