



# Creencias Limitantes

A lo largo de nuestra vida, todos generamos o adoptamos creencias, muchas de ellas nos son útiles para ver la vida desde otra perspectiva, sin embargo, existen aquellas que nos limitan, que nos causan temor, inseguridad y hasta prohibiciones. *Exploremos, críticamente, pero protegidamente algunas de ellas y averigüemos, cuales nos sirven y ayudan y cuales han dejado de ser útiles y quizá, es tiempo de sacar... creciendo.*

Gran parte de nuestra percepción del mundo, esta construida por las creencias que acumulamos a lo largo de *nuestra vida*, es *natural* que a partir de lo que observamos, *escuchamos* y en muchos momentos, *consideramos* “comprobar”, basemos parte de nuestras decisiones y *pensamientos*.



Una creencia es un *sentimiento* de certeza sobre *el significado de algo*, es una afirmación personal que consideramos verdadera. Y es precisamente esta sensación, la que nos da la percepción de que es, o debería, ser universal, deseando y esperando que sea compartida por los demás.

Coaching Existencial

El asunto con las creencias, es que la mayor parte del tiempo, trabajamos para ellas, es decir, *buscamos continuamente*, brindarle coherencia a lo que consideramos “verdadero”, y es, probablemente, una tarea titánica, enfrentarnos a ellas, dejar de alimentarlas y mirarlas tal y como son, pues como dirían los abuelos “ya encarrerados, ni quien nos pare”, sin embargo, es posible detener esta inercia.



El principal beneficio de llevar a cabo este reciclado de creencias, es librarnos de obstáculos en el camino de nuestro propio crecimiento personal, te

pondré un ejemplo que me gusta mucho: En la antigüedad se creía que la tierra era plana, incluso se hablaba de que al final del horizonte, los barcos podían caer por el borde y ser devorados por algunos animales mitológicos como dragones o monstruos. Al paso de los siglos, se descubrió, que esto no era cierto, que la tierra tiene una forma esférica y que *conforme nos movíamos*, la línea del horizonte también lo hacía, alejándose, luego entonces, no caeríamos hacia las fauces de nadie. Sin embargo, mientras predominó la creencia de la planicie, la vida del ser humano se limitaba a

realizar tareas solamente hasta donde el horizonte terminaba, se desconocía la existencia de un “nuevo mundo” que sería descubierto después y convivían con una clara y terrible limitante.

Muchas veces, nuestras creencias son exactamente iguales, por supuesto que pueden parecer *completamente* coherentes, verdaderas y universales, puede



que nuestros abuelos, padres y hermanos, vivan con ellas perfectamente, sin embargo, quizá en algún momento, a mí, ya no me guste, no me sea útil o no me haga sentido, y entonces, se vale revalorar.

Muchas veces, esas creencias pueden ser limitantes, e incluso, corren el riesgo de convertirse en dogmas que se caracterizan por ser presentados como verdades absolutas que no acepta ser cuestionadas por nadie ni nada; así, te compartimos algunas señales de alarma que podrían estar anunciándote que quizá, tu vida, tus decisiones, planes y deseos, puedan estarse viendo afectados por ellas:

-Haces o piensas algo de manera repetitiva o continua que en realidad no te favorece, y te genera una sensación de desagrado.

-El significado u objetivo de ese pensamiento o creencia no se cumple a pesar de realizarlo al pie de la letra

-Te cuesta mucho trabajo, solo pensar en la posibilidad de que alguien crea o haga completamente lo contrario a ti y aun así le dé el mismo resultado que a ti.

-Deseas hacer algo distinto, te entusiasma tomar otras alternativas pero tu creencia te dice que las cosas solo se hacen de una manera.



Sé que puede ser complejo cuestionar tus creencias, sin embargo, miraras de cerca, no quiere decir que tengas que cambiarlas, *simplemente*, ser mas consciente de aquello que incluso, puede estar rigiendo tu vida. Evidentemente, el riesgo se encuentra en que puedan resultar falsas y te enfrentes a la decepción, pero también, *automáticamente, vendrá el cambio, que te llevará, a una forma nueva y lo más seguro, mejor.*

**Psic. Eveline M. González Dublán**

Eveline reconoce que existen en su vida creencias limitantes, sin embargo, trabaja en ello cada día, aprendiendo, que no siempre lo nuevo es mejor y no siempre lo establecido es lo mas favorecedor.

**PROXIMO BOLETIN: "ACEPTANDO LO QUE NO FUE"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda, puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".

**Diplomado en PNL**

Texcoco

Hidalgo

D.F.



*Aprendizaje y Crecimiento Trascendente*

**Psicología, Tanatología y Sexología**



*Disfrutando del placer al máximo...*

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

[sexypopss@hotmail.com](mailto:sexypopss@hotmail.com)

01(595)9550613