

Identifica y cambia tus creencias limitantes



Identifica y cambia tus creencias limitantes

IDENTIFICA Y CAMBIA TUS CREENCIAS LIMITANTES

Copyright © 2016 Mindful Science

Autor: Christian Simón

Diseño de portada: Jorge Benito

Maquetación: Jorge Benito

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio-gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia o información y sistemas de recuperación, sin permiso escrito del propietario del copyright.

Conoce más en:
mindfulnesscience.es

Introducción

“Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto”

- Henry Ford

Las creencias son afirmaciones, pensamientos, juicios e ideas sobre nosotros mismos, sobre la gente de nuestro entorno, el mundo que nos rodea y su funcionamiento. Nuestras creencias filtran lo que captamos a través de nuestro sistema sensorial, de manera que determinan el significado que asociamos a cada vivencia en particular, por insignificante que esta nos parezca. Las creencias ejercen un gran impacto sobre la manera en que nos comportamos y los resultados que obtenemos en base a nuestro comportamiento.

Las creencias actúan como *“profecías de necesario cumplimiento”*. Nuestras creencias, ya sean limitantes o potenciadoras, determinan nuestros actos, y nuestros actos verifican y refuerzan las creencias en un bucle que se retroalimenta a sí mismo. Con el paso del tiempo, las creencias se arraigan con más fuerza y parecen cada vez más reales.

Para continuar profundizando en el papel que las creencias desempeñan en la forma en que interpretamos nuestro mundo es necesario que precisemos los conceptos de leyes, supersticiones y creencias.

Las leyes son verdades absolutas, hechos científicamente demostrados, por ejemplo, *“el agua hierve a 100 grados centígrados”*. Las

leyes carecen de excepciones y siempre son válidas las condiciones en que se aplican.

Por otro lado, las supersticiones tienen un valor de ley para las personas que las albergan. “*No hay que pasar por debajo de una escalera ya que trae mala suerte*”, “*cruzarse con un gato negro es señal de mal agüero*”, etc. Las personas que albergan este tipo de supersticiones son conscientes de que no constituyen leyes, sino que se tratan de creencias (de índole personal, familiar o cultural) que limitan su conducta. Las supersticiones, al igual que las creencias, están asociadas a una función psicológica concreta y expresan (de forma simbólica o metafórica) prohibiciones o límites que deben respetarse para mantener el equilibrio personal y social. Así pues, de acuerdo con los conceptos expuestos, podemos definir una creencia como una superstición inconsciente a la que se le suele atribuir el valor de una ley.

Las creencias operan al nivel de la estructura profunda e influyen sobre la estructura superficial de nuestros pensamientos y comportamientos. Aunque somos conscientes de muchas de nuestras creencias, en general nuestras creencias más arraigadas e influyentes operan fuera de nuestra percepción consciente. Hay algunas creencias que vemos como verdades absolutas y que nunca cuestionamos: “*así son las cosas*”, “*yo soy así*”. Un cambio de creencias puede generar un gran cambio en la forma en que vivimos nuestras vidas y en los comportamientos que manifestamos.

Las creencias también pueden tener un efecto muy significativo sobre nuestra salud, concretamente sobre el famoso “efecto placebo”. En numerosos estudios clínicos se ha determinado que un porcentaje estadísticamente significativo de pacientes responden a los placebos (sustancias inactivas) igual o mejor que los pacientes que reciben el fármaco activo. ¿Por qué? Sencillamente porque creen que va a funcionar. Tal puede ser la fuerza de una creencia.

Una vez que creemos en algo, tendemos a ignorar las evidencias en contra y aceptamos sólo aquella información que refuerza esa creencia.

Estructura de las creencias

También podemos definir las creencias como un vínculo arbitrariamente establecido entre dos objetos concretos o abstractos. La naturaleza de este vínculo es de igualdad o de implicación/causalidad. Si bien esta estructura se mantiene fija, el contenido de las creencias es ilimitado.

