



Superando las

Creencias Limitantes

Desafiando los límites y alcanzando nuestro máximo potencial.

Reglas

Participación al 100%

Deja el juicio de lado

Ábrete a recibir, vacía tu taza

Al EGO le va a incomodar este proceso

Conecta con tus emociones, siente

No me creas nada



*¿Qué es una
creencia limitante?*

Análisis semántico

Creencia

1. Firme asentimiento y conformidad con algo.
2. Completo crédito que se presta a un hecho o noticia como seguros o ciertos.

limitante

1. adj. **limitador** (*que pone límites*).



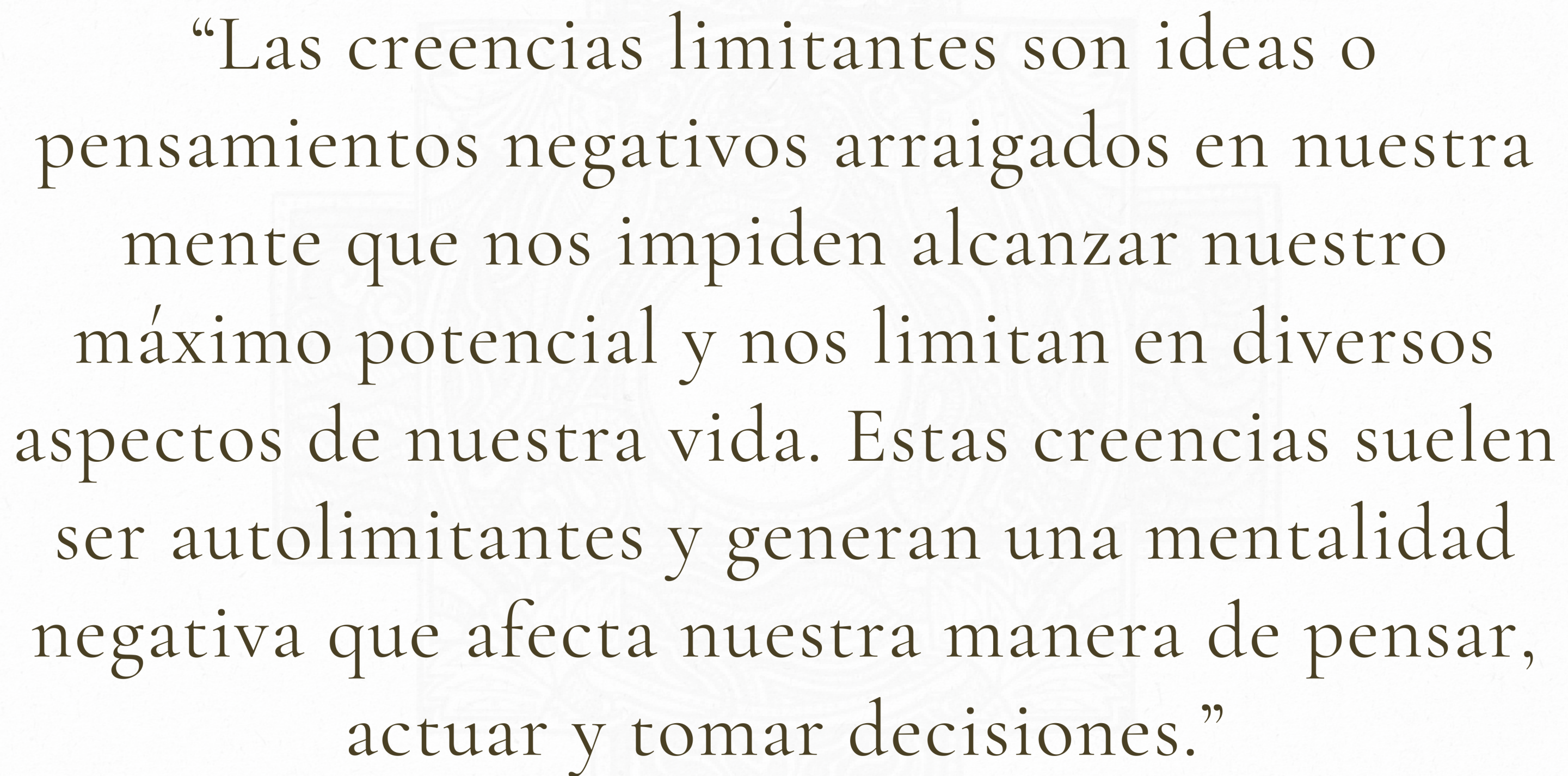
Dispositivo mecánico o eléctrico que impide sobrepasar ciertos límites de una magnitud. *Ej.: Limitador de velocidad.*

Creencia limitante:

