

Sistema **Pasión en Acción**

Mentalidad + Creencias + Emociones



Módulo
**Cambiando Creencias y
Erradicando Excusas**



GUÍA DE APLICACIÓN
PRÁCTICA

pasionenaccion.com

6 Ideas para Aprovechar al Máximo este Material

- 1** Ve los videos o escucha los audios del **Módulo 6: Cambiando Creencias y Erradicando Excusas**.
- 2** Recuerda que todos los contenidos y los archivos de este módulo los encuentras en **la página del curso** en: www.pasionenaccion.com/cursos/exclusivo (los datos de acceso a esta página los tienes en el correo de bienvenida que recibiste cuando te registraste al curso).
- 3** Aparta **al menos 30 minutos para responder y seguir los pasos** sugeridos en esta Guía Potenciadora. Especifica el compromiso en tu agenda—por ejemplo: *“El próximo domingo de 9:00 a.m. a 9:30 a.m. voy a regalarme el tiempo para responder la guía”*.
- 4** **Busca aplicar en tu día a día**, tanto como puedas las ideas que aprendiste en este Módulo. Es, fundamentalmente, un asunto de estar cada vez más conscientes de nuestra posibilidad de escoger actitudes, decisiones y acciones desde la comprensión que vamos adquiriendo de lo que nos pasa y de cómo podemos responder.
- 5** **Ve y escucha tantas veces como puedas** el material de este módulo. Integrar nuevas maneras de pensar requiere repetición. Si puedes, baja los audios a tu reproductor MP3 o grabalos en un CD para que puedas escucharlos múltiples veces cada vez que puedas.
- 6** Para reforzar e integrar aún más lo que vas aprendiendo en este programa, **busca hacer “reenseñanza”**. Es decir, encuentra a una persona a quien tú puedas explicarle lo que vas aprendiendo. Para esto, puedes utilizar las láminas que están en el material de apoyo en PDF que acompaña a cada módulo. El proceso de explicarle a otro lo que acabas de aprender es una poderosa manera de “anclar” el nuevo conocimiento en tu consciencia y generar una mayor comprensión de las ideas. Además, te ayudará a integrar todo esto en tu propia vida.

Explora tu sistema de creencias

Si quieres hacer una exploración general de tus creencias, con la idea de identificar algunas que puedan marcando experiencias que quisieras transformar en tus diferentes áreas de vida, utiliza este proceso.

Como son muchas las áreas que podrías explorar (y no necesitas hacer la exploración en todas sino sólo en aquellas que sean relevantes para ti en este momento), vas a necesitar un cuaderno, hoja de papel o documento en la computadora, para hacer el ejercicio.

A continuación tienes varios temas de exploración. Para explorar tus creencias en cada uno de ellos, vas a utilizar una frase de este tipo:

“Algo que yo creo/opino/pienso en relación a _____ es...”

La idea es que coloques en el espacio en blanco el tema a explorar, y completes la frases tantas veces como puedas, con lo que surja en tu mente.

Por ejemplo, si quieres explorar creencias sobre el dinero, entonces usas la frase así:

“Algo que yo creo/opino/pienso en relación a el dinero es...”

Deja que tus pensamientos surjan y mantente escribiendo. No juzgues, refutes ni censures tus creencias. Simplemente, permite que lo que aparezca en tu consciencia lo puedas escribir.

Escribe todas las creencias o pensamiento con los que te puedas conectar, aún si te suenan extrañas o absurdas a ti. Cuando lo que ha estado guardado en tu inconsciente habla, es bueno escuchar. Date algunos minutos para escribir libremente acerca de cada pregunta.

Explora uno, dos o tres temas que sean relevantes para ti en este momento. No hace falta que las explores todas a la vez. Esto está aquí para cuando desees seguir explorando.

En la próxima página tienes el listado de los temas que puedes utilizar para explorar. Siéntete libre, por supuesto, de hacer tus exploraciones con cualquier otro tema que no esté en la lista.

Explora tu sistema de creencias

“Algo que yo creo/opino/pienso en relación a _____ es...”

