

# CREENCIAS LIMITANTES vs CREENCIAS POTENCIADORAS



**RE·CREA·TE**  
INTELIGENCIA EMOCIONAL

## **“No he fallado, sólo he encontrado 10.000 formas que no funcionan”**

**Thomas Edison**

La persona que inventó la bombilla dijo que encontró 10.000 formas que no funcionaron en lugar de decir que falló 10000 veces. Esto habla del eterno optimista.

Lo que te dices a ti mismo determina todo. Tu estado de ánimo. Tu actitud. Tu perspectiva. Tu éxito. Tu fracaso. Tanto si sabes que tendrás éxito como si sabes que fracasarás, tienes toda la razón. Puedes elegir.

Hay dos tipos de creencias que puedes formar sobre ti mismo: Creencias limitantes y Creencias potenciadoras. Las creencias limitantes te desmoronan y te hacen creer la mentira de que no puedes lograr tu objetivo. Te dicen que no eres lo suficientemente bueno, que no tienes los medios o que no lo mereces. Esas creencias tienen sus raíces en el miedo.

Las creencias potenciadoras hacen lo contrario. Construyen tu confianza y te alientan a correr el riesgo y creer en un resultado exitoso. Te dicen que, independientemente de las circunstancias, eres capaz de tener éxito. Creer positivamente en ti mismo te empodera para seguir esforzándote hacia tu meta sin limitarte con la negatividad. Las creencias potenciadoras te dan la confianza para perseverar en los momentos difíciles.

**“Las creencias tienen el poder de crear y el poder de destruir. Los seres humanos tienen la asombrosa capacidad de tomar cualquier experiencia de sus vidas y crear un significado que los desempodere o que literalmente pueda salvarles la vida”**

**Tony Robbins**

Tony Robbins en su cita describe el poder y la influencia que tienen las creencias en nuestras vidas. Tus creencias controlan cómo vives tu vida y si eliges vivir tu vida actuando sobre tus creencias limitantes, entonces estás aceptando una vida que no va a ninguna parte y el futuro es sombrío. Todos deseamos una vida floreciente, llena de felicidad, amor y alegría, nadie quiere una vida miserable donde languidecemos en la mediocridad. Las personas que llevan vidas exitosas y alegres lo han logrado eligiendo creencias que las apoyen y las empoderen en el viaje de su vida.

Todos lidiamos con la batalla de ida y vuelta de las creencias limitantes y las creencias potenciadoras. Entonces, ¿cómo puedes ganar la batalla? En lugar de alimentar tu miedo y negatividad, cierra esos pensamientos con una declaración enfática de que harás tu mejor esfuerzo para tener éxito. Reemplaza una creencia limitante con una creencia potenciadoras.

### **Entonces, ¿qué son las creencias?**

Las creencias son los pensamientos en tu cabeza que influyen en tu comportamiento, actitud y acciones. Las creencias que afectan tu vida son: creencias potenciadoras que te permiten llevar una vida próspera

o creencias limitantes que te impiden alcanzar tus metas y en las que vivimos una vida en la que languidecemos y fracasamos.

El poder de elección es un regalo maravilloso que tienes y es este regalo el que te permite tomar decisiones sobre lo que quieres creer y lo que no quieres creer. Aquellos que llevan una vida exitosa han optado por creer en los pensamientos que los empoderan y, por supuesto, aquellos que viven en la mediocridad han optado por creer en los pensamientos que los debilitan. Las creencias son solo pensamientos y no son reales, por lo que con el poder de elección puedes cambiar tus pensamientos en cualquier momento que quieras. El primer paso para cambiar tu forma de pensar y sentir es decidir cuáles son las consecuencias si eliges actuar de acuerdo con tus creencias. No te preocupes si tus creencias son correctas o incorrectas, solo determina cuáles serán los resultados si actúas en consecuencia. Esto requiere algo de práctica, ¡pero el tiempo depende de ti! Solo necesitas decidir qué Creencias potenciadoras necesitas que te apoyen hacia una vida de éxito.

