



Cambiar las creencias limitantes

Cuando cambias TUS creencias, cambias TU realidad

Esta plantilla te permite identificar y cambiar tus creencias limitantes en 3 pasos. Te recomiendo leer primero mi artículo en el cual explico, con ejemplos como cambiar las creencias limitantes.

[Ver el artículo](#)

Paso 1 Tomo consciencia de mi creencia limitante - Autorregistro

Situación o problema que quiero observar					
Fecha	Acontecimiento	Pensamientos	Sentimientos	Acciones	Consecuencias
Mi creencia limitante					



Cambiar las creencias limitantes

Cuando cambias TUS creencias, cambias TU realidad

Paso 2 Cuestiono mi creencia limitante

- ☐ ¿En qué te basas para creer así?
- ☐ ¿Tienes evidencias objetivas de que esto sea así?
- ☐ ¿Hay alguna ley o norma que diga que eso debe verse como lo ves?
- ☐ ¿De dónde viene esta creencia?
- ☐ ¿TODO sin excepciones?
- ☐ ¿SIEMPRE en todas las ocasiones?
- ☐ ¿Qué piensan otras personas sobre ello?
- ☐ ¿Algunos de tus referentes piensan de otra forma?
- ☐ ¿Qué beneficios te ofrece esta forma de pensar?
- ☐ ¿Qué coste tiene para ti?
- ☐ ¿Qué necesitas realmente?

Paso 3 Busco, valido e integro nuevas creencias racionales alternativas

Mis valores esenciales

Mis nuevas creencias

	Acontecimiento	Pensamientos	Sentimientos	Acciones	Consecuencias
A partir de ahora:					

Observaciones