



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

*“La verdad no se encuentra en el exterior.
Ningún maestro, ningún escrito te la puede dar.
Está dentro de ti y si deseas conseguirla,
búscala en tu propia compañía.”*

Osho

SOY LO QUE CREO

Nuestro sistema de creencia determina cómo vivimos nuestra vida y la idea que tenemos de nosotros/as mismos/as, de los demás y de todo lo que nos rodea.

Pero las creencias no son inmutables, al contrario, pueden cambiar y cada uno/a de nosotros/as tenemos el poder de hacerlo.

Ahora bien, me gustaría que buscaras un cuaderno y un boli y que te tomaras un momento para respirar profundo, hasta llegar a calmar tu mente y sentirte relajada/o.

Empezamos el ejercicio 2.

Mira las palabras que te indico a continuación y anota cada una en una página diferente de tu cuaderno.

Ahora, en cada página, escribe qué piensas de cada una:



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

SALUD _____

AMOR _____

JUVENTUD _____

VEJEZ _____

FELICIDAD _____

SEXO _____

ÉXITO _____

FE _____

DINERO _____

SOCIEDAD _____

La idea que tienes de cada una, marca cómo cada una va a funcionar para ti, o como tú funcionas en cada una de ellas.

Seguimos con el ejercicio.

Ahora te pido que 'evalúes' tus creencias y que indiques, por cada una de estas palabras/áreas, lo que quieres mantener, lo que quieres añadir y lo que quieres eliminar.



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

SALUD:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____

AMOR:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____

JUVENTUD:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____

VEJEZ

Mantener _____

Añadir _____



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Eliminar _____

FELICIDAD:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____

SEXO:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____

ÉXITO:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

FE:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____

DINERO:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____

SOCIEDAD:

Mantener _____

Añadir _____

Eliminar _____



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

¿Para qué te servirá este ejercicio?

Es simple: para comprender que muchas de tus creencias no te son necesarias y puedes decidir cambiarlas o, directamente, excluirlas de tu forma de pensar y vivir.

Muchas de ellas fueron inducidas de tu entorno desde que eras pequeña/o; o bien las codificaste en determinadas circunstancias de tu vida y eran necesarias para ti. Pero ahora ya no las necesitas, por lo tanto, no hace falta que sigan condicionando tu forma de interpretar la realidad.

Las creencias, como las ideas, siempre se pueden cambiar.

Y te pregunto: ¿es necesario que cargues con creencias que ya no tienen nada que ver con tu personalidad?

¿Te das cuenta de cuánta energía gastas en algo que ya no te pertenece?

Recuerda, así como las expectativas de otras personas sobre ti influyen en tu comportamiento y en las decisiones que tomas, igualmente lo hacen tus propias expectativas basadas en tus creencias.

www.sanate.info
sanate@sanate.info



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

Nuestra mente trabaja día y noche sin descanso.

Nos habla constantemente y si no la guiamos, el diálogo puede hacerse no solo agotador sino más bien nefasto.

Tu rendimiento en todos los ámbitos de tu vida siempre estará vinculado con la idea que tienes de ti mismo/a.

Si crees que jamás podrás lograr algo concreto (subir al Everest sin oxígeno, por ej.), pues todos tus intentos por conseguirlo se verán mermados por esta creencia. Pero si decides hacer todo lo posible para cambiarla, podrás acompañar tus esfuerzos de una forma completamente diferente y libre para lograr el resultado que te has propuesto.

La mente es una herramienta muy poderosa y ejerce un 80% de la influencia sobre todo lo que pensamos, sentimos, hacemos.

Tomar conciencia de las creencias obsoletas para ti abre un mundo de oportunidades nuevas que cambiarán tu vida.

Porque será distinta la forma en que empezarás interpretarla.

Más libre y más liviana.

www.sanate.info
sanate@sanate.info