



**ROMPE BARRERAS:
GUÍA DEFINITIVA
PARA TRANSFORMAR
CREENCIAS
LIMITANTES EN
POTENCIADORAS**

**Milko
Barandiarán**



CONTENIDO

01

LAS CREENCIAS

02

CREENCIAS LIMITANTES Y
POTENCIADORAS

03

PASOS PARA CAMBIAR TUS
CREENCIAS



C A P Í T U L O

01



LAS CREENCIAS: INFORMACIÓN SUBCONSCIENTE

La información contenida en tu sistema de creencias moldea tu interpretación de la realidad, guiándote a percibir la vida según tus convicciones más profundas. Estas creencias actúan como filtros a través de los cuales procesas cada experiencia y situación que enfrentas. La vida, en su sabiduría, te presenta constantemente pruebas y desafíos que reflejan lo que sientes y crees, actuando como un espejo de tu mundo interior.

Cada creencia, sea limitante o potenciadora, influye en tu forma de pensar, sentir y actuar. Las creencias limitantes, aquellas que te hacen dudar de tus capacidades y te frenan, pueden surgir de experiencias pasadas, enseñanzas recibidas en la infancia o interpretaciones erróneas de eventos significativos. Estas creencias te llevan a crear barreras invisibles que obstaculizan tu crecimiento personal y profesional. Por otro lado, las creencias potenciadoras te inspiran y te impulsan a alcanzar tus metas, fomentando una mentalidad de crecimiento y resiliencia.

Es esencial realizar una revisión constante de tus creencias para entender cómo están contribuyendo a la dinámica general de tu vida. Esta introspección te permitirá identificar los patrones de pensamiento que te edifican y aquellos que te sabotean. No se trata de culpar a otros por las creencias que has adoptado, sino de asumir la responsabilidad sobre ellas. Al hacerlo, te empoderas para transformar aquellas creencias que limitan tu potencial en herramientas que te impulsen hacia tus objetivos.

Asumir la responsabilidad de tus creencias y trabajar en ellas conscientemente te permitirá tomar las riendas de tu destino. Al transformar tus creencias limitantes en potenciadoras, comenzarás a construir una realidad más alineada con tus verdaderos deseos y potenciales. Así, cada día se convierte en una oportunidad para edificar una vida llena de propósito, éxito y plenitud.



LAS FUENTES DE LAS CREENCIAS

Las creencias pueden originarse a partir de diversas fuentes que influyen en nuestra percepción de la realidad y en la forma en que interpretamos el mundo. Una de las fuentes más comunes es la experiencia personal. Por ejemplo, si un perro te muerde, podrías desarrollar la creencia de que todos los perros son peligrosos. Del mismo modo, si el Presidente del Gobierno afirma que estamos saliendo de una crisis económica y en el pasado sus declaraciones no se cumplieron, podrías creer que nuevamente no es cierto.

Además de la experiencia personal, las creencias también se adquieren a través de figuras de autoridad que consideramos poseedoras de conocimiento o autoridad moral. Si un experto y reconocido nutricionista declara en un medio de comunicación masiva que el pan de malta es efectivo para eliminar la celulitis, es probable que al día siguiente dicho producto se agote en las tiendas. En este caso, la creencia se forma porque depositamos nuestra confianza en la autoridad del nutricionista, ya que no poseemos el conocimiento necesario para verificar la información por nosotros mismos.

Las relaciones personales también juegan un papel crucial en la formación de nuestras creencias. Por ejemplo, si tienes la creencia limitante de que “todos los hombres son iguales”, es probable que atraigas a tu vida hombres con características similares. Estas relaciones actúan como un espejo, reflejando tus creencias limitantes. No se trata de culpar al otro por ser como es, sino de asumir la responsabilidad de cambiar tus creencias y programaciones subconscientes que te llevan a atraer ese tipo de personas.

