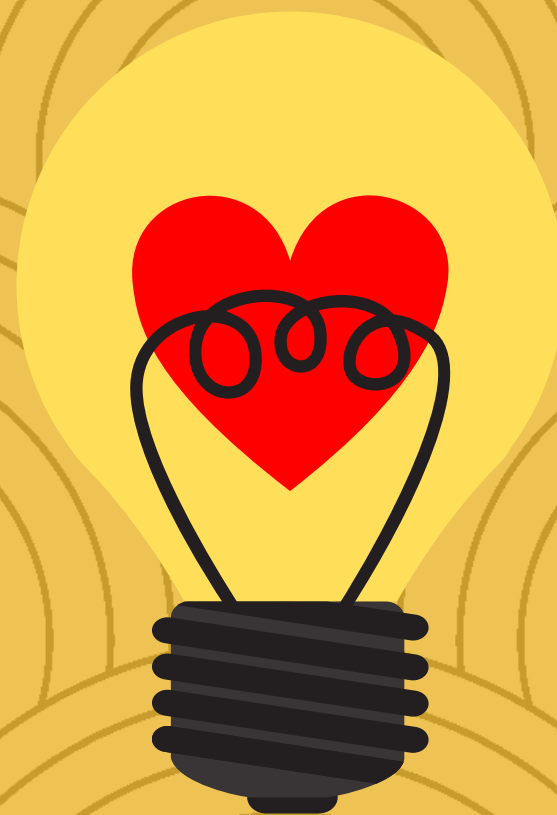


Conquista tu Pensamiento



Diana Prados

MENTORA DE VIDA

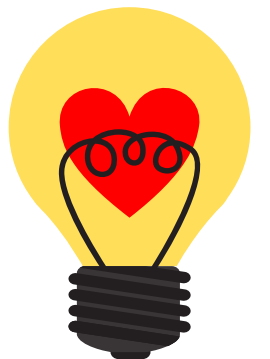
PSICÓLOGA - COACH

dianapradosmentoring.com

Cómo funciona tu mente

*”Las palabras más importantes que oyes
son las que te dices a ti misma y crees”*

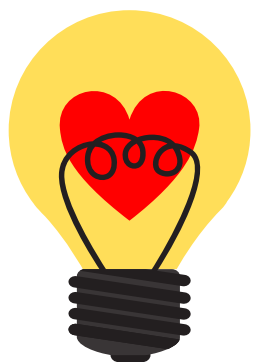
- Marisa Peer



Cómo funciona tu mente

Reglas

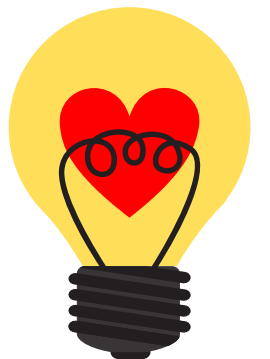
- Cada pensamiento y palabra forman un modelo que tu mente y tu cuerpo trabajan para convertir en tu realidad.
- La fuerza más poderosa en los humanos es que debemos actuar de una forma que case consistentemente con nuestro pensamiento.
 - Cada pensamiento que piensas causa una respuesta física y emocional dentro de ti.
 - En una batalla entre emoción y lógica, la emoción siempre gana.
 - Tu mente siempre hace lo que cree que tú quieres que haga.
 - Tu mente trabaja para moverte del dolor al placer.
 - Tu mente está cableada para resistir lo que es extraño y regresar a lo que es familiar.
 - Tu mente responde a las imágenes que construyes y a las palabras que te dices.



Cómo funciona tu mente

Reglas

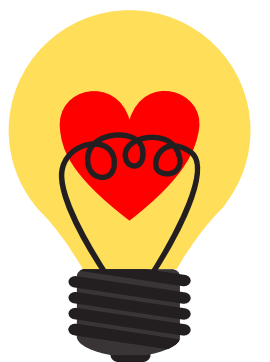
- A tu mente no le preocupa si lo que le dices es bueno, malo, verdadero, falso, ..., lo acepta y actúa según tus palabras.
(nota mía: siempre recuerda que tú eres más que tu mente, eres quien observa a tu mente).
- Tu mente sólo puede trabajar en tiempo presente.
- Tu mente sólo puede responder a palabras que construyen imágenes.
A más vívida la imagen, más poderosa la respuesta.
- Tu mente responde mejor a palabras positivas y a términos e instrucciones específicas, detalladas y dinámicas.
- La mente aprende por repetición.
- Lo que se espera tiende a realizarse.