He aquí una lista de creencias limitantes y potenciadoras:



## CREENCIAS LIMITANTES



- **No merezco** el éxito.
- **No soy nadie** especial y no soy un experto.
- Si lo intento, probablemente **fallaré** y me veré estúpido.
- Si tengo más éxito que mis padres, ya **no me amarán**.
- **No tengo suficiente dinero** para hacer eso.
- **No estoy 100% seguro** de ir en la dirección correcta.
- **Soy demasiado viejo** para “empezar de nuevo”.
- Debería estar contento con lo que tengo, en lugar de **centrarme en lo que no tengo**.

## CREENCIAS POTENCIADORAS



- **Agrego valor** al mundo.
- Puede que todavía no sea un "experto", pero **algún día lo seré**.
- Puedo usar mis fracasos como una **experiencia de aprendizaje**.
- ¡No puedo esperar para enorgullecer a mis padres mostrándoles **todo lo que puedo hacer!**
- El dinero **no me detiene**.
- Moverse en la dirección equivocada es **mejor que estar paralizado** por el miedo y no ir a ninguna parte.
- Como soy mayor, **tengo el beneficio de la experiencia**.
- Las personas verdaderamente felices **no ponen límites a sus sueños**.

¿Cuánto más fácil es ceder al miedo? No requiere ningún esfuerzo en absoluto. Decir "no" significa que no tienes que intentarlo. No tienes que estar nervioso o inseguro. No tienes que hacer nada en absoluto. Pero ceder al miedo también elimina tus posibilidades de éxito. El miedo es inevitable, pero superar ese miedo es el primer paso para alcanzar el éxito. Y todos conocemos el famoso dicho: "Nunca se sabe hasta que se intenta".

Probar algo nuevo es la misma sensación que entrar en una habitación oscura. No estás seguro de lo que tienes delante. No estás seguro de si

vas a tropezar. No estás seguro de si te vas a topar con una pared. Simplemente no estás seguro.

¿Qué hay de malo en toparse con una pared de vez en cuando? No duele tanto, y es bastante fácil recuperarse después de quitarse la vergüenza menor. La mejor parte es reírse de eso más tarde.

Lo mismo ocurre con el fracaso. No es tan malo. Te recuperas y sabes que la pared está ahí para que no vuelvas a topar con ella.

En tu próximo intento, cambia algunas cosas que no funcionaron en el primero. Cualquier pequeño fracaso te acerca al éxito.

Por ejemplo, había una vez un hombre de negocios que creó un software que vigilaba las cintas de tráfico y procesaba los datos. Cuando él y su socio comercial intentaron demostrarlo a los compradores potenciales, el software no funcionó. Después de eso, estaba decidido a encontrar el éxito en la industria del software. Un par de años más tarde creó el primer producto de Microsoft. Ese hombre es Bill Gates y, hasta hace poco, era el hombre más rico del mundo. Estoy bastante seguro de que se ríe de su intento fallido de algún software de lectura de tráfico.

Todos lidian con el miedo, la duda y las creencias limitantes, incluso las personas más exitosas del mundo. Lo que decide tu futuro es lo que eliges creer. ¿Crees que vas a fallar? ¿Crees que tendrás éxito? Estás bien.



## RETO

Durante los próximos 10 días, elije una creencia potenciadores para decir 3 veces al día. Una buena cosa que puedes hacer es decir la Creencia Potenciadora mientras te miras en el espejo.

Cada día trata de comportarte y actuar de una manera que respalde la Creencia Potenciadora que has elegido. Entonces espera, comenzarás a sentirte diferente y comenzarás a transformarte. Una vez que desees comprometerte a creer lo imposible, atreverse a ser diferente y vivir tu vida como un individuo empoderado, no tendrás más opción que experimentar una vida llena de éxito y satisfacción.

### ¿Por qué no lo harías?

Si te ha gustado esta información y crees que tienes creencias limitantes que no te dejan avanzar, ponte en contacto con nosotros y hacemos una sesión GRATUITA de 30 minutos para valorar la situación y ver cómo podemos ayudarte.

Si crees que esta información puede ayudarle a alguien, compártela por favor.



@elibautista\_amais



@fabianpinzon\_coach



@recreate\_rct



[www.recreate-rct.com](http://www.recreate-rct.com)