

4 PASOS PARA EL CAMBIO DE CREENCIAS

Juan David
Lopez. 





"Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino"

Carl Jung

Te doy la bienvenida a este artículo sobre el cambio de creencias. Seguramente, hay aspectos que condicionan tu vida y no sabes cómo superarlos. No te preocupes, el hecho de que empieces a preguntártelo me dice que eres una persona valiente. Observarse a uno mismo requiere de mucho valor. Felicitaciones por eso.

¿Por dónde empezamos? ¿Por dónde comienza nuestro camino de auto-observación? El autoco-nocimiento se presenta como una oportunidad para explorarnos a nosotros mismos y poner en duda todo aquello que nos aleje de nuestro estado deseado.

Quando miramos al mundo, nuestros ojos captan la información visual de nuestro entorno y, junto a los demás sentidos, vamos dándole un significado a nuestras experiencias. Dicho significado siempre va a estar nutrido de toda aquella información con la que contamos en nuestro inconsciente: nuestras experiencias vividas desde nuestra concepción hasta el momento presente, las creencias y fidelidades de nuestro clan familiar y toda aquella información que procede de nuestro inconsciente biológico, coherente a nuestra etapa de vida. Todo esto conforma el bagaje de datos con el que alimentamos nuestra percepción.

Imaginemos que el inconsciente es una gran biblioteca llena de artículos, videos, textos, audios, sensaciones, sabores... una gran cantidad de estantes con absolutamente todas nuestras vivencias. Pero a oscuras. Es un espacio donde, si no llevamos una linterna especial, difícilmente encontremos voluntariamente algo.

A medida que vamos creciendo y experimentando las distintas etapas de nuestra vida, todo este gran bagaje de información se transforma en maneras de observar la realidad, significados muy particulares que son coherentes con nuestra historia personal. Cuando empezamos a dar por verdaderas estas ideas o pensamientos que tenemos sobre algo, producimos lo que llamamos CREENCIA. Veamos el siguiente ejemplo: mi amigo Pedro piensa que "la confianza es frágil, si se rompe no tiene arreglo". Para Pedro, como decíamos antes, esta creencia es coherente con su historia personal. Esto es porque diversos personajes de su árbol genealógico y de su círculo de relaciones fueron

víctimas de la mentira, el engaño y la deslealtad; y pensar de esa manera les fue funcional en aquellas experiencias. Pero, para la historia de Pedro, cada vez que se encuentra con una persona que le transmite desconfianza, inconscientemente se aleja o responde de alguna manera esquiva que le permite alejarse de aquella "amenaza". Esto se traduce en el conflicto que Pedro tiene actualmente al relacionarse con los demás y en el sentimiento de soledad que ello le provoca, limitándolo en su búsqueda de felicidad.

En una conferencia, una vez escuché a la expo-nente decir que, para ella, era mucho más funcional pensar que la confianza es como una arcilla que puede moldearse y que, en ciertas ocasiones, puede resecarse si no la mantenemos nutrida con nuestras decisiones. Sin embargo, se puede decidir volver a nutrirla y moldearla, y el resultado sería la misma arcilla, pero con una nueva forma.

Me encanta pensar así de las personas: como arcillas que vamos moldeándonos con las experiencias de cada día, transformándonos permanentemente, adquiriendo nuevas y únicas formas coherentes al momento.



Paso 1

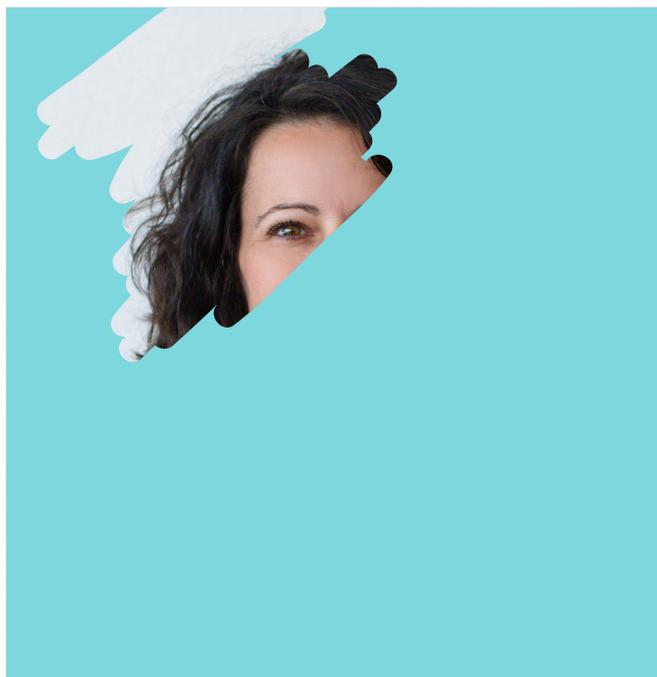
Identificación y Reconocimiento

CUESTIONANDO NUESTRAS CREENCIAS

Las creencias una vez instauradas pueden ser LIMITANTES o POTENCIADORAS. Un ejemplo de una creencia limitante es “los ricos son malas personas”. Esta frase puede traducirse en un bloqueo hacia nuestra propia abundancia, lo cual llevaría a que cada vez que debamos tomar una decisión que nos acerque al éxito financiero, una fuerza o bloqueo nos impediría caminar hacia esa dirección. En cambio, una creencia potenciadora puede ser “nada es absoluto”. Esta creencia nos puede conectar con un estado de observación, a partir del cual consideremos que todo es relativo y depende de muchos factores. Esto abre la posibilidad de incluir otros puntos de vista y ampliar nuestra perspectiva.