En la creencia “*yo soy un incompetente*” se observa la estructura de igualdad, donde “*Yo = incompetente*” ($X = Y$). En esta creencia se crea un vínculo de igualdad entre la identidad de la persona y sus capacidades. Si, por otro lado, tomamos la creencia “solo se gana dinero trabajando duro”, podemos apreciar que en este caso existe un vínculo de dependencia o causalidad: ganar dinero implica trabajar duro (Si X, entonces Y).

En relación con la manera en que se estructuran las creencias, si ponemos en práctica el uso del metamodelo, seremos capaces de detectar una gran cantidad de creencias, tanto propias como ajenas, que manifestamos en nuestro discurso habitual.

¿Cómo se forman las creencias?

Las creencias se forman durante nuestro desarrollo y proceden de muchas fuentes distintas: educación, cultura, figuras parentales, amistades, acontecimientos traumáticos, experiencias repetitivas... Por lo general, construimos las creencias generalizando nuestras experiencias en el mundo. Adoptamos muchas de nuestras creencias mediante la socialización, imitando inconscientemente la visión y los modelos del mundo de aquellos que nos rodean, especialmente de aquellos a los que respetamos.

Mientras crecemos, las expectativas que la gente que nos rodea tienen en relación con nosotros nos van modelando poco a poco, sin que nos demos cuenta. Cuando somos jóvenes, tendemos a creer lo que otros dicen sobre nosotros porque carecemos de experiencias que nos permitan contrastarlo, y estas creencias pueden permanecer instaladas muchos años más tarde sin que logros posteriores sean suficientes para modificarlas.

Una creencia nace de una idea que con el paso del tiempo va reafirmandose a través de las experiencias que se viven. Cuando se han reunido las suficientes experiencias de manera repetida, se percibe que la idea inicial ha sido lo suficientemente sustentada y es por tanto cierta. Es entonces cuando la idea inicial se ha convertido en creencia. A partir de entonces, todo lo que hacemos mantiene y refuerza nuestra creencia. Lo que ha sucedido en este punto es que las creencias ya han dejado de ser simples mapas o recuerdos de las experiencias y se han convertido en estrategias que se emplearán para la planificación e interpretación de acciones futuras.

Cuando creemos algo, actuamos como si fuera verdad. De ahí que no sea fácil encontrar pruebas de su falsedad. Tal como mencionamos en la introducción a este módulo, las creencias actúan como una especie de profecía, y para ello se sirven de su potente efecto de filtro de nuestra percepción. Los hechos se interpretan de acuerdo con las creencias y las excepciones nos sirven para confirmar la regla. Se trata de un círculo de retroalimentación que tiende a perpetuar lo que creemos cierto.

Dado que las creencias constituyen un generador tan potente de significado en nuestras vidas y desempeñan un papel tan central en el proceso de percepción, es esencial que comencemos a hacernos con el control consciente de nuestras creencias, y para ello primero deberemos poder reconocerlas.

Sistemas de creencias: creencias estructurantes y no estructurantes

Las creencias que subyacen nuestras percepciones y comportamientos se organizan en sistemas de creencias que cuentan con una jerarquía interna. La principal distinción que haremos en relación con estos sistemas es la de las creencias estructurantes o creencias núcleo y creencias no estructurantes o superficiales.

Las creencias no estructurantes se manifiestan en aspectos o cuestiones relativamente superficiales que no nos afectan profundamente en nuestra relación con el mundo o con nosotros mismos. No suelen ser creencias a nivel existencial ni especialmente angustiosas. No actúan

sobre nuestros valores fundamentales y tampoco afectan a nuestra identidad o la forma en que estructuramos nuestra personalidad. Este tipo de creencias puede detectarse y cambiarse con relativa sencillez.

Por otro lado, las creencias estructurantes o núcleo derivan de anclajes instalados antes de que alcanzáramos la madurez. Suelen aparecer como consecuencia de las siguientes vivencias:

- **Evento acontecido en un periodo relevante** (como la primera infancia)
- **Una primera ocasión** (como la primera relación sexual)
- **Una experiencia prolongada y repetitiva** (como una convivencia de muchos años con otra persona)
- **Una experiencia emocional intensa** (como un trauma o una traición)

Alrededor de estas vivencias construimos, organizamos y equilibramos nuestra existencia. No olvidemos que nuestro inconsciente es inocente, es decir, no juzga como buenas o malas las experiencias que vivimos, sino que las cataloga en términos de la utilidad que puedan tener para nosotros; siempre hay una intención positiva. A nivel inconsciente, es preferible creer que uno es incompetente que creer nada en absoluto; o el hecho de creer que el sufrimiento de un familiar es mi culpa es preferible a creerme sin familia.