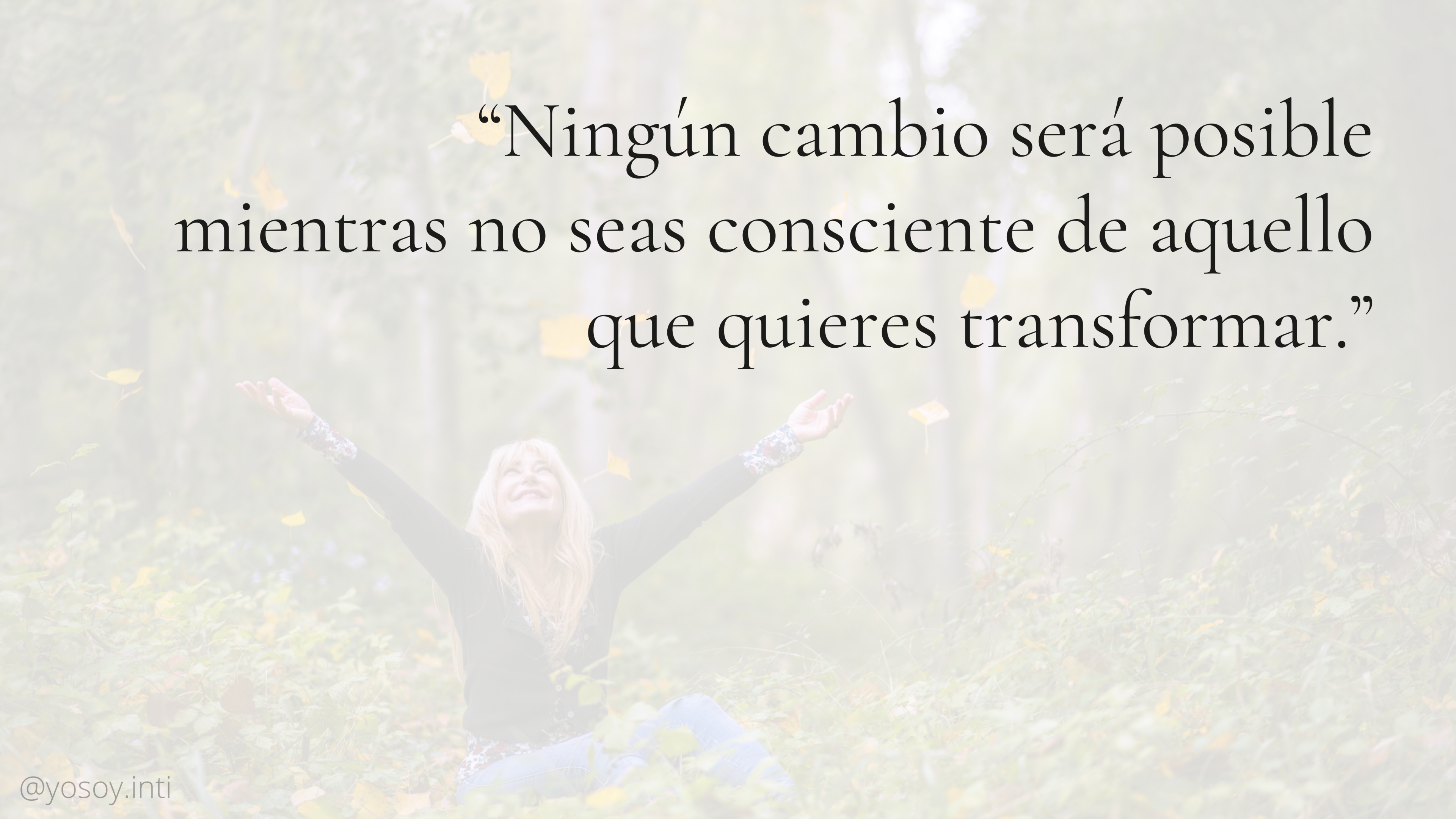
Firme asentimiento y conformidad con algo, que pone límites.

Dispositivo mental que impide sobrepasar ciertos límites de una magnitud.

Ej.: Limitador de crecimiento y desarrollo personal.



“Las creencias limitantes son ideas o pensamientos negativos arraigados en nuestra mente que nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial y nos limitan en diversos aspectos de nuestra vida. Estas creencias suelen ser autolimitantes y generan una mentalidad negativa que afecta nuestra manera de pensar, actuar y tomar decisiones.”



“Ningún cambio será posible
mientras no seas consciente de aquello
que quieres transformar.”

A small green basil plant with several leaves is growing out of a pile of dark, jagged rocks. The background is a soft, out-of-focus field of similar rocks, creating a sense of depth and texture. The overall tone is natural and earthy.

Origen

(Principio, nacimiento, raíz y causa de algo.)

Infancia y adolescencia



Entorno familiar y social





Cultura y sociedad



Medios de comunicación y sociedad de consumo



Experiencias personales



Ejercicio

A person wearing a peach-colored sweater is writing in a spiral-bound notebook with a pencil. The notebook is open to a blank page. In the background, there is a silver laptop, a wooden pencil holder with several pencils, and a stack of orange notebooks. The scene is set on a white desk.

Richard Bach

Ilusiones (1977)

*"Justifica tus limitaciones y
ciertamente las tendrás."*



*"Aprender es descubrir
lo que ya sabes.
Actuar es
demostrar que lo sabes."*

1. Autoconciencia

Identificar y reconocer
nuestras creencias limitantes.

2. Cuestionamiento

Desafiar las creencias limitantes y buscar evidencia que las contradiga.

3. Reprogramación

Reemplazar las creencias limitantes por pensamientos positivos y constructivos.

4. Paso a la acción y práctica

Tomar medidas concretas para superar los miedos y limitaciones impuestas por las creencias limitantes.

Medidas concretas:

1. Afirmaciones verbales.
2. Afirmaciones escritas.
3. Visualización empoderante.
4. Paso a la acción.



Superación

*(Vencer obstáculos o dificultades, exceder un límite, dejar atrás.
Hacer algo mejor que en otras ocasiones.)*

El poder de transformar una
Creencia Limitante
en una
Creencia Empoderante
está en tus manos.

¿Qué vas a hacer al respecto?

A photograph of two hands, one from the left and one from the right, positioned to form a heart shape. The hands are silhouetted against a bright, warm sunset sky with soft, wispy clouds. The overall mood is peaceful and grateful.

Gracias, gracias, gracias.