**LECCIÓN 1: EJERCICIO CREENCIAS LIMITANTES.**

El ejercicio que te planteo aquí es que tomes conciencia y anotes tus propias creencias limitantes para que no supongan barreras para este proceso de cambio.

1. Pregúntate y anota:

* ¿Tengo creencias iguales o similares a las que ha expuesto?
* ¿Qué barreras veo para mi orientación profesional?
* ¿Qué limitaciones considero que tengo para conseguir el cambio o saber mi camino?

1. Cuestiónate:

* ¿En qué me estoy basando en cada una de ellas para darlas por ciertas?
* ¿Hay otras maneras de verlo?
* ¿Hay otras personas con mi situación similar logrando lo que yo deseo?
* Capaces siempre somos. ¿Me estoy invalidando yo mismo?

1. Crea nuevas creencias más constructivas:

No se trata de crear una nueva creencia completamente contraria a la que tenías, pero si una nueva creencia más OBJETIVA, REALISTA, PRODUCTIVA, MOTIVADORA que puedas creerte y te ayude hacia tu propósito.

Ejemplos:

* Tengo la edad perfecta de la experiencia/madurez y con la energía suficiente para poder aportar valor. Siendo constante y poquito a poco lo voy a lograr.
* No tengo 100% claro lo que quiero, pero SÍ lo que NO. Ya estoy en el proceso de averiguarlo y no abandonaré hasta lograrlo.
* Puedo disfrutar de mis pasiones a través del trabajo y del ocio. Escojo la mejor formula para mi.