Estas creencias núcleo nos mantienen en lo que se denomina la zona de confort. Si tenemos instaladas creencias procedentes de nuestra infancia, estas determinarán en gran medida nuestras conductas y relaciones en el futuro. Por ejemplo, si de niños nuestros padres nos dijeron, “*si te portas mal no te vamos a querer*”, se instala la creencia

de que el amor de mis padres depende de mi conducta, no es incondicional. Así, en la edad adulta, tenderemos a mantener esta creencia en relación con nuestra pareja, nuestros amigos, etc.: *“si los demás no aprueban lo que hago/lo que soy, no me quieren”*. De esta forma nos mantendremos en nuestra zona de confort de buscar constantemente la aprobación del otro, sin desarrollar nuestro propio criterio ni nuestras verdaderas pasiones por miedo a no ser amados.

Creencias limitantes y creencias potenciadoras

Aunque no seamos consciente de ello, todos poseemos un sistema de creencias que nos han llevado hasta el momento presente. Son fragmentos de nuestro modelo del mundo contruidos a partir de nuestras propias vivencias. En este sentido, debemos estar agradecidos a las creencias porque nos permiten ordenar el mundo, darle sentido y mantenernos vivos. Recordemos que las creencias siempre tienen una intención positiva, por mucho que en ocasiones nos cueste encontrarla.

Una creencia cualquiera suele ser neutra y nos ayuda en nuestra interacción con el mundo. No obstante, cuando elaboramos nuevos planes y fijamos objetivos diferentes, solemos encontrarnos con bloqueos mentales y/o emocionales que nos complican el recorrido hasta el resultado que deseamos obtener. De hecho, una creencia puede estar bloqueando en nuestra mente el acceso a un resultado superior y no solo el camino hacia el mismo. En el momento en que nos planteamos nuevos objetivos, las creencias pasan a dividirse en dos categorías: limitantes y potenciadoras. Las creencias limitantes

son aquellas que limitan nuestro comportamiento y, por tanto, los resultados que podemos alcanzar. Las creencias potenciadoras, por el contrario, son aquellas que nos proporcionan una mayor flexibilidad, amplían nuestras miras e incrementan nuestro potencial.

Creencias limitantes

Exploremos ahora las creencias limitantes a través de un caso concreto, el de un hombre al que rechazan constantemente las mujeres (o al menos él así lo vive). Posiblemente, este hombre habrá desarrollado de que *“Todas las mujeres me rechazan”*. Esta creencia tendrá una influencia decisiva sobre el resto de su vida, específicamente en lo que respecta a su manera de relacionarse con las mujeres, la selección que haga de las mismas y su deseo de iniciar una relación de pareja, entre otras cosas.

Desde el punto de vista de este hombre, es razonable creer que todas las mujeres lo rechazan. La idea es lógica dentro de sus esquemas mentales, de su visión del mundo. Después de todo, se trata de una idea reforzada con años de experiencia vital. Esa creencia en particular le permite anesthesiarse ante el dolor que le genera el rechazo que vive una y otra vez. En circunstancias normales, se trata de una creencia útil, y es por eso que sigue ahí. La mente no desea necesariamente que prosperemos; desea que sigamos con vida. Y la vida de este hombre es más apacible si ni siquiera intenta relacionarse con las mujeres, ya que desaparece así la fuente de ansiedad y desvalorización

El problema surge cuando este hombre toma la decisión de lanzarse a conocer a una mujer. Recordemos que en su visión, todas las mujeres lo rechazan. Partiendo de esta creencia, ¿cuál será el resultado más probable? Es posible que tienda a conocer solamente a mujeres

que lo rechacen. Quizá se sienta contento si consigue que una mujer se interese al menos durante unas horas por él. Este es un posible resultado al cabo de unos meses, pero ¿y si hubiera decidido desafiar su creencia desde el principio?

