

CREENCIAS 2.0



Creer para Crear

Bloque 1

Descubre tus gafas invisibles
(Autoconciencia cognitiva)



■ Terapia Cognitivo-Conductual (CBT)

Explicación y Cuestionamiento de Creencias

La reestructuración cognitiva parte de una idea simple: lo que sentimos y hacemos depende menos de los hechos que de la interpretación que hacemos de ellos. El modelo A-B-C lo resume así: A es el acontecimiento (lo que ocurre), B son las creencias y pensamientos automáticos con sus “debo/tengo que”, y C son las consecuencias emocionales, conductuales y físicas. En CBT intervenimos sobre B para modificar C y, además, usamos la conducta como laboratorio: diseñamos pequeños experimentos que aporten evidencia nueva.

En la práctica, reestructurar significa identificar el pensamiento que aparece en una situación concreta, ponerle nombre al sesgo (todo-o-nada, lectura de mente, catastrofismo, etc.) y someter esa idea a un diálogo socrático: qué datos la apoyan, qué datos la contradicen, qué alternativa igual o más plausible existe, qué dirías a un amigo. Con esa exploración se formula un pensamiento más equilibrado y funcional (“Puedo equivocarme y seguir siendo competente; aprenderé del error”) y se comprueba en la realidad. Medir la emoción antes y después (0–100) ayuda a objetivar el cambio.

Bajo la superficie de los pensamientos automáticos suelen operar reglas y suposiciones (“Si fallo, me rechazarán”) y, más hondo, creencias nucleares (“No soy valioso”). La técnica de la flecha descendente (“¿y si eso fuera cierto, qué significaría sobre mí/el mundo?”) permite pasar de la frase del momento al significado de fondo. En paralelo, conviene observar conductas de seguridad y evitación —aquello que hacemos para no comprobar la creencia— porque suelen mantener el problema. Los experimentos conductuales definen una hipótesis clara, una predicción medible, una tarea simple y criterios de resultado; su objetivo no es “rendir bien”, sino aprender.

Cuando el diálogo se atasca, es útil descatastrofizar (peor/medio/mejor escenario y cómo afrontaría cada uno), estimar probabilidades con datos, traducir etiquetas globales en descripciones observables y hacer un análisis coste-beneficio de mantener o cambiar la creencia. Este trabajo no busca “pensar en positivo”, sino tratar los pensamientos como hipótesis sometidas a prueba lógica y empírica. Con ello se separan hechos de interpretaciones, se reducen creencias rígidas y se gana flexibilidad para manejar ansiedad, depresión y autoexigencia.

Para sostener los avances, resulta práctico anticipar disparadores y primeras señales, preparar una tarjeta de afrontamiento con 3–5 alternativas y planificar un pequeño ritual semanal (un registro y un micro-experimento). Si la intensidad emocional es muy alta, primero se regula (respiración, anclaje, pausa) y, ante cualquier riesgo, se prioriza la seguridad y la derivación. Con consistencia, la reestructuración cognitiva permite un cambio de creencias profundo y sostenible.

■ Fundamento de la CBT

Los problemas emocionales no provienen directamente de los hechos, sino de la interpretación que hacemos de esos hechos. Si cambio mi manera de pensar (reestructuración cognitiva), cambia cómo me siento y cómo actúo.

■ Ejemplo

Hecho: "No me contestaron un mensaje".

Pensamiento: "Seguro no les intereso".

Emoción: tristeza / rechazo.

Conducta: me aísló, dejo de escribir.

Con CBT se busca cuestionar ese pensamiento automático y reemplazarlo por uno más realista:

Nuevo pensamiento: "Puede estar ocupado, no significa que no me valore".

Emoción: tranquilidad.

Conducta: espero, mantengo contacto normal.

■ Pasos del cuestionamiento de creencias

1. Detectar pensamientos automáticos.
2. Identificar la creencia subyacente.
3. Cuestionar la creencia (Diálogo socrático).
 - ¿Cuál es la evidencia real de que esto es verdad?
 - ¿Qué evidencia tengo en contra?
 - ¿Estoy generalizando por una sola experiencia?
 - ¿Qué diría a un amigo si pensara lo mismo?
 - ¿Qué otra explicación podría haber?
4. Generar un pensamiento alternativo más realista.
5. Experimentar y comprobar (experimentos conductuales).

■ Herramienta: Registro de pensamientos

En CBT se usa mucho una tabla que ayuda a cuestionar creencias. Se suele estructurar así:

Situación → Pensamiento automático → Emoción → Evidencias a favor → Evidencias en contra → Pensamiento alternativo → Resultado.

Ejemplo:

Situación: "Me equivoqué en una presentación".

Pensamiento automático: "Soy incompetente".

Emoción: vergüenza, ansiedad.

Evidencias a favor: "Me equivoqué en una diapositiva".

Evidencias en contra: “El resto fue clara, recibí buenas preguntas”.

Pensamiento alternativo: “Me equivoqué en un detalle, pero la presentación en general fue buena”.

Resultