

CAMBIO DE CREENCIAS

1. INVESTIGA EL ORIGEN DE TU CREENCIA

Cuando hayas detectado una creencia limitante, averigua de dónde procede. Quizás viene de la infancia, de una experiencia laboral, te lo dijo un amigo... A menudo nuestras creencias están basadas en cosas que nos dijeron nuestros padres u otras figuras de referencia para nosotros.

2. ¿ES UNA CREENCIA TUYA O IMPUESTA?

¿Estás ante una creencia recibida de otra persona o es tuya? ¿Es verdad de acuerdo con quién? ¿Qué autoridad tiene esa persona? si es tuya... ¿en base a resultados pasados?

3. DESCUBRE SU PARTE POSITIVA

Todo comportamiento encierra una intención positiva, así que pregúntate: ¿De qué te protege esa creencia?

4. DETECTA PARA QUÉ TE SERVÍA ACTUAR ASÍ

Cuando por fin veas lo poco que te ayudan tus creencias y te des cuenta de lo mucho que te limitan, irás dejándolas atrás poco a poco y las sustituirás por ideas más realistas, esperanzadoras y positivas.

5. ESTO QUE CREES, ¿ES VERDADERAMENTE ASÍ SIEMPRE?

¿Recuerdas una vez en la que esa creencia limitante no se cumplió? ¿Recuerdas alguna vez en el que tuviste un Desempeño positivo o, por lo menos, no negativo?

6. SUSTITUCION DE CREENCIAS

¿Por cuál podrías sustituirla?

7. COMO SERIAS CON LA NUEVA CREENCIA

¿Con la nueva creencia logras la intención positiva de la vieja? Conseguirlo es fundamental.

8. SI SIGO CON LA VIEJA CREENCIA... ¿Qué PASARÁ?

9. QUE VOY A HACER PARA AFIANZAR ESA NUEVA CREENCIAS

Ejemplos:

Diario Positivo: El finalizar el día, en la noche, escribe todas las acciones que tienes que ver con la nueva creencia: he vendido esto, el cliente me ha dicho que le interesa... todo lo relacionado con el éxito en ventas.

Visualizaciones: Por la noche, imagínate teniendo el éxito en ventas, imagina que conseguirías, que tendrías y como harías con la nueva creencia.

Refuerzos positivos: Cada vez que hagas una venta, o tengas éxito. Prémiate de manera consciente. Me digo: Me tomo una cerveza por haber conseguido una venta y superar mi creencia limitante.