Este hombre podría haber elegido, conscientemente, desafiar su propia creencia y optar por creer algo diferente. Es acto que a priori parece tan sencillo constituye una de las decisiones más difíciles que uno puede tomar, dado que se está desafiando la experiencia propia. Podría decidir cambiar su creencia a “*algunas mujeres me rechazan*”, de manera que estuviera más abierto y receptivo ante la posibilidad de no ser rechazado, de que lo aceptaran.

En este ejemplo hemos constatado la manera en que las creencias influyen en nuestra percepción de la realidad, y cómo nuestra percepción de la realidad genera nuevos comportamientos que, a su vez, generan nuevos resultados. Cambiar una única creencia puede ejercer un enorme impacto en un ámbito específico de nuestras vidas.

Las creencias limitantes suelen centrarse en torno al presente. “*No puedo hacerlo mejor*”. Este pensamiento es válido únicamente para este instante. Sin embargo, tendemos a aceptar que no poder hacer algo ahora mismo es sinónimo de no poder hacerlo nunca. Creer que “*no puedo...*” es una descripción de nuestras capacidades ahora y en el futuro. Sin embargo, en lugar de ser una descripción de nuestro comportamiento actual, programará nuestra mente hacia el futuro y nos impedirá explorar y encontrar nuestras verdaderas capacidades. En el apartado sobre los niveles neurológicos haremos más hincapié en esta habitual confusión entre nuestras capacidades (qué sabemos/podemos hacer) y nuestra identidad (quiénes somos).

Creencias potenciadoras

Las creencias potenciadoras, o simplemente positivas, suelen ser permisos que estimulan nuestras capacidades. Estas creencias amplían nuestra percepción y nos permiten centrar nuestra atención en aspectos que antes pasábamos por alto. Nuevas creencias nos permiten dirigir el foco en otras direcciones que puede que no hayamos considerado anteriormente. En la vida real, las creencias hacen que sobresalgan unas u otras cosas en nuestra conciencia. Poner la atención sobre cosas diferentes a las habituales nos permitirá extraer nuevas conclusiones, generar nuevas creencias e ideas y obtener resultados diferentes. Si sabemos hacia dónde nos movemos, entonces solo tendremos que ir calibrando los resultados. Si lo que hemos hecho no ha dado el resultado deseado, probaremos otra cosa.

Las creencias no son invariables ni permanentes, si no que surgen, cambian y se van desarrollando. Con el fin de asegurar nuestro bienestar y la consecución de nuestros objetivos, será de gran utilidad que comencemos a tomar un control consciente de todo este proceso. En el transcurso de la vida, a medida que van cambiando nuestras creencias, también va cambiando nuestra realidad. Y si decimos que podemos escoger qué queremos creer, entonces podremos deshacernos de las creencias que nos limitan. Si nos centramos en las creencias positivas, descubriremos realmente de lo que somos capaces.

¿Qué creencias vale la pena mantener para alcanzar nuestros objetivos? Teniendo en cuenta algunas de las creencias que tenemos sobre nosotros mismos, ¿cuáles nos son útiles? ¿nos ayudan en el camino o lo entorpecen?

Identificación de creencias

En primer lugar, deberemos tomar conciencia de que estamos continuamente trabajando con creencias; estas forman parte de nuestra vida cotidiana. Explorar nuestras propias creencias no es sencillo, ya que no solemos plantearnos preguntas del tipo “*¿Cuál es mi creencia limitante en este caso?*”. Y si estamos conversando con otra persona y planteamos una pregunta así, es muy probable que no nos entienda. Por lo general desconocemos que estamos constantemente manejando creencias y, menos aún, que en ocasiones nos limitan en la aplicación de nuestros recursos personales. Así que, si hacemos la pregunta, la respuesta que encontremos será probablemente equívoca ya que las personas tendemos a ofrecer pistas falsas o a escondernos tras una cortina de humo. Definir las propias creencias no es sencillo por el hecho de que forman una parte tan integrada en la experiencia cotidiana que no resulta fácil tomar algo de distancia y observarlas con claridad.

