

**“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.

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.

Las creencias son patrones mentales adquiridos desde nuestra infancia que nos llevan a relacionarnos con los demás, con el mundo, con la Vida de una determinada forma según la educación que hemos recibido y lo que hemos visto, oído y sentido en nuestro entorno.

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS LIMITANTES?

Las creencias limitantes son esos pensamientos construidos a través de la experiencia, que hacen interpretar la realidad de una manera que limita tu desarrollo potencial, e impide que alcances aquello que deseas.

Vamos, resumiendo son esas creencias que te limitan.

Veamos un ejemplo:

Dos hermanos gemelos que intentan ligar con la misma chica. Uno está seguro de que va a salir con ella, mientras el otro cree que no es lo suficientemente atractivo. ¿Cuál crees que tiene más probabilidades de conseguirlo?

Sin lugar a dudas el que de partida cree que saldrá con ella, ya que el otro se está limitando a sí mismo y no se atreverá ni siquiera a pedirle al teléfono: la percepción del chaval sobre sí mismo le impide hacer algo que sin duda puede hacer. Por eso una creencia limitante siempre supone un obstáculo para avanzar en nuestro camino.

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).

Algunas creencias limitantes:



Yo soy muy torpe como para intentar realizar (lo que sea).

No merezco que nadie me quiera.

Ya estoy muy mayor como para ponerme a estudiar lo que me gusta.

No creo que pueda conseguirlo por mucho que me esfuerce.

No tengo éxito en mi trabajo porque no conozco a nadie que me ayude.

Si doy un paso en falso los demás pensarán que soy un fracasado.

Cambiar de trabajo es arriesgado.

Si digo lo que siento los demás se sentirán ofendidos.

Si me muestro tal y como soy los demás me juzgarán y me rechazarán.

Discutir no merece la pena.

Siempre tengo mala suerte y nada me sale como yo espero.

No puedo vivir sin ti.

Sin ti mi vida no tiene sentido.

Es demasiado tarde para cambiar.

No sirvo para realizar esta actividad.

Soy mala persona porque siento rabia hacia ciertas situaciones.

Siempre que amas te vuelves más vulnerable para que los demás te dañen.