

¿QUÉ SON  
LAS  
*creencias?*



# CREENCIAS

Las creencias son simplemente INTERPRETACIONES de DATOS, son IDEAS. No son los eventos en sí los que impactan en nuestras vidas, sino la forma en que los percibimos.

Lo que puede arruinar la vida de las personas no es lo que ocurrió, sino es la manera como cada uno se cuenta su historia. Y la historia poco tiene que ver con la realidad, es solo una manera de describirla

Las interpretaciones pueden ser útiles o inútiles, saludables o no saludables, constructivas o destructivas. Esta es una invitación a que busques una interpretación más saludable, a que ensayes nuevos pensamientos. Las fuentes de las creencias son:

*Experiencias personales, sucesos*

*Influencias de otras personas*

*Imaginaciones, deducciones*

Una creencia es una IDEA, un PENSAMIENTO que de tanto repetírmelo lo integro en mí como una verdad sobre cómo soy yo, cómo es el otro, cómo son las cosas, etc...

Y se convierte en los lentes a través de los cuales miro al mundo, mi mundo, y a través de los cuales EMITO MIS JUICIOS DE VALOR (sobre mí, los otros, las cosas, etc) y los vivo como si fueran verdades. Tienen una influencia ENORME en mi forma de estar siendo.

La buena noticia es que si lo deseo (si reflexiono y veo que no me hacen bien) las puedo reemplazar por otras más POTENCIADORAS, requiere de coraje y de un profundo compromiso interno.



EN LA MEDIDA QUE TRABAJE SOBRE MIS CREENCIAS Y MI  
MANERA DE PENSAR  
Y MIRAR EL MUNDO, SE TRANSFORMA MI VIDA ENTERA

**LAS CREENCIAS NO SON REALIDADES (DATOS)  
SON SOLAMENTE INTERPRETACIONES DE LOS DATOS**

No son los eventos en sí, sino la forma en que los percibimos lo que controla nuestra vida. Las creencias son solo ideas.

Cambiando las CREENCIAS, cambiamos el significado de las experiencias (datos de la realidad) sin que cambien las experiencias en sí.

**CREENCIAS Y LAS LEYES UNIVERSALES:**

De acuerdo con el Principio del Mentalismo: "Todo lo que elegimos Pensar y Creer es lo que se va a manifestar en nuestra vida" por lo tanto, debemos ser extremadamente cuidadosos respecto de lo que aceptamos como una "Creencia" y, por ello, es importante seleccionar muy bien las fuentes de información.

Y las peores son las que NOS LIMITAN reduciendo nuestra efectividad y disfrute de la vida.

REVISANDO  
MIS  
*creencias*



# LA ELECCIÓN DE NUEVAS CREENCIAS

"Libre Albedrío" es la capacidad que tenemos de elegir nuestros propios pensamientos.

De acuerdo con nuestro libre albedrío, nosotros podemos elegir el "cielo" o el "infierno" según lo que aceptemos como verdadero en nuestra conciencia.

De acuerdo con esto, a partir de ahora debemos abandonar la idea de que somos víctimas de nuestro destino y tenemos que empezar a aceptar que:

"Todo lo que nos ocurre lo estamos eligiendo, de alguna manera".

## MIS CREENCIAS

Como Seres Creadores, podemos ir cultivando nuevas ideas en nuestra mente inconsciente, pero primero, debemos remover lo que está allí.

No podemos tener dos "plantaciones" en el mismo lugar. la mente es como un archivo enorme donde están guardados preciosamente todos los recuerdos y los hábitos aprendidos.



**PROCESAMIENTO DE CREENCIAS:** REvisa creencias antiguas, inconscientes, obsoletas, demodé, subversivas, limitantes, inoperantes, inútiles, obtusas, victimizantes, displacenteras, boicoteadoras, .negativas por como te hacen sentir

Completa con lo primero que te venga a la mente, sin pensarlo demasiado

LA VIDA ES .....

YO SOY (IDENTIDAD) .....

LA GENTE ES ....

EL TRABAJO ES .....

EL ESTUDIO ES .....

LOS HOMBRES SON ....

LAS MUJERES SON ....

LA PAREJA ES .....

EL SEXO ES .....

COMPLETA CON LO PRIMERO QUE TE VENGA A LA MENTE,  
SIN PENSARLO DEMASIADO



LA FAMILIA ES .....

LOS AMIGOS .....

EL DEPORTE ....

LOS HOBBIES .....

LA SALUD .....

EL CUERPO ....

EL DINERO ....

EL ÉXITO .....

EL TIEMPO .....

LA MUERTE .....

MI MISIÓN ES .....



Vuelve a leer todas tus creencias de las páginas anteriores para que identifiques aquellas que sean "limitantes". Y vuelve a escribirlas, táchandolas y al lado escribe una alternativa a cambio que sea bien potenciadora.

EJEMPLO:

*El dinero nunca alcanza, corrompe a las personas*

LIMITANTE

~~*El dinero nunca alcanza,  
corrompe a las personas*~~

POTENCIADORA

*El dinero es una energía, un fin para  
un medio, y lo genero en abundancia*



REVISAR Y ACTUALIZAR TUS CREENCIAS

LIMITANTE

POTENCIADORA

LIMITANTE

POTENCIADORA

LIMITANTE

POTENCIADORA

LIMITANTE

POTENCIADORA

LIMITANTE

POTENCIADORA



## REVIS Y ACTUALIZA TUS CREENCIAS

---

LIMITANTE

POTENCIADORA



# MIS CREENCIAS

La primera sección tendrá como título: "Mis propias creencias". La segunda: "Las creencias de... mi Madre" y luego continuarás con las creencias de... tu Padre, Adultos (Abuelos, Tíos, Vecinos), Maestros, Religión, Sociedad, Jefe, Amigos y demás..