Para identificar las creencias limitantes, debes observar esa historia que te cuentas desde tu infancia, aquella que forma parte de la información con la cual significas tu vida y que te aleja de tu estado deseado.

Yo siempre soy así y no tengo opciones...



Paso 2

Reprogramación

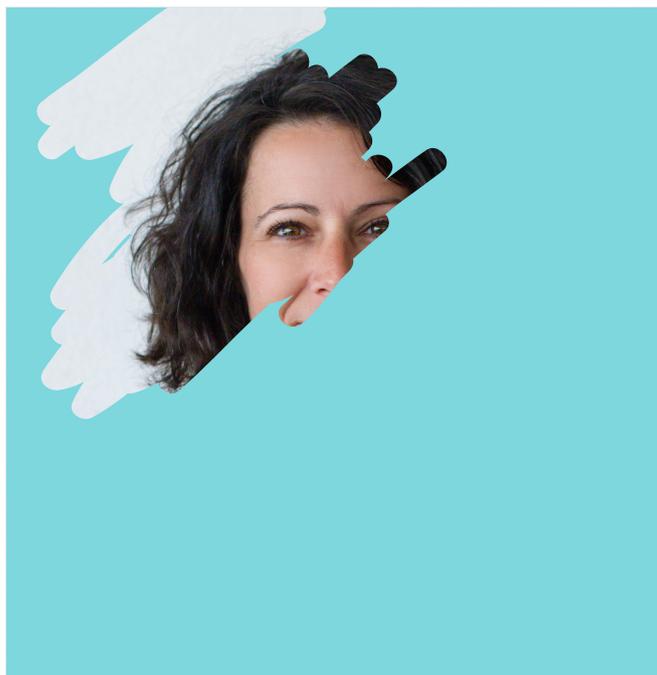
En este paso, una vez identificada la creencia limitante, podemos preguntarnos qué nos hace sentir pensar de esa manera. **¿Me es funcional en este momento de mi vida sostener este pensamiento?**

Al conectarnos con la emoción que nos produce la creencia nos conectamos con la DUDA. Y para ello podemos hacernos preguntas como:

- ¿SIEMPRE soy así?
- ¿Alguien me obliga a pensar o a ser de determinada manera?
- ¿REALMENTE no tengo opciones?
- ¿PARA QUÉ elijo sostener este pensamiento?
- ¿QUÉ BENEFICIO me trae pensar de esta manera?

Dudar de la información que identificamos como limitante nos conecta con un espacio diferente. Nos permite llevar aquello que considerábamos como absoluto al terreno de lo relativo y darle un nuevo significado, al transformarla en una creencia potenciadora.

- ¿Puedo elegir?
- ¿Qué quiero elegir?



PASO 3

Hábitos

Para poder legitimar la nueva creencia, darla como válida, hacerla verdadera para mí, tengo que transformarla en una práctica habitual. Debo repetirla todos los días, asociando esa experiencia con una emoción positiva. Para ello, podemos tomar como un entrenamiento el hecho de escucharnos, oír lo que decimos, ser conscientes de las palabras que expresamos para poder rectificarnos cuando nos programamos de manera negativa.

La forma que tenemos de describirnos, principalmente a nosotros mismos, nos programa inconscientemente y refuerza nuestras creencias. Por ello, te sugiero que siempre tengas en cuenta que **TE ESTÁS ESCUCHANDO**.

¡Elijo lo que soy y me merezco lo que quiero!



PASO 4

Refuerza tu Nueva Creencia

ERES LIBRE DE ELEGIR

En esta instancia, ya identificada la creencia que te limitaba, puesta en duda y transformada, puedes empezar a conectarte con una instancia nueva en tu vida. Las creencias siempre nos conectan con una información que proviene del pasado: palabras, ideas, refranes, construcciones culturales, mandatos sociales, fidelidades familiares, etc. Por ello, no podemos viajar en el tiempo y cambiarlas.

Cuando nos conectamos con aquella información, nos puede invadir un sentimiento de FALTA DE LIBERTAD, ya que todo lo referido al pasado ya fue elegido, ya fue decidido.

El único momento en que tenemos la capacidad para elegir, optar, decidir es el momento presente. Cuando elegimos cuestionar las creencias limitantes nos abrimos a experimentar ese instante en el que Somos con todas las infinitas posibilidades que nos ofrece.

Puedes decidir una nueva manera de decir las cosas.
- **Soy libre de elegir.**