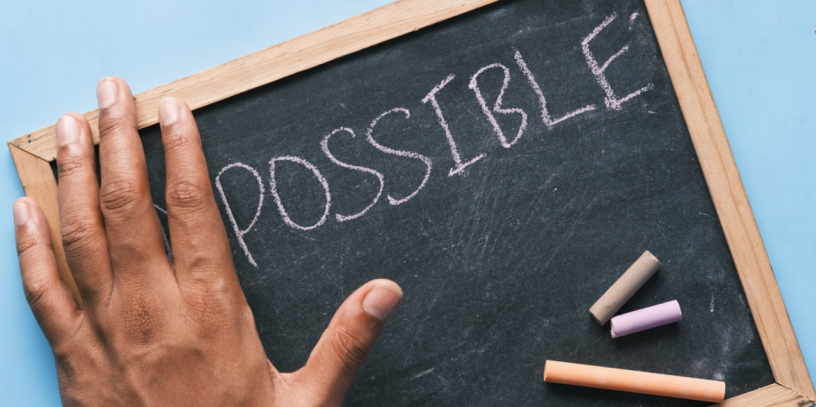
Finalmente, nuestras creencias pueden ser moldeadas por nuestra moral y fe, que se basan en nuestros valores personales y principios fundamentales. Estas creencias reflejan lo que consideramos correcto o incorrecto y guían nuestras decisiones y comportamientos diarios.

En resumen, nuestras creencias se forman a partir de experiencias personales, la influencia de figuras de autoridad, las relaciones interpersonales y nuestros valores morales y de fe. Reconocer y entender estas fuentes nos permite cuestionar y, si es necesario, transformar nuestras creencias para alinear nuestra realidad con nuestros verdaderos deseos y objetivos.



¿CÓMO SE CONSTRUYE UNA CREENCIA LIMITANTE?

Las creencias limitantes se construyen a partir de experiencias y enseñanzas durante nuestra etapa de formación. Durante los primeros años de vida, las personas que nos rodean —padres, maestros y figuras de autoridad— ejercen una influencia crucial en nuestra forma de interpretar el mundo. A través de sus palabras, actitudes y comportamientos, internalizamos ciertos mensajes que se convierten en la base de nuestras creencias. Si estas enseñanzas son negativas o restrictivas, pueden consolidarse en creencias limitantes que afectan nuestra capacidad de crecimiento y desarrollo. El entorno familiar, socio-cultural y la educación recibida durante la infancia juegan un papel determinante en la configuración de estas creencias, moldeando nuestra percepción de lo que es posible o no para nosotros. Estas ideas, una vez arraigadas, pueden acompañarnos a lo largo de la vida, condicionando nuestras decisiones y acciones de manera inconsciente.



¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN LAS CREENCIAS LIMITANTES EN NUESTRA VIDA?

Las creencias limitantes son patrones mentales que nos ubican en una realidad restringida. Estos límites pueden impedirnos vivir en paz y armonía con nosotros mismos, y cuando esto sucede, surgen los problemas. El principal obstáculo de las creencias no reside en su existencia, sino en la calidad de las mismas. Aunque pueda parecer utópico pensar en trascender todas nuestras creencias, es importante reconocer que tener opiniones y creencias no es necesariamente negativo. El problema surge cuando la calidad de esas creencias se ve degradada por traumas, dolores, desengaños, heridas y duelos no resueltos. En estos casos, el trauma se convierte en el director de nuestras vidas a través de nuestras creencias limitantes, minando nuestra capacidad de vivir con autonomía y plena conciencia.

Por ejemplo, una creencia limitante como "No me puedo fiar de la gente" puede tener profundas repercusiones en todos los ámbitos de la vida: personal, familiar, laboral y social. Esta creencia nos lleva a perder oportunidades de crecimiento y desarrollo de conciencia. En nuestros círculos sociales, nuestro comportamiento estará condicionado por esta creencia, impidiéndonos formar relaciones sanas, sinceras y honestas, a pesar de deseárlas profundamente. Además, esta creencia nos llevará inconscientemente a acercarnos a personas de las que realmente no nos podemos fiar, reforzando la realidad que nuestra mente ha creado para justificarse a sí misma. Esta autovalidación perpetúa un ciclo negativo, donde nuestras creencias limitantes siguen moldeando una realidad que nos priva de una vida más plena y satisfactoria.

