

Plantilla para identificar las creencias que pueden estar frenando tus decisiones

Muchas veces creemos que no avanzamos porque “nos falta seguridad”, “no es el momento” o “todavía tenemos que pensarlo más”.

Pero detrás de algunas decisiones que postergamos puede haber **creencias aprendidas** que influyen en lo que creemos posible, seguro o permitido para nosotros.

Una creencia puede sonar como una verdad absoluta:

“Yo no puedo.”

“No soy suficiente.”

“Seguro algo sale mal.”

“Si hago esto, voy a decepcionar a alguien.”

“No me lo merezco.”

“Es demasiado tarde para cambiar.”

El problema no es tener pensamientos así. El problema aparece cuando **dejamos que decidan por nosotros sin cuestionarlos**.

Esta plantilla te ayudará a detectar qué creencias pueden estar influyendo en tus decisiones actuales. 

1. Elige una decisión que estés evitando

Piensa en algo que llevas tiempo queriendo hacer, cambiar o decidir.

Puede ser:

-  Terminar o iniciar una relación
-  Cambiar de trabajo
-  Invertir o cobrar diferente
-  Poner un límite
-  Empezar algo nuevo
-  Tener una conversación importante
-  Hacer un cambio de vida

La decisión que estoy postergando es:

2. Escribe lo primero que piensas

Completa estas frases sin pensarlo demasiado:

Si tomo esta decisión, puede pasar que...

Lo que más miedo me da es...

Una parte de mí piensa que yo no puedo porque...

3. Detecta la creencia detrás

Marca las frases que se parecen a tus pensamientos:

- No soy suficiente
- Voy a equivocarme
- No puedo confiar en mí
- Tengo que hacerlo perfecto
- Voy a decepcionar a alguien
- Es mejor no arriesgarme
- Si cambio, puedo perder algo importante
- No merezco recibir más
- Tengo que pensar primero en los demás
- Necesito estar completamente segura/o antes de actuar
- Nunca he sido buena/o para esto
- A mi edad ya debería tenerlo resuelto

 **La creencia que más se repite es:**

4. Pregúntate de dónde viene

Ahora observa esa frase con curiosidad.

¿Cuándo recuerdo haber empezado a pensar así?

¿Alguien importante para mí decía algo parecido?

¿Esta idea era común en mi familia?

¿Hubo alguna experiencia que me hizo empezar a creer esto?

No necesitas encontrar un origen exacto. El objetivo es empezar a reconocer que una creencia puede haber sido **aprendida**, no necesariamente comprobada.

5. Separa hechos de interpretaciones 🧠

Divide una hoja en dos.

Hechos reales:

¿Qué sabes con certeza sobre esta situación?

Interpretaciones:

¿Qué estás suponiendo que podría pasar?

Ahora pregúntate:

¿Estoy tomando mi decisión desde lo que sé o desde lo que temo?

6. Busca evidencia a favor y en contra ⚖️

¿Qué experiencias parecen confirmar mi creencia?

Ahora lo importante:

¿Qué experiencias demuestran que esta creencia no siempre es cierta?

Ejemplo:

Creencia: "Siempre tomo malas decisiones."

Evidencia contraria: "He tomado decisiones difíciles antes y algunas terminaron abriéndome oportunidades."

7. Detecta qué intenta proteger esa creencia 🛡️

Algunas creencias permanecen porque intentan evitarnos dolor.

Pregúntate:

Si sigo creyendo esto, ¿qué intento evitar?

- Rechazo
- Fracaso
- Conflicto
- Abandono
- Críticas
- Incertidumbre
- Sentirme vulnerable
- Decepcionar a alguien

👉 **Mi creencia intenta protegerme de:**

8. Observa cuánto te está costando 💡

Completa:

Seguir creyendo esto me hace evitar:

Me ha impedido hacer:

Si continúo decidiendo desde esta creencia durante otro año, probablemente:

9. Construye una creencia más flexible 🌱

No necesitas sustituir:

“No puedo”

por:

“Puedo absolutamente con todo.”

Busca una frase que sea más realista y abierta.

Por ejemplo:

❌ “Voy a fracasar.”

🌱 “No puedo controlar el resultado, pero puedo prepararme y aprender.”

✗ “Tengo que estar segura antes de decidir.”

🌱 “Puedo tomar una decisión incluso sin tener certeza absoluta.”

Mi nueva frase será:

10. Toma una microdecisión ✨

Pregúntate:

Si durante 24 horas no creyera tanto en ese pensamiento, ¿qué pequeño paso daría?

Haz que sea algo sencillo:

- ✉️ Enviar un mensaje
- 📞 Pedir información
- 🗣️ Tener una conversación
- ✍️ Escribir tu decisión
- 🚧 Decir que no una vez
- 🌱 Dar el primer paso

Recordatorio final 💖

No todas tus creencias tienen que desaparecer para que puedas avanzar.

A veces el cambio empieza cuando dejas de preguntarte:

“¿Y si esta creencia es verdad?”

y empiezas a preguntarte:

“¿Y si esto es algo que aprendí y ya no necesito seguir obedeciendo?”

Tus pensamientos pueden acompañarte.

Tus miedos pueden aparecer.

Pero no necesariamente tienen que tomar todas tus decisiones.

La próxima vez que te sientas bloqueada/o, pregúntate:

¿Estoy eligiendo desde lo que realmente quiero o desde una historia que llevo años creyendo sobre mí? 🌱