

Cómo Identificar y Transformar Creencias Limitantes



no soy capaz

no puedo

esto no es para mí

nunca lo lograré

es imposible



Por: Juan Carlos Lorenzo

CÓMO IDENTIFICAR Y TRANSFORMAR CREENCIAS LIMITANTES

Introducción

Muchas de las decisiones que tomás, muchas de las emociones que sentís e incluso muchos de los resultados que obtenés en tu vida... no están determinados por la realidad.

Están determinados por lo que creés sobre esa realidad.

Y ahí es donde aparecen las **creencias limitantes**.

No siempre son evidentes.

No siempre las cuestionamos.

Pero condicionan profundamente cómo pensamos, cómo actuamos y hasta dónde creemos que podemos llegar.

¿Qué es una creencia limitante?

Una creencia limitante es una idea que das por cierta... pero que, en lugar de expandirte, te reduce.

Por ejemplo:

- “No soy capaz”
- “Esto no es para mí”
- “Siempre me pasa lo mismo”
- “Es imposible cambiar”
- “No tengo lo necesario”

No son hechos.

Son interpretaciones que con el tiempo se vuelven automáticas.

Y lo más importante:

No son verdades. Son construcciones.

¿Cómo se forman?

Las creencias no aparecen de la nada.

Se construyen a partir de:

- Experiencias pasadas
- Lo que escuchaste en tu entorno

- Interpretaciones emocionales
- Repeticiones a lo largo del tiempo

El problema no es que existan.

El problema es cuando las vivís como si fueran incuestionables.

Cómo detectar una creencia limitante

Un buen indicador es observar:

Aquello que se repite en tu vida y no te gusta

Preguntate:

- ¿Qué estoy creyendo sobre mí en esta situación?
- ¿Qué estoy dando por hecho?
- ¿Qué conclusión automática estoy sacando?

Muchas veces no ves la creencia...
pero sí ves el resultado.

Y ese resultado es la puerta de entrada.

Ejercicio práctico (muy importante)

Tomá una situación reciente que te haya generado incomodidad.

Escribí:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Qué sentiste?
3. ¿Qué pensaste automáticamente?

Ahí aparece la creencia.

Ahora preguntate:

¿Esto es un hecho o es una interpretación?

Y después:

¿Esta creencia me potencia o me limita?

Cómo empezar a transformarlas

No se trata de “eliminar” creencias, sino de **revisarlas y resignificarlas**.

Podés empezar así:

1. Detectarla
2. Cuestionarla
3. Reemplazarla por una más funcional

Por ejemplo:

✗ “No soy bueno para esto”

✓ “Estoy aprendiendo y puedo mejorar”

✗ “Siempre fracaso”

✓ “Estoy en proceso y cada experiencia me enseña algo”

Cierre

Muchas veces lo que más te limita...no es lo que pasa afuera. Es lo que estás creyendo sobre eso. Cuando empezás a ver tus creencias, empezás a recuperar libertad. Y cuando cambiás la forma en la que interpretás la realidad...cambia la forma en la que vivís.

Si querés profundizar en este proceso y aprender a trabajar con tus creencias de forma más práctica y acompañada, podés escribirme directamente por WhatsApp y lo vemos juntos.

Juan Carlos Lorenzo

Psicólogo Social – Coach Ontológico – Mater Trainer en PNL



Si este texto resonó con vos, quizás sea momento de dar el siguiente paso.

Escaneá el código y conversemos.