En resumen, las creencias limitantes pueden restringir nuestro potencial y autonomía, afectando negativamente nuestras relaciones y oportunidades. Identificar y trabajar para transformar estas creencias es crucial para recuperar el control de nuestras vidas y abrirnos a una realidad más expansiva y enriquecedora.



C A P Í T U L O

02



CREENCIAS LIMITANTES

Las creencias limitantes que te muestro a continuación son creencias esenciales de base que te ayudarán a identificar información que no suma valor en tu vida y que cercenan tu capacidad de estar en la vida con prosperidad y plenitud. A partir de estas frases, conectes con tu interior y pongas atención a qué frases hechas, ideas, pensamientos o sentimientos son recurrentes en tu vida y que se fundamentan en ellas.

Completa siguientes frases:

1. No merezco...
2. No puedo...
3. No tengo derecho a....
4. No valgo para...
5. Es imposible conseguir...
6. Soy incapaz de...
7. Es difícil hacer....
8. No es correcto
9. No está bien...
10. No sirvo....
11. No estoy preparade...

Ejemplos de creencias limitantes:

1. No puedo confiar en nadie
2. No puedo tener una relación de pareja estable
3. No puedo hablar en público con seguridad
4. No puedo conseguir el trabajo de mis sueños
5. No puedo resolver esta situación
6. No puedo trabajar de lo que me gusta
7. No puedo decir lo que yo quiero
8. No merezco el amor de los demás
9. No merezco estar en la vida con plenitud
10. No tengo derecho a decir mi opinión
11. No valgo para estudiar
12. No valgo para tener una relación de pareja duradera
13. No valgo para la informática
14. No valgo como madre
15. Es imposible encontrar un trabajo digno hoy en día



CREENCIAS LIMITANTES

Más ejemplos de creencias limitantes:

1. Es imposible que encuentre una pareja que me sea fiel
2. Es imposible conseguir grandes resultados sin matarse a trabajar
3. Me resulta imposible parar de pensar y silenciar mi mente
4. Es imposible no tener problemas si tienes mucho dinero
5. Soy incapaz de llevarme bien con esta persona
6. Soy incapaz de cambiar de opinión
7. No soy capaz de ganar más dinero más allá de mi trabajo
8. Es difícil para mí aprender a conducir
9. Es difícil ser feliz en la vida
10. Es difícil encontrar a gente afín a mí
11. Disfrutar del sexo no está bien
12. No está bien pensar primero en uno mismo
13. No está bien cometer errores
14. Soy idiota
15. El cliente siempre tiene la razón
16. La gente tiene la cara muy dura y no tiene vergüenza
17. Piensa mal y acertarás
18. El dinero no es importante
19. ¡Qué envidiosa es la gente!
20. Haga lo que haga siempre me pasa igual
21. Si digo mi opinión los demás se enfadarán conmigo
22. Si tienes éxito la gente se querrá aprovechar de ti
23. Si expreso mis emociones los demás verán que soy vulnerable
24. La vida cuesta mucho esfuerzo
25. No creo en nada ni en nadie
26. Ya estoy viejo para aprender lo que me gusta
27. Si te gusta el sexo, los demás te verán como una viciosa
28. No estoy dispuesto a cambiar
29. Los hombres son todos iguales
30. Todas las mujeres son manipuladoras
31. Los hijos solo dan disgustos
32. La culpa de todo lo que me pasa es de los demás
33. No te puedes fiar de los políticos
34. No soy digno del amor de los demás
35. No puedo dirigir un equipo de trabajo de manera eficiente
36. En la vida se sufre mucho
37. La gente no tiene ni idea de lo que habla
38. Perder el tiempo es algo normal
39. En esta vida tienes que tragar muchas injusticias
40. Tengo que corresponder a la imagen que los demás tienen de mí para que me acepten



CREENCIAS LIMITANTES

Y más ejemplos de creencias limitantes:

1. Mi pareja me tiene que complacer si me quiere
2. Mi pareja tiene que compartir lo que a mí me gusta
3. No puedo elegir ser feliz
4. Hay gente que tiene suerte y otra gente tiene solo desgracias
5. A los 80 años ya no puedes hacer nada nuevo
6. Tener confianza en uno mismo te lleva a la arrogancia
7. Todos los jefes se aprovechan de sus empleados
8. No puedo bajar la guardia.
9. Todos los hombres solo piensan en el sexo
10. Todos los hombres son infieles
11. No te fíes de los hombres
12. Yo soy muy torpe como para intentar realizar (lo que sea)
13. No merezco que nadie me quiera.
14. Ya estoy muy mayor como para ponerme a estudiar lo que me gusta
15. No creo que pueda conseguirlo por mucho que me esfuerce
16. No tengo éxito en mi trabajo porque no conozco a nadie que me ayude
17. Cambiar de trabajo es arriesgado
18. Si digo lo que siento los demás se sentirán ofendidos
19. Si me muestran tal y como soy los demás me juzgarán y me rechazarán
20. Yo no valgo para ese ascenso
21. No tengo nada en mí que pueda gustar a otra persona
22. No voy a encontrar ningún trabajo interesante
23. En tiempos de crisis es difícil hacer crecer un negocio
24. Tener mucho dinero te vuelve mala persona
25. Todos los hombres son mujeriegos
26. En las relaciones hay que sacrificarse por el otro
27. El amor es un cuento de hadas, si no, no es amor
28. Para ganar mucho dinero hay que trabajar mucho
29. El amor puede con todo
30. No valgo para nada
31. Soy demasiado gordo(a) para gustar a alguien
32. Yo soy así y no voy a cambiar
33. Sin estudios no conseguirás nada
34. Sin dinero no eres nadie.
35. El trabajo es sacrificio
36. No me gusta pedir ayuda
37. Me da miedo el éxito
38. Mi felicidad depende de los demás
39. Mi felicidad depende de las circunstancias.
40. Me da miedo fracasar



CREENCIAS LIMITANTES

Y los últimos ejemplos de creencias limitantes:

1. Dependo del que dirán y necesito aprobación
2. ¡La gente no cambia!
3. Más vale malo conocido
4. Soy un egoísta si pienso en mí
5. Para ser un buen padre hay que sacrificarse
6. No hago nada bien
7. La vida es así
8. El éxito es para otros, no para mí



CREENCIAS POTENCIADORAS

Las creencias potenciadoras que te muestro a continuación son principios fundamentales que te permitirán reconocer y cultivar información valiosa que impulsa tu crecimiento personal y profesional. A partir de estas afirmaciones, te invito a conectar con tu esencia más profunda y a poner atención a aquellas ideas, pensamientos o sentimientos recurrentes que refuercen tu capacidad de vivir con prosperidad y plenitud. Estas creencias te ayudarán a transformar tu perspectiva y a construir una vida llena de oportunidades y éxitos.

Completa siguientes frases:

1. Soy...
2. Soy capaz de...
3. Puedo...
4. Sirvo para...
5. Tengo...
6. Valgo...
7. Estoy preparad@ para...
8. Me merezco...

Ejemplo de creencias potenciadoras:

1. Puedo conseguir todo lo que me propongo
2. Soy capaz de sacar la nota que quiero en ese examen
3. Enfrento mis obligaciones con responsabilidad y conciencia
4. Estoy preparado para llevar a cabo este proyecto y hacerlo un éxito
5. Aprovecho cada oportunidad que me da la Vida para crecer y evolucionar
6. La vida es una experiencia maravillosa
7. Valgo mucho
8. Confío plenamente en mí
9. Puedo resolver cualquier contrat tiempo que surja en mi trabajo
10. Los pensamientos positivos son poderosos y motivadores



CREENCIAS POTENCIADORAS

Más ejemplos de creencias potenciadoras:

1. Puedo hacer un mañana mejor
2. Hay muchas oportunidades ahí fuera
3. Soy el responsable de mi vida
4. No necesito la aprobación de otros para tener éxito
5. No estoy separado del resto
6. Aprendo de cada error
7. Cada "fracaso" es un paso hacia el éxito si aprendo de él
8. Mis intenciones afectan a mi realidad
9. El trabajo y la perseverancia siempre tienen recompensa
10. Las personas son catalizadoras del éxito, no barreras.
11. Mi pasado no puedo cambiarlo, mi futuro si puedo escribirlo.
12. Hay fuerzas y energías que pueden ayudarme si utilizo mi consciencia.
13. En realidad, tengo todo lo que necesito.
14. Las cosas no permanecen por siempre, no me apegaré a ellas.
15. Estoy constantemente desarrollando y expandiéndome con nuevas capacidades.
16. Lo que he aprendido puedo mejorarlo y redefinirlo.
17. Elijo vivir mi vida con total libertad.
18. Hacer ejercicio es sano y me mantiene saludable.



C A P Í T U L O

03



PASOS PARA CAMBIAR TUS CREENCIAS

El primer paso para cambiar tus creencias es tomar conciencia de ellas. Observa tus pensamientos y emociones, y cuestiona su origen y veracidad. Pregúntate si esas creencias realmente te pertenecen o si fueron inculcadas por otros. Una vez que identifiques una creencia limitante, trabaja activamente para reprogramarla. Esto puede implicar el uso de afirmaciones positivas, la búsqueda de evidencia que contradiga la creencia limitante, y la práctica de nuevos comportamientos que refuercen una mentalidad más positiva y expansiva.



1. Identificar la creencia limitante

Piensa en una situación de dificultad, en la que no te sentías bien y que desees mejorar.

Identifica la creencia que está detrás de esa situación concreta.

2. Querer cambiar y creer en el cambio

Cuando identifiquemos la creencia y sabemos que es una interpretación de la realidad y nunca la realidad, nuestro ego (esa vozcita interna que te habla) se va a revelar ya que siente que pierde poder, y comenzará a decirte:

- ¿Y si...?
- Sí, pero...
- Es que...



PASOS PARA CAMBIAR TUS CREENCIAS

¿Te suena? Es parte del juego, agradezcamos a nuestros pensamientos su buena intención, pero debemos dejarlos de lado si de verdad queremos cambiar. Normalmente, el cambio sólo se produce cuando estamos convencidos de él y estamos dispuestos a generar un cambio de actitud consciente. A partir de ahí se pueden producir milagros.



3. Analizar

Pregúntate con honestidad y sinceridad, escuchando a tu corazón.

- ¿Es realmente cierta esta creencia?, ¿Puedo estar seguro al 100% que esta idea es completamente real?
- ¿Te gusta lo que ves?
- ¿Qué beneficio te aporta esa creencia?
- ¿Quién serías sin esta creencia?, ¿Cómo actuarías, cómo vivirías si esta creencia no formara parte de tu pensamiento?
- ¿Quién o qué hizo que crearas esta creencia?
- ¿Te acerca o te aleja de tu objetivo?

4. Construir una nueva creencia

Elige una creencia potenciadora, contraria a la creencia que deseas cambiar.

Crema una afirmación que te llene de esperanza y que sea clara y concisa.



PASOS PARA CAMBIAR TUS CREENCIAS

5. Asociar esta nueva creencia a una emoción positiva

Ahora, toma las creencias que creas que más te limitan y asócialas a una emoción positiva. Para hacer esto puedes recurrir al anclaje emocional o directamente recuerda una situación en la que sintieras feliz y motivad@, un recuerdo, una experiencia vital colmada de felicidad. Cuando la tengas en tu mente y la sientas en tu cuerpo, asóciala a esta nueva creencia. Repite el proceso continuamente hasta que tu subconsciente se impregne.