En cada sección, deberás escribir lo que escuchabas decir a los demás acerca: del amor, dinero, familia, salud, religión, trabajo, amistades, sexo, hombres, mujeres, éxito, fracaso o cualquier otro recuerdo dominante. Tendrás que anotar todas las ideas sin juzgar si las creencias fueron positivas o negativas para ti. Descubrirás que "la mayoría de las veces estás actuando según los Mandatos Recibidos" y NO de acuerdo con tu propia voluntad.



PROPIAS

DE MAMÁ

DE PAPÁ

ABUELOS, TÍOS,  
MAESTROS, CULTURA Y  
OTRAS FIGURAS DE  
INFLUENCIA

# CREENCIAS

*maestras*



# CREENCIAS MAESTRAS

Las creencias maestras son "llaves de programas" porque te abren a considerar una manera de pensar alternativa.

## **CREENCIA MAESTRA: "EL SER NO TIENE LÍMITES"**

El espacio y el tiempo son presupuestos básicos. Esto significa que el hombre acepta a ambos presuponiendo que, su propia realidad está enraizada en una serie de momentos y también en una dimensión del espacio.

Sin embargo, la duración de un evento en el tiempo o la permanencia de un objeto en el espacio está determinada por la intensidad de los pensamientos o emociones que los originaron.

Básicamente ustedes crean su experiencia a través de sus creencias acerca de ustedes mismos y de la naturaleza de la realidad.

## **Sus creencias definen los límites de su experiencia.**

Existe una creencia, sin embargo, que destruye las barreras artificiales de la percepción automáticamente y las ideas falsas e inhibidoras:

### **"El ser no tiene límites"**

Esto es un hecho.

Existe independientemente de que lo crean o no.

Es posible que creas que tu piel es tu límite, sin embargo tu entorno es una extensión de tu ser.



Tu entorno es la imagen física de tus pensamientos, emociones y creencias.

Como ellas se desplazan en el tiempo y en el espacio, las condiciones físicas del entorno se ven afectados por ellos. Por ello decimos “el presente es tu punto de poder”.

### CREENCIA MAESTRA: “EL PRESENTE ES TU PUNTO DE PODER”

Aquellos que constantemente examinan el pasado tratando de descubrir las causas de lo que está mal en el presente, no sólo no lo logran sino que constantemente refuerzan las experiencias negativas de las que están tratando de escapar.

Los problemas han sido originados como consecuencia del mismo tipo de pensamiento.

Muchas condiciones no satisfactorias resultan porque los individuos se asustan en diferentes períodos de sus vidas, dudan de sí mismos y comienzan a concentrarse es aspectos "negativos".

**Recuerda :**

“ El presente es tu punto de poder “

EL FUTURO NO ES LO QUE VENDRÁ, SINO NUESTRA MANERA DE PENSARLO



## ALGUNAS CREENCIAS MAESTRAS

CREENCIA MAESTRA = " PUEDE SER DE OTRA MANERA "

CREENCIA MAESTRA = " QUIEN GENEROSAMENTE DA,  
GENEROSAMENTE RECIBE "

CREENCIA MAESTRA = "UNA HERMOSA VIDA EMPIEZA CON UNA  
HERMOSA MANERA DE PENSAR "

CREENCIA MAESTRA = "CREER ES CREAR "

A las creencias las podemos revisar periódicamente, evaluar, tomar lo útil y neutralizar lo que ya no lo es. O neutralizarla por completo, reemplazándola por nuevas elegidas de manera CONSCIENTE.

CREENCIA MAESTRA = "YO SOY MI MEJOR AMIGA, MI MEJOR  
PAREJA, MI FIEL COMPAÑERA DE AVENTURAS""ME AMO,  
ME ACEPTO Y ME APRUEBO COMPLETAMENTE "

CREENCIA MAESTRA = " AUNQUE IGNORO COMO, AÚN CUANDO  
SIENTA MIEDO, AÚN CUANDO SIENTA CULPA, ETC. : PUEDE SER DE  
OTRA MANERA "

CREENCIA MAESTRA = " EL APRENDIZ NUNCA SE EQUIVOCA "

CREENCIA MAESTRA = " LO MAS IMPORTANTE PARA MI ES SENTIRME  
BIEN; SI ME SIENTO CONTENTA, VOY POR EL CAMINO CORRECTO."



## ALGUNAS CREENCIAS MAESTRAS

CREENCIA MAESTRA = " TODO ESTÁ BIEN EN MI MUNDO ¡GRACIAS UNIVERSO, DIOS, ... !"

CREENCIA MAESTRA: "¡SUELTO! DEJO IR EN PAZ LOS VIEJOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y CREENCIAS QUE DEJARON DE SER ÚTILES O QUE IMPIDEN MIS VISIONES"

CREENCIA MAESTRA = " SOY LIBRE DE MI PASADO Y VACÍA EN MI PRESENTE" ; " SOY LIBRE "

CREENCIA MAESTRA = " YO RECIBO AL DAR "

CREENCIA MAESTRA = "MANIFIESTO MIS VISIONES FÁCILMENTE Y DISFRUTANDO EL PROCESO"

CREENCIA MAESTRA = " ME ENCANTA CREAR MI REALIDAD DE MANERA CONSCIENTE PARA UN MUNDO MÁS AMABLE Y AMOROSO" IUPI !

CREENCIA MAESTRA = " ???.. Completa con las tuyas ! "

*Soy guiada  
Yo soy  
Yo estoy aquí  
Yo soy amor  
Yo soy la que soy*