

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?

2. Cuestionate:

- ¿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?

3. Crea nuevas creencias más constructivas:

No se trata de crear una nueva creencia completamente contraria a la que tenías, pero sí 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 fórmula para mí.