

E-BOOK

5 PASOS

PARA VENCER TUS CREENCIAS LIMITANTES

COACH ANGELLO SILVA

LOS 5 PASOS

1

TU MUNDO INTERIOR CREA TU MUNDO
EXTERIOR

2

¿TUS CREENCIAS O LAS DE OTROS?

3

¿QUÉ DESEAS TU?

4

TUS JUICIOS

5

CONSTRUYE DESDE TU PENSAMIENTO



COACH ANGELLO SILVA

Tu Mundo Interior Crea tu Mundo Exterior

Definitivamente nos movemos en un mundo gobernado por leyes universales. Una de ellas es "La ley de la Gravedad", si crees o no en ella igual esta operando, es decir somos atraídos por una fuerza hacia el centro de la tierra. Pero si a pesar de esto, sigues sin creer en ella y te paras al borde de un edificio en el último piso y te tiras hacia abajo, la ley va a operar sobre ti a pesar de tu creencia que no te va a pasar nada.

¿A que voy con todo esto? Que nuestra mente opera en base a leyes universales, y una de ellas es la ley de la atracción. Es decir tenemos el poder de atraer lo que pensamos. Y es aquí donde identificamos que no sabemos pedir lo que realmente deseamos. Pensar en lo que no deseas que te suceda no va a alejar esto de tu vida, por el contrario lo atraerá igualmente. El universo no sabe de "no", toma el deseo o pensamiento tal cual lo pides quitandole el "no". Por ejemplo decir: "no deseo fracasar en este nuevo emprendimiento" equivale a pedir un aprendizaje de fracasar en el. Y el universo te dará siempre lo que pidas!

En definitiva es clave aprender inicialmente a pedir en positivo lo que realmente deseas pedir para tu vida.

¿Tus Creencias o las de Otros?

Es aquí que nos llenamos de creencias o ideas limitantes sobre lo que deseamos lograr en la vida. Y muchas de estas creencias ni siquiera son nuestras! Nos llenamos de creencias de papa o mama, de los hermanos, de los profesores, de los primeros jefes, socios, parejas o amistades. Y son estas creencias las que se oponen directamente a lo que queremos lograr en la vida, lo que llamamos nuestros deseos o metas.

Estas creencias se anclan en nosotros desde que nacemos, pero especialmente desde los 7 hasta los 14 años. Antes nos conectamos con suma facilidad con el cerebro límbico, el cual facilita que nos conectemos con mucha facilidad con nuestra imaginación. Es decir si le dices a un niño en esa edad que vamos a ponernos capas y volar como un super heroe, el te va creer a ciegas que esto va a suceder. Esto se debe a que el esta muy conectado con la emoción. Y justamente en esta etapa es clave crear creencias empoderantes en ellos, al contrario de creencias limitantes.

Desde los 7 a los 14 años las personas operan mas con el neocortex, el cual nos conecta con la parte racional. Y es en esta parte donde empezamos a racionalizar las cosas y es mas fácil anclar creencias limitantes, las cuales son dadas por sentido a lo largo de nuestra vida. Creencias tales como: mi familia es pobre, no tenemos dinero, nadie en mi familia ha ido ni ira a la universidad, no somos exitosos en los negocios, etc, etc....

Como lees, la lista puede ser muy larga y en definitiva son mayormente creencias de otros. Tus propias creencias se formarán en base a tus propias experiencias: en el manejo del dinero, tus primeros trabajos, tu primera relación de pareja, etc.

¿Qué Deseas Tú?

Es clave para transformar creencias limitantes saber que deseas realmente en la vida. Y para conseguirlo debes reemplazar esas creencias que te limitan con nuevos pensamientos, nuevas ideas sobre lo que identifiques que deseas Ser o alcanzar en la vida.

En *Un Curso de Milagros*, el sistema de entrenamiento mental más difundido a nivel mundial desde hace 50 años indica que para cambiar un pensamiento o creencia hay que "escudriñar" cuidadosamente cada pensamiento en tu mente. Es decir estar atento a cada pensamiento en tu día a día. Y esto no lo vas a lograr viviendo en el pasado o en el futuro, sino en el aquí y ahora.

En el instante presente es en el que logras conectarte con lo que deseas en tu vida. Y si aún tienes distractores para vivir en el presente te recomiendo incorporar la meditación en tu vida. Esta es la llave maestra que te enseñará a acallar los pensamientos remanentes y a conectarte con nuevas ideas y pensamientos en tu vida.

Desde esa vivencia de estar en el aquí y ahora lograras conectarte con lo que deseas para tu vida: mejores relaciones, salud, éxito en los negocios, etc.

Tus Juicios

En esta experiencia de cambiar nuestras creencias, hay un elemento clave que nos lleva a la realidad que hemos creado en nuestras vidas: nuestros juicios. Estos son interpretaciones a los hechos en nuestras vidas. Sin embargo los hechos son neutros, es decir están desprendidos de emocionalidad, y el como observamos nuestros juicios nos conecta con una emoción.

Por ejemplo: llegas a casa y tu pareja te dice que su cliente principal acaba de cancelar el pedido de mil unidades de prendas de vestir que ustedes fabrican en su empresa familiar. Viviendo desde el miedo se dispara un juicio que te están dañando y te lleva a una emoción de ira. Y luego estando en ira te repliegas, dejas de trabajar en paz, buscas nuevos clientes con miedo al rechazo y no cierras el mes como deseas.

Ahora ves la clave de liberar de juicios inadecuados los hechos en tu vida. Tus juicios se transformarán en creencias. Y estas creencias te impedirán tener las experiencias y resultados en tu vida en todo aspecto: relaciones, pareja, familia, profesión, negocios, etc.

Construye Desde tu Pensamiento

Ahora que has podido identificar como se forman tus creencias limitantes te invito a hacer dos listas: en la primera anota todas aquellas creencias que crees te están limitando hacia el éxito que realmente deseas en la vida. Identifica de que tipo es: sobre las relaciones, sobre el dinero, sobre la profesión, etc. Identifica además de quien o quienes podrían ser estas creencias: de tus padres, de tus hermanos, parientes, profesores o amigos.

En la otra lista vas a anotar una lista de todas aquellas ideas, pensamientos o creencias potenciadoras que podrían reemplazar a las anteriores en todo aspecto de tu vida: salud, negocios, relaciones, profesión, etc. No te guardes nada, es momento de reemplazar las ideas que te alejan de lo que no deseas con lo que realmente quieres en tu vida.

A este proceso lo llamo "Crear con tus Pensamientos". Dicen los investigadores que tenemos unos 60 mil pensamientos al día, ahora yo te digo que la mayoría de esos pensamientos son del pasado. Es decir estamos sosteniendo nuestras ideas y creencias del pasado día a día y no nos estamos dando un espacio para "crear nuestra verdadera realidad".

Finalmente te dejo con esta gran frase: "Si lo puedes imaginar, lo puedes crear". Reflexiona: ¿A que tipo de pensamientos le estas dando poder día a día?

Éxitos y nos vemos!

Tu amigo y Coach Personal
Angello Silva

COACH ANGELLO SILVA



PROGRAMAS PARA TU DESARROLLO PERSONAL

FREEDOM

VIVE TU VIDA AL MÁXIMO DE TU POTENCIAL

COACHING FINANCIERO

RENUEVA TU RELACIÓN CON EL DINERO

EMPRENDE 101

LIBERA TU MÁXIMO POTENCIAL PARA EMPRENDER

www.angellosilva.com

info@angellosilva.com



+51 989222091



@ANGELLOSILVACOACH