Cómo funciona tu mente

Tu mente  lo que conoce.

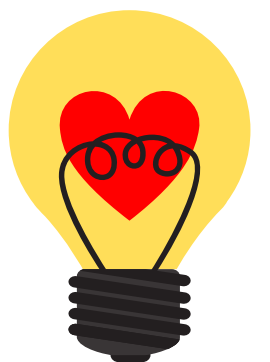
Tu inconsciente va a protegerte de todo aquello que no le resulta familiar.
Pon en marcha estrategias para que el inconsciente considere familiar
lo que quieres implantar



Energía

Tus pensamientos, tus palabras, tus emociones,... todo es energía.

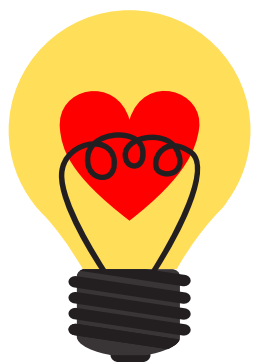
Elegir tus creencias es crucial,
ya que ellas dan forma a tus emociones,
que a su vez determinan tu frecuencia vibratoria.



Presta atención al poder de las palabras

Sé impecable con tus palabras

- D. Miguel Ruiz



Presta atención al poder de las palabras

Las palabras tienen poder y has de ser consciente de ello.

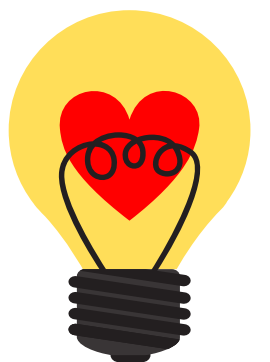
Permitirte el lujo de utilizarlas sin cuidado puede hacer que pierdas oportunidades de mejorar tu vida.

Una palabra puede significar algo diferente para cada una de nosotras.

Desde mi punto de vista, por encima del inconsciente colectivo está lo que la palabra implique para ti.

Por ejemplo, "Navidad".

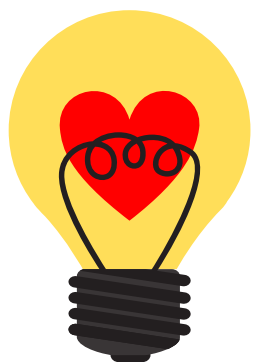
Escoge conscientemente tu vocabulario.



Creencias limitantes

CREENCIA

Pensamiento que constituye para alguien una verdad sin que necesite buscar pruebas de ella constituye una creencia. Ésta puede referirse a cualquier aspecto de la vida y ser limitante o empoderante.



Creencias limitantes

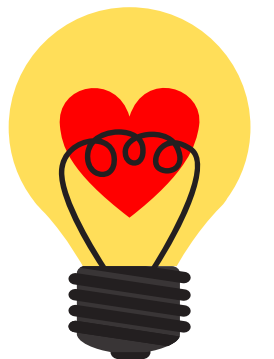


Reflexiona sobre la forma que tienes de pensar sobre ti misma y de hablarte. ¿Aparecen a menudo frases tipo "no puedo", "es imposible", "no soy suficiente", "no me lo merezco"?

Éstas constituyen creencias limitantes que permanecen ocultas pero activas en nuestro inconsciente.

Para que dejen de influirnos hemos de hacerlas conscientes.

¡Eleva tu consciencia sobre ellas y modifícalas a tu favor, reclama tu poder!



Creencias limitantes

LIMITANTES

(me debilitan)

Ejemplos:

No soy capaz

No puedo

No soy suficiente

No lo merezco

EMPODERANTES

(me fortalecen)

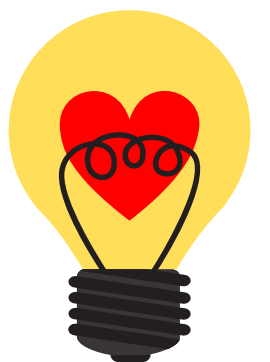
Ejemplos:

Soy capaz

Yo puedo

Soy suficiente

Yo lo merezco



Creencias limitantes

Para detectar por qué hacemos lo que hacemos, qué esquemas de pensamiento existen bajo nuestras acciones y emociones, es interesante prestar atención a las expresiones absolutistas de todo o nada, blanco o negro:

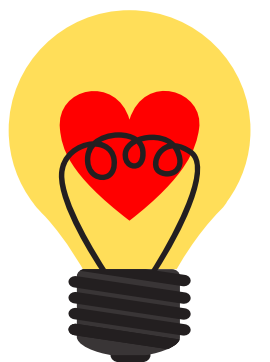
Las cosas **nunca** me salen bien.