6. Incorpora esta nueva creencia a tu vida

Sólo con la práctica y con la repetición se lograrán conexiones neuronales suficientes para que el nuevo pensamiento se asiente y dirija nuestra vida. Según numerosos estudios, para impregnarnos de una nueva creencia es necesario entre 21 y 33 días en formar nuevas conexiones en nuestro sistema de creencias, y, haciendo 3 ciclos logramos la unión entre nuestra mente consciente y subconsciente. Es necesario que pienses de manera consciente la nueva creencia durante un tiempo hasta que se vuelva inconsciente y automática y guíe tu comportamiento de ahora en adelante. Y no sólo eso, también es necesario actuar conforme a esta nueva creencia incorporando pequeñas acciones que ayuden a fijar esos cimientos. Cuidar el lenguaje interno y externo es vital para impregnarte de esta nueva creencia que deseas incorporar a nuestra vida.



PASOS PARA CAMBIAR TUS CREENCIAS

7. Disfrutar del cambio y hacerlo posible

La vida es un aprendizaje continuo, un hermoso camino hacia el propio autoconocimiento. Un viaje al infinito mundo de las posibilidades donde sólo tú eres el protagonista de esta fascinante historia. Disfruta del camino, enamórate de él y llena tu alma de felicidad y serenidad. Siente y vive este regalo que es la vida, toma acción y... ¡Haz que suceda!





Las creencias limitantes son cadenas invisibles que frenan tu potencial, mientras que las creencias potenciadoras son alas que te elevan hacia tus sueños.

Elige creer en lo que te fortalece, porque en tu mente reside el poder de transformar tu realidad y alcanzar lo imposible.





Sobre mí

Milko Barandiarán Mistic, nacido en Lima, Perú en 1979, es un consultor en finanzas y gestión del talento, coach de parejas, de vida y laboral, así como terapeuta holístico integral. Posee estudios en economía, una maestría en dirección y gestión financiera, y múltiples diplomados y certificaciones.

Con una destacada carrera en riesgos, administración y finanzas, se convirtió en gerente de administración y finanzas en una empresa metalmecánica a los 30 años. Sin embargo, su interés en la gestión del talento y el desarrollo personal lo llevó a fundar una empresa consultora en finanzas y recursos humanos. También ofrece sesiones de coaching y terapias alternativas, y ha sido facilitador en diversas universidades y speaker.

A lo largo de su experiencia ha trabajado con múltiples empresas y ayudado a cientos de personas de manera personal, ganando el Premio Éxito Awards en 2014 por su liderazgo e innovación en consultoría de recursos humanos.

Cuenta con 3 boletines en LinkedIn sobre desarrollo personal, bienestar emocional y relaciones saludables. También ha publicado numerosos artículos en el Portal de Capital Humano y otros medios, y ha escrito tres libros: "El Lenguaje de Mi Cuerpo" (2020), "Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo" (2023), y "Abriendo puertas a la oportunidad" (2023).



**Encuétrame como
@coachmilkobm en:**

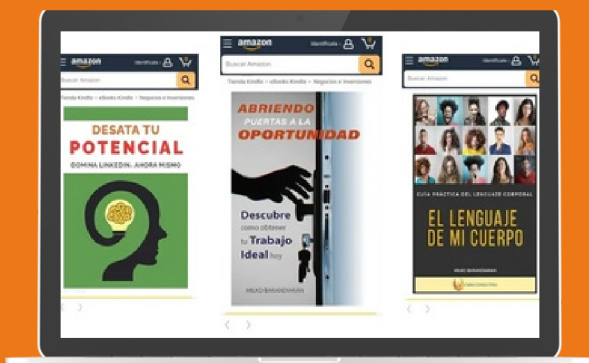


www.coachmilkobm.com

Recursos



AMAZON



“El Lenguaje de Mi Cuerpo: Guía Práctica Del Lenguaje Corporal” publicado en el 2020 y cuyo tema central es el lenguaje corporal y el impacto que tiene la comunicación no verbal en las interacciones cara a cara.

“Desata tu Potencial: Domina LinkedIn Ahora Mismo” publicado en el 2023, y es una guía práctica para potenciar tu marca personal y forjar lazos profesionales más allá de las fronteras y los límites convencionales.

“Abriendo puertas a la oportunidad: Descubre cómo conseguir tu trabajo ideal hoy” publicado en el 2023 y es una manual completa y práctico que te enseña cómo destacarte en el mercado laboral y conseguir el trabajo de tus sueños.