Además de la pura toma de conciencia, la forma más sencilla de identificar una creencia es a través del lenguaje, de las expresiones que escogemos al comunicarnos. La elección de las palabras es un proceso inconsciente y revela la forma de pensar de nuestro interlocutor. También podemos preguntar a alguien “*por qué*” hace algo, aunque debemos esperar una cierta resistencia ya que no nos gusta explicar las razones por las que hacemos las cosas por temor a que nos las cuestionen. Vemos que para la identificación de creencias no está censurado el uso del “*¿por qué?*”, de hecho es la herramienta que nos ayudará a percatarnos de nuestras creencias y a desestabilizarlas al profundizar en las justificaciones y mecanismos que las mantienen activas.

Las creencias limitantes y potenciadoras se revelan a menudo a través de las estrategias de generalización, omisión y distorsión que estudiamos en el módulo anterior. Entre las estrategias más extendidas en relación con la identificación de creencias se encuentran las siguientes:

- **Operadores modales:** “No debería estar aquí”, “No soy capaz de conseguir un trabajo decente”. **¿Por qué?**
- **Nominalizaciones:** “Por el honor”, “Ante todo el respeto”, “Mi familia me causa frustración”. ¿Por qué haces cosas por conceptos que sólo existen en tu mente?
- **Causa-efecto:** “Si soy blando con mis hijos, se van a creer que soy débil y no me van a respetar”. ¿Por qué? ¿Qué te hace creer eso o siquiera pensarlo?
- **Cuantificadores universales:** “Todos los jefes son unos avaros”, “Siempre acabo igual”, “Nunca conozco a hombres que merezcan la pena”. ¿Por qué piensas eso? ¿Todos? ¿Siempre? ¿Nunca? ¿Ha habido excepciones?
- **Juicios generalizados:** “A quien madruga, Dios le ayuda”, “Dime con quién andas y te diré quién eres”. ¿Por qué crees esas cosas? ¿Por qué crees que se aplican universalmente?

Valores

Los valores son estados mentales complejos, modos de existencia por los que se opta y, en consecuencia, en los que se cree. Pertenecen al ámbito de las creencias más arraigadas. En función de los valores (y creencias) nos permitimos vivir unas u otras experiencias y evaluamos las situaciones y comportamientos como buenos o malos, justos o injustos, éxitos o fracasos. Su poder emocional es increíble.

Los valores se definen con sustantivos: amor, compromiso, generosidad, sinceridad... Mientras que las creencias se definen con una frase: *“los que tienen mucho dinero son tacaños”* o *“la vida es sacrificio”*. Los orígenes de los valores son los mismos: familia, sociedad y cultura. No son ni mucho menos nuestra identidad ni una parte de nosotros; nos los han inyectado y nosotros los hemos aceptado como válidos.

No todos los valores tienen el mismo peso ni el mismo significado. Tenemos nuestra propia escala de valores y con ella hablamos de la importancia de vivir, actuar, pensar y sentir de acuerdo con un sistema de valores. Además, el significado que hay detrás de los valores varía de persona a persona: la felicidad no es lo mismo para mí que para muchas otras personas.

En relación opuesta a los valores nos encontramos con los anti-valores. Estos son contrarios a la dignidad de la naturaleza humana puesto que todo ser humano está llamado a superarse a sí mismo. Cuando una persona actúa en consonancia con algún antivalue está actuando por debajo de sus posibilidades.

Listado de valores/antivalores

Libertad

Esclavitud

Felicidad

Angustia

Honestidad

Deshonestidad

Humildad

Arrogancia

Amor

Odio

Paz

Guerra

Respeto

Desprecio

Responsabilidad

Irresponsabilidad

Sencillez

Altanería o soberbia

Tolerancia social

Intolerancia social

Unidad

Divisionismo

Ayuda

Perjuicio

Amistad

Enemistad

Caridad

Envidia

Equidad

Desigualdad

Justicia

Injusticia

Fidelidad

Infidelidad

Conocimiento

Ignorancia

Trabajo

Pereza

Limpieza

Suciedad

Ejercicio para identificar tus valores

Escribe tus principales valores y ordénalos por orden de importancia.

Después especifica brevemente lo que significa ese valor para ti. No todo el mundo tiene el mismo concepto de felicidad.

Ahora responde: **¿vives de acuerdo a tus valores?**

Si te resulta complicado este ejercicio, prueba lo siguiente: Haz una lista de personas a las que admiras. Anota lo que valoras de ellos. Tal vez esto pueda servirte para identificar tus valores.

Cambio de creencias

Los seres humanos necesitamos cierto grado de estabilidad para afrontar nuestras vidas. Nos reconforta pensar que, cuando nos levantamos por la mañana, somos la misma persona que el día anterior, que hoy todo será más o menos como fue ayer. La estabilidad nos proporciona una sensación de seguridad que nos resulta muy conveniente. Sin embargo, todo cambia continuamente, y conviene aprender a sentirse estable y seguro dentro del cambio.

Entonces, en este contexto de cambio constante, ¿cómo cambiamos de creencias? Cuando nuestra mente recibe información nueva que es

conflictiva en relación con experiencias anteriores, asimila dicha información y reorganiza el resto del sistema como respuesta a las nuevas experiencias. Cuando alcanzamos una verdadera transformación de una creencia en concreto o de un sistema de creencias, nos encontramos ante un cambio de paradigma.

Esta transformación es el movimiento que la mente necesita para armonizar las ideas conflictivas. En este modelo, diferentes ideas, en ocasiones opuestas entre sí, conviven en el sistema hasta que se van uniendo con otras y conformando grupos de creencias cada vez más coherentes a nivel del sistema. Lo más importante de este modelo es que es capaz de tolerar diferentes interpretaciones desde diferentes perspectivas y en diferentes ocasiones. Es un ejemplo de flexibilidad mental. Se integra el hecho de las concepciones del mundo que teníamos anteriormente eran solamente una pequeña parte del conjunto completo, lo que propicia una actitud abierta y flexible ante el cambio.

Veamos ahora dos protocolos o modalidades diferentes para el cambio de creencias. En primer lugar lo haremos a través del cambio de las submodalidades y en el segundo caso a través del proceso de asociación libre.

Cambio de creencias a través de submodalidades

A. Recolección de información y preparación

1) **Creencia:** piensa en una creencia que tengas sobre ti mismo/a y que te gustaría transformar, ya que de alguna forma te limita o porque implica consecuencias indeseables. ¿Cómo representas esta creencia en tu experiencia interna?”

2) **Duda:** ahora piensa en algo que te parezca dudoso, algo de lo que no estés seguro/a. Algo que podría ser cierto o no. ¿Cómo representas la duda en tu experiencia interna?”

3) **Diferencias:** haz un análisis de contrastes para descubrir y establecer una lista de las diferencias de las submodalidades entre la representación de la creencia y la de la duda.

4) **Prueba:** prueba a cambiar cada submodalidad de la lista de diferencias para averiguar cuáles son las más significativas en la conversión de la creencia en duda. Después de probar una submodalidad, devuélvela a su modalidad inicial antes de ensayar la siguiente.

5) **Nueva creencia:** ¿Qué nueva creencia te gustaría tener en lugar de la que está instalada actualmente? Es muy importante que la nueva creencia se plantee en positivo, sin negaciones, ya que para el inconsciente no existe el “NO”. También es necesario que comprobemos la ecología de la nueva creencia: *“Si adoptas a esta nueva creencia, ¿te*

causaría otros problemas?” “¿Hay algún inconveniente en integrar esta nueva creencia?”

B. Proceso de cambio de creencia

6) **De creencia a duda:** manteniendo el mismo contenido, cambiaremos la creencia no deseada en duda, cambiando las submodalidades detectadas en la representación de la creencia limitante por las submodalidades de la representación de la duda.

7) **Cambio de contenido:** usando alguna otra submodalidad, cambiaremos el contenido de la creencia no deseada antigua a la nueva creencia. Por ejemplo, podemos conseguir que la imagen de la antigua creencia se sitúe tan distante que sea imposible distinguirla, y retomar la visualización con la imagen de la nueva creencia. También es posible hacer que la imagen sea tan brillante u oscura que el viejo contenido desaparezca, y en seguida hacerla volver con el nuevo contenido, etc.