Todo me pasa a mí.

Mi vida **siempre** va a seguir así.

Todo el mundo es mejor que yo.

Nada me sale como yo quiero.



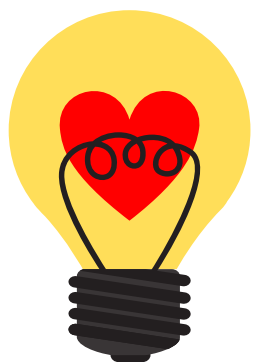
Los tres jinetes

Culpa

Juicio

Queja

Te anclan al pasado
Atraen más de lo mismo

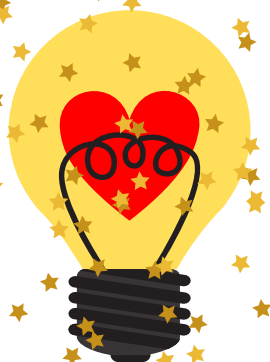


Los tres jinetes: cómo anular su efecto

Agradecimiento

Perdón

Amor por ti



Creencias limitantes

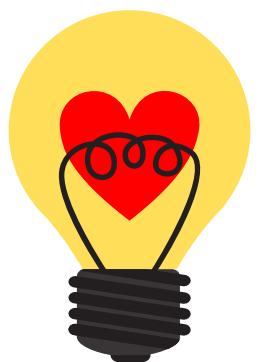
También observa los "**¿y si ...**"? de sesgo negativo:

¿Y si me sale mal?

¿Y si hago el ridículo?

¿Y si se ríen de mí?

Conviértelos en posibilidades a tu favor.



Evaluar e instalar creencias

¡También puedes jugar con Dilts!
(y tienes a Beck en los ejercicios)

MODELO CAMBIO DE CREENCIAS DE ROBERT DILTS

Para hacer consciente lo que quieres eliminar y lo que deseas instalar.

1. ¿Qué hechos demuestran esta creencia?

2. ¿Qué hechos demuestran lo contrario?

3. ¿Qué me está costando, qué estoy pagando por tenerla?

4. ¿Qué intención positiva tiene esta creencia?

5. ¿Para qué me sirve?

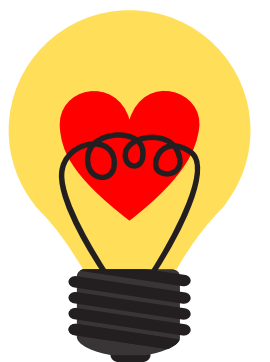
6. ¿En qué ámbito es válida?

7. ¿Con qué estándares la comparo?

8. ¿Qué posibilidades abre o cierra para mí?

9. ¿Quiero continuar sosteniéndola?

10. ¿Cómo podría ser diferente esta creencia?



Evaluar e instalar creencias

¿QUÉ VAS A HACER HOY QUE APOYE TU NUEVA CREENCIA?

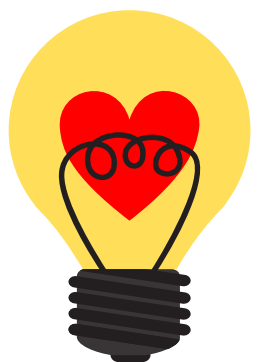
Anótalo.

Haz algo cada día que respalde tu nueva creencia.

Léela, piénsala, siéntela.

Escríbela en tu espejo, en la pantalla del móvil,
en el ordenador,
úsala como contraseña...

Comienza a ser esa persona en la que deseas convertirte.



Instalar nuevas creencias empoderantes

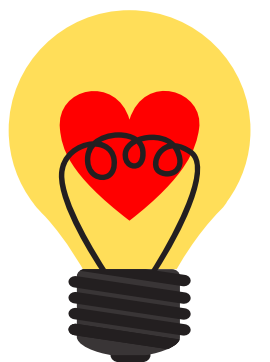
Repetición

Ritual

Valores

Acción Inspirada

Una creencia echará raíces por medio de la repetición y de la acción.



¡Muchas gracias!

Diana Prados

MENTORA DE VIDA

PSICÓLOGA - COACH

dianapradosmentoring.com

