



Reconoce tus creencias limitantes y actívalas a tu favor.

Descubre el método de las 5 STEPS para transformar pensamientos que te frenan en impulso para alcanzar tus metas.



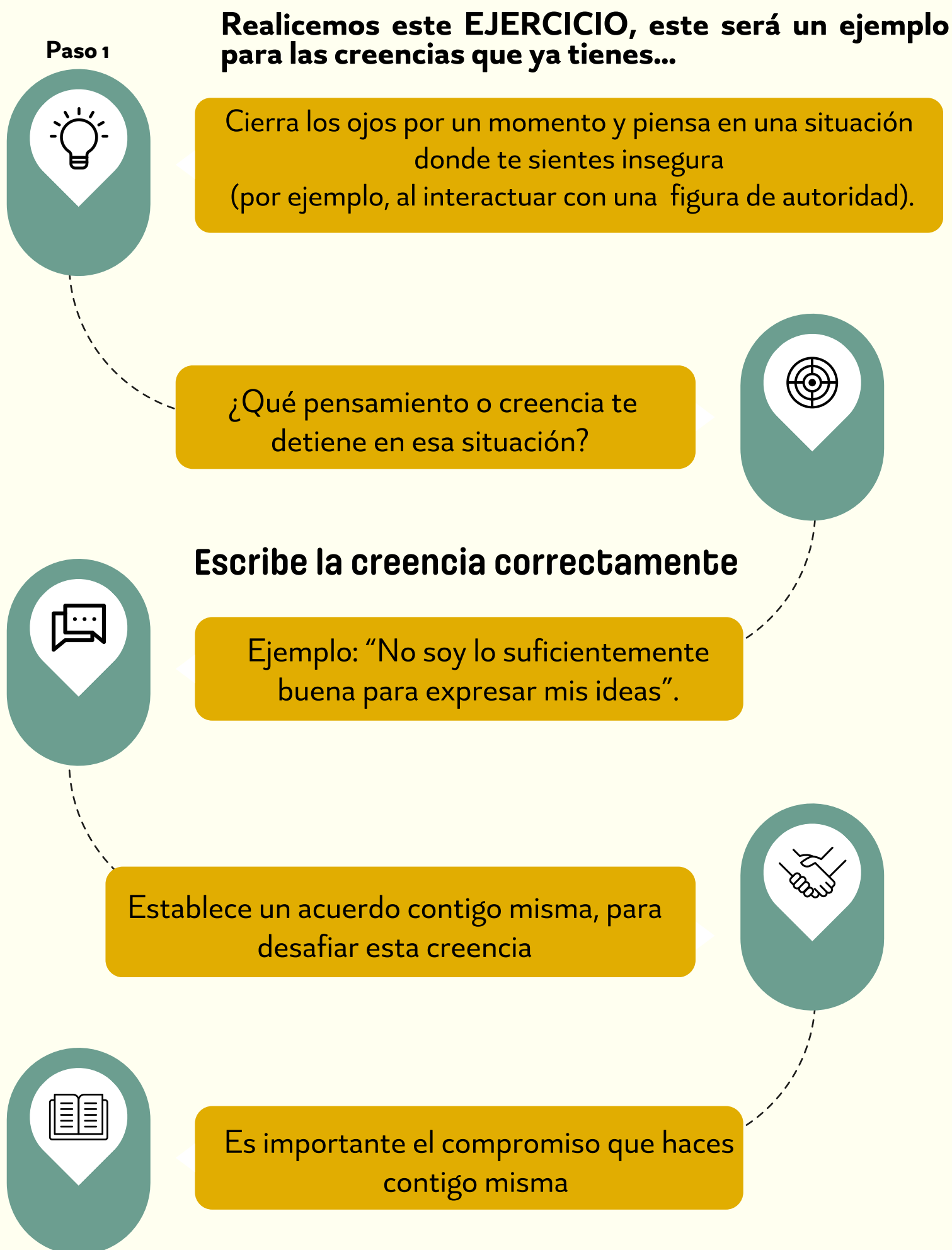
YOARVICK ANDREINA

Este material fue realizado por Yoarvick Andreina @coach_andreina_ con fines educativos, es una herramienta de coaching y mentoría.

Está diseñado para acompañarte a identificar y transformar creencias limitantes, promoviendo tu crecimiento personal y profesional.

¿Qué es una CREENCIA?

Es un pensamiento negativo que tenemos sobre nosotros mismos o sobre el mundo, que nos impide avanzar.



Paso 2

Encuentra la EVIDENCIA que apoya tu CREENCIA

¿Por qué crees que este pensamiento es cierto?

En este paso, explora las experiencias que han reforzado esta creencia en tu mente.



¿Qué situaciones pasadas te hacen sentir que esta creencia es verdadera?
Escribe situaciones específicas.

Busca evidencia que contradiga esa creencia

Paso 3



¿Realmente es 100% cierta?

Ahora es momento de desafiar la creencia limitante buscando momentos donde te has demostrado lo contrario.

Pregunta clave:

¿Cuándo has actuado con confianza o tenido éxito en una situación similar?
Escribe ejemplos que demuestren lo contrario de tu creencia limitante.

Ejemplo: "En varias ocasiones he recibido elogios por mi trabajo, y en otras reuniones me han felicitado por mis ideas."

Paso 4

Reformula la Creencia

¿Cómo puedes cambiar esta creencia por una más positiva y realista?

En este paso, toma la creencia limitante y cámbiala por una que te **HAGA SENTIR MÁS SEGURO/A DE TI.**

Ejemplo del ejercicio:

¿Cómo puedes reformular esa creencia limitante de manera positiva?

- De: "No soy lo suficientemente buena para expresar mis ideas."
- A: "**Tengo la capacidad de expresar mis ideas con claridad y confianza.**"

Paso 5

Crea un plan de acción para reforzar tu nueva creencia



¿Cómo puedes poner en práctica esta nueva creencia?

Aquí es donde pasas a la acción.

Define pequeños pasos para practicar tu nueva creencia.

Pregunta clave:

¿Cuándo has actuado con confianza o tenido éxito en una situación similar?
Escribe ejemplos que demuestren lo contrario de tu creencia limitante.

Ejercicio TRANSFORMADOR

¿Qué pasos puedes tomar para reforzar tu nueva creencia en situaciones reales?

Escribe acciones concretas que puedas tomar en las próximas semanas.

Ejemplo:

- Practicar expresar una idea frente al espejo.
- Compartir una idea en una reunión pequeña.
- Preparar preguntas o comentarios para la próxima reunión

Este material fue realizado por Yoarvick Andreina @coach_andreina_ con fines educativos, es una herramienta de coaching y mentoría.

Está diseñado para acompañarte a identificar y transformar creencias limitantes, promoviendo tu crecimiento personal y profesional.