8) **De la duda a la creencia:** manteniendo el nuevo contenido, cambiaremos las submodalidades actuales por las submodalidades que detectamos en la representación de la creencia de partida. De esta forma dotamos a la nueva creencia de las submodalidades que inconscientemente aplicamos a la representación de creencias.

Deberemos prestar especial atención a las resistencias o dificultades que experimente nuestro interlocutor. Si la nueva creencia no ha sido formulada de forma completa o contiene negaciones, alguna parte de la persona podrá objetarla, en cuyo caso deberemos volver a definir la nueva creencia.

C. Verificación

9) Hay varias formas de **comprobar**. Puedes preguntar “¿Cómo te sientes con esta nueva creencia?”. Pide información sobre submodalidades, y usa la conducta no verbal para calibrar el nuevo estado.

Cambio de creencias a través de la asociación libre

Para el proceso de cambio de creencias a través de la asociación libre, partiremos de una creencia limitante que queramos transformar, y después se seguirán los siguientes pasos:

- **Detección de la creencia limitante:** por ejemplo, “*yo puedo con todo*”. Es importante que nuestro interlocutor repita varias veces en voz alta su creencia limitante; el simple hecho de escucharnos a nosotros mismos repitiendo nuestra creencia nos permitirá conectar con el contenido que asociamos con la creencia.
- **Iniciar frase que terminará el interlocutor después de haber conectado con el contenido de su creencia limitante:** “*Yo puedo con todo, porque....*”
- **Sensaciones corporales:** prestar atención a lo que experimenta a nivel físico. Sostener sensaciones y enviar respiración hacia esa parte en concreto.

- **Llevar al interlocutor al pasado para que intente conectar con las preguntas** “¿quién te dice eso?”, “¿dónde escuchaste eso?”
- **Desestabilizar la creencia limitante mediante preguntas que lleven al interlocutor a expandir su mapa:** ¿qué pasa si puedes con todo?, ¿qué pasa si no puedes con todo? Estas preguntas nos permitirán acceder al beneficio o intención positiva de tal creencia. En este caso, por ejemplo, una respuesta típica podría ser “*si puedo con todo me valoran, me reconocen, y si no puedo con todo soy débil y me rechazan*”.
- **Recapitulación de la información obtenida:** “*Podemos decir entonces que A significa B*” (podemos decir que si puedes con todo eso significa que recibirás amor). Preguntar si es útil y necesario mantener esta creencia limitante. Si la respuesta es “*Si*” deberemos volver atrás y desestabilizar aún más la creencia.
- **Nueva creencia:** definir la nueva creencia según los criterios del protocolo anterior.
- **Visualizar de forma disociada las implicaciones de la nueva creencia:** cómo te ves a ti mismo/a, cómo te mueves, cómo es tu tono de voz, cómo te expresas... Después asociar al interlocutor y que sienta en primera persona cómo sería tener ya instalada esa nueva creencia.
- **Verificar la ecología de la nueva creencia.**

Acerca del autor:

Christian Simón

Christian Simón es co-autor del libro *“Educar para Sanar: Ciencia y Conciencia del Nuevo Paradigma Educativo”*.

Estudió Decodificación Biológica, una disciplina que une la experiencia emocional humana con las respuestas fisiológicas del cuerpo, y Estudios Transgeneracionales, que profundiza en las implicaciones que las experiencias de vida de nuestros antepasados (o nuestro árbol genealógico) tienen en nuestras propias vidas.

Mindful Science

Nuestra vida moderna está llena de demandas, preocupaciones, agobios, crisis y conflictos. A pesar de estas incomodidades, nuestro cuerpo-mente puede crear desde dentro la base de nuestro equilibrio. Todos tenemos la responsabilidad de cultivar nuestras capacidades y virtudes humanas para manejar armoniosamente nuestras vidas. Solo así crearemos una humanidad bella, libre y esplendorosa.

Mindful Science es una empresa conducida con el firme compromiso de proporcionar enseñanzas de enfoque práctico que nos permitan aprender acerca de la conexión mente-cuerpo, los mecanismos de transformación naturales que todos poseemos, y la verdad de nuestra propia naturaleza.



mindfulnessscience.es