

**LIBÉRATE DE TUS  
CREENCIAS  
LIMITANTES**

**ANDREA BERTOLINO®**

# ¿QUÉ ES UNA CREENCIA LIMITANTE?

Es un pensamiento arraigado, desde la niñez en su gran mayoría de veces, que llego a pensar o identifico como verdad absoluta, así que todos los estímulos que percibo van a estar distorsionados por ella.

El entorno, las experiencias pasadas y la falta de información son los mayores precursores e instauradores de creencias limitantes.

Así la secuencia cada vez que pienso algo es la siguiente:

Percibo con los sentidos



Pasa por la mente



Ella compara



Genera un impulso nervioso



**Provoca una emoción en base a la creencia que yo tenga relacionada con ese estímulo que percibí con los sentidos.**

# EJEMPLOS DE CREENCIAS LIMITANTES:

- Yo no soy nadie.
- Eso no es para mí.
- Soy muy mayor para estudiar.
- Yo no me lo merezco.
- Nadie me va a querer.
- A dónde voy yo.
- Todo lo hago mal.
- Yo nunca podré tener ese coche...
- Ella/él es mejor que yo, por eso le van tan bien las cosas.
- Yo soy patosa.
- Nunca podré correr tanto tiempo.
- No aprobaré nunca mi carrera, soy una/un inútil.
- Tú no sabes hacer eso...

Te propongo un ejercicio para **liberarte** de esas creencias limitantes que te paralizan:

- Escribe 3 creencias que te limiten ahora mismo para la consecución de tus objetivos.
- Piénsalas detenidamente y escríbelas en una hoja en blanco.
- Siéntate y relájate. Solo necesitarás 5 minutos.
- Elimina todas las distracciones, televisión, radio, celular, redes sociales,... y permítete esos 5 minutos para ti sola/o.
- Pulsa en el enlace y sigue las instrucciones. No te salgas de ella y deja que te guíen.
- ¡¡¡Vamooooooooooooos, tú puedes!!!



# EMPEZAMOS...

¿ESTÁS PREPARADO?



**HAZ CLIC AQUÍ**

**SOLO CIERRA LOS OJOS Y DÉJATE LLEVAR...**