

CAMBIAR CREENCIAS LIMITADORAS

Cambiar creencias requiere constancia y tiempo. Normalmente, en el cambio se baja el rendimiento, pero luego se incrementa considerablemente. Hay que creer en el cambio para que éste se produzca.

1. ¿Cuáles son las ideas que recibiste hasta ahora que te resultan inútiles o dañinas? Pueden ser ideas recibidas o impuestas.
2. ¿Cuáles son las ideas que no has recibido de otras personas (ideas propias) y que son limitadoras?

Una forma muy eficaz de cambiar una creencia es reemplazándola por otra que mantenga la intención positiva de la original. El Coachee debe sentirse congruente con la nueva creencia:

Cambio de creencias:

1. Escoge una creencia negativa limitadora. ¿Es una creencia recibida de otras personas o tuya propia?
2. ¿Qué consigo con esta creencia?

Positivo:

Negativo:
3. Todo comportamiento tiene una intención positiva. ¿Cuál es la intención positiva de esa creencia?
4. ¿Cuál es la creencia opuesta positiva que quieres incorporar?
5. ¿Cómo puede mejorar mi vida aplicando la creencia positiva?
6. ¿Cómo podría empeorar mi vida por esa nueva creencia?
7. ¿Qué es lo mejor que puede pasar si continúo con la vieja creencia?
8. ¿Qué es lo mejor que puede pasar con la creencia positiva?

Es necesario practicar con ella y mantenerla un tiempo. Cambiar una creencia puede llevar más tiempo que adquirir una nueva.

Entrenamiento con tu nueva creencia:

Piensa en tu nueva creencia. Qué necesitas hacer, cómo debes comportarte para que se cumpla:

- 1.- ¿Qué estás haciendo que te impulsa a conseguirlo?
- 2.- ¿Qué estás haciendo que te impide conseguirlo?
- 3.- ¿Qué haces que provoca que tengas lo que no deseas?
- 4.- ¿Cómo te premias cuando no consigues lo que quieres? - Búsqueda de la intención positiva.