

HERRAMIENTA CREENCIAS LIMITANTES

- **Objetivo de la herramienta:**
 - Elevar el nivel de conciencia
 - Aumentar la confianza en uno mismo.
 - Superar obstáculos auto-impuestos
- **Público al que va dirigido:** personas con falta de confianza en sí mismas y con creencias arraigadas que suponen obstáculos para el cambio.

Parte 1:

Detente un momento a pensar y escribe tu historia personal con la salud. ¿Cuándo empezaste a tener problemas de salud? ¿Cómo te sentías? ¿Qué mensajes acerca de tu estilo de vida has incorporado que te decían los demás? ¿Qué te decían tus padres/amigos/entorno? ¿Cuáles de esos mensajes te has creído y has hecho propios?

Parte 2:

Ahora subraya en color todas las creencias que hayas escrito. Por ejemplo: “empecé a fumar por imitación de mis primos mayores, creyendo que así me parecía a ellos” , “siempre tendré dolor en la rodilla” , “no tengo tiempo de hacer ejercicio”, “ir al dentista es ir a sufrir”, “tendré diabetes como mi madre porque me viene de familia”, “de algo me tengo que morir”...

Nota: se pueden escribir las creencias al margen del escrito sobre la historia.

Parte 3:

Las creencias no son verdades absolutas por lo que las podemos modificar. Si nos las cuestionamos podemos transformarlas de manera que en lugar de limitarnos, nos potencien. Para ello hemos de identificar que costes tiene la creencia que nos limita y que beneficios tiene la nueva creencia potenciadora. Con las creencias que hayas subrallado, reflexiona acerca de qué manera te está limitando. Aporta algún ejemplo concreto de alguna experiencia personal en la que esa creencia te haya limitado. A continuación, vuelve a redactar la frase introduciendo algún matiz que te permita convertirla en menos limitante. Para ayudarte, completa la siguiente tabla:

CREENCIA ANTIGUA	COSTES
CREENCIA NUEVA	BENEFICIOS