- Mí mismo
- Mi cuerpo
- Mi salud
- Mi trabajo
- Mi situación financiera
- Mi sexualidad
- Mis habilidades
- Mis limitaciones
- Mis actitudes
- Mi alma o ser espiritual
- Mis circunstancias
- Dios/El Universo
- El dinero
- Las enfermedades
- Las discapacidades
- Mi familia
- Mis relaciones
- El gobierno
- El mundo
- El bien y el mal
- La verdad
- La vida
- El pasado
- El futuro
- El ahora
- Mis creencias

Identificando creencias en relación a una experiencia particular

Como Leo comentó en el video 2 de este módulo, tienes tu propia vida y lo que ocurre aquí y ahora, como oportunidades para trabajar con las creencias que puedan ser más relevantes para ti descubrir y descrear en este momento.

Dado que lo que experimentas y se manifiesta en tu vida funcionan como “espejo” de tus creencias, puedes utilizar...

tus resultados, tus conversaciones internas,

tus emociones, tus comportamientos y hábitos,

...como punto de partida en tu exploración.

Cuando te encuentras con un resultados, emoción o comportamiento que no deseas, ten por seguro que por debajo, yacen creencias que le dan sentido a esa experiencia.

Recuerda: todo lo que tú haces y vives, tiene sentido dentro de tu actual sistema de creencias.

Cada vez que haces algo que interfiere con tu progreso hacia tus metas, hay una razón detrás que le da sentido a eso. Y esa razón, es una o más creencias que necesitan descrearse en tu sistema para que puedas seguir adelante.

Así que la próxima vez que no hagas lo que sabes que deberías hacer, o tomes una acción que sabes que no deberías hacer, tienes ante ti una magnífica oportunidad para jugar al detective y encontrar el verdadero por qué.

Para eso, vas a usar dos preguntas:

La primera... **¿Por qué?**

La segunda... **¿Qué tendría que creer que es verdad para que esta (excusa, emoción, comportamiento, hábito, resultado) tenga sentido?**

Puedes usar otra variante: **¿Qué tendría que creer que es verdad para pensar/sentirme/comportarme _____?**

Identificando creencias en relación a una experiencia particular

La primera pregunta, **¿Por qué?**, es para ayudarte conectarte con las creencias detrás de tus pensamientos.

Por ejemplo, si te encuentras que estás postergando una acción que sabes que deberías hacer, al preguntarte por qué podrías encontrarte con algo como:

—*Porque ahora es mejor que vaya a hacer otra cosa.*

Todavía eso no nos dice gran cosa. Entonces vuelves a preguntar **¿Por qué?** Puedes incluso hacer la pregunta incluyendo tu última respuesta. Te preguntarías entonces: “¿Por qué ahora es mejor que vaya a hacer otra cosa?”

—*Porque no sé por dónde empezar y prefiero hacer algo diferente.*

Ya ahí tenemos algo un poco más específico. Así podrías seguir, preguntándote por qué varias veces.

Luego te preguntas **¿Qué tendría que creer que es verdad para que esto tuviera sentido?**

Al hacerlo puedes llegarle a una creencia. En nuestro ejemplo, podría ser algo como:

—*A mí no me gusta no saber qué hacer.*

Puedes seguir explorando, preguntándote **¿Qué otra cosa tendría que creer que es verdad para que esto tuviera sentido?**

La idea es que, cual detective, explores que surge en tu consciencia hasta que te encuentres con algo que te de una sensación de “Ajáaaaaa”. Un sensación de encontrarte con algo que te brinda una nueva perspectiva para entender como, lo que has pensado, sentido, hecho y obtenido hasta ahora, tiene sentido.

Cuando experimentas eso, te has encontrado con una creencia. Y al hacerlo, es posible que con la sola identificación de la misma, ya recuperes tu poder y la creencia se “derrita”.

Utiliza la siguiente página como una guía para este proceso de identificación de creencias.

Identificando creencias en relación a una experiencia particular

1 Escribe un pensamiento, actitud, emoción, conducta, hábito o resultado que quisieras cambiar. Descríbelo como “Yo pienso...”, “Yo siento...”, “Yo hago/no hago...”, o “Yo tengo...”:

2 Pregúntate “¿Por qué?” y escribe tu respuesta:

3 Ahora, pregúntate “¿Por qué?” ante tu última respuesta, y escribe:

4 Ahora, contemplando tu última respuesta, responde a esta pregunta...

¿Qué tendría que creer que es verdad para que esto tenga sentido?

Batería de preguntas para resquebrajar la certeza de tus antiguas creencias

A continuación tienes la batería de preguntas diseñadas para “derretir el hielo” alrededor de tus creencias limitantes, y recuperar tu poder.

1 ¿Es eso verdad? ¿Puedo estar 100% seguro de que es así?
¿Puedo estar 100% seguro de que es así el 100% del tiempo?

2 ¿Cuándo esta creencia no es verdad? ¿Qué evidencia tengo que puede contradecir esta creencia?

3 ¿Cómo me siento cuando creo en eso? ¿Cómo me comporto cuando creo en eso?

Tu punto de decisión y las 4 declaraciones

Una vez que has resquebrajado la certeza alrededor de la creencia, y por lo tanto recuperado tu poder ante ella, te toca ejercerlo. Para eso, aquí tienes las preguntas y declaraciones que utilizas para definitivamente, asumirte como el creador que ahora “descrea” lo que antes fue tu creencia.

**¿Es esta una creencia que quiero mantener
o que quiero soltar?**

¿Cómo se siente esa creencia ahora?

Conectado con la experiencia de cómo se siente ahora estar conectado lo que antes era tu creencia, reconoce y declara:

**Esto no soy yo, esta era mi creencia.
Y yo soy el creador.**

Imagínate que de alguna manera le hablas a lo que era tu creencia. Utiliza las siguientes 4 declaraciones* para recuperar completamente tu poder de lo que fue tu creencia pasada:

Gracias por servirme.

Ya no te necesito más.

Yo he crecido más allá de ti.

Voy a devolverte a la nada de la que surgiste.

Ahora te toca sentir como se siente ser, sin esa creencia :-)

* Estas 4 declaraciones fueron adaptadas del proceso “BeliefCloset Process” creador por Lion Goodman (<http://beliefcloset.com>).

Conectándote con lo que quieres y saltando al opuesto poderoso

Ahora te toca conectarte con lo que quieres, y a partir de ahí, diseñar tus nuevas creencias. Puedes usar estas preguntas:

1

¿Cómo quieres sentirte?

2

¿Cómo quieres comportarte?

3

¿Por qué sentirte y comportarte de esa manera va a ayudarte a experimentar y lograr lo que quieres en tu vida?

4

¿Qué tendrías que creer que es verdad para sentirte y comportarte como quieres? ¿Qué nueva creencia poderosa quieres tener a partir de ahora?

Asegúrate de redactar tu nueva creencia de una manera que no sólo sea el opuesto de lo que antes te limitaba, sino que además lo exprese en positivo (sin usar “no” ni referirte a lo que no quieres, como por ejemplo “miedo”, en tu redacción).

Prueba como se siente esa o esas nuevas creencias. Y ajústalas hasta tener algo que te haga sentirte en alineación vibracional con lo que quieres. En otras palabras, que se sienta bien.

Ejercitando tu pre-decisión

Ahora ya has “descreado” tu vieja creencia limitante, y diseñado una nueva y potenciadora creencia.

El próximo paso es anticiparte a los desafíos con los que puedas encontrarte en tu proceso de integrar completamente a tu vida la nueva creencia.

Para esto, vas a ejercitar tu poder de pre-decisión. Es decir, vas a anticiparte y a definir lo que va a permitirte darte cuenta rápido para en vez de reaccionar desde tus antiguos patrones, puedas responder de manera congruente con tu nueva creencia.

Es sencillo: vas a pensar muy bien en dónde, cuando y como tu podrás ser tentado a no ser consecuente con tu nueva creencia. Luego, decides por anticipado como vas a responder en esas situaciones.

El formato para tus pre-decisiones es:

Si (tal cosa sucede), **entonces yo voy a** (responder de tal forma)

y también:

Cuando (tal cosa pase) **yo voy a** (responder de tal forma)

El punto es que tu realices el proceso de pensar y planificar tus acciones antes de que lo necesites. De esta forma, cuando te encuentres en medio de la tentación y la racionalización, no sucumbas a tus reacciones negativas o destructivas del pasado.

Puedes escribir aquí o en tu diario o documento de trabajo, tus pre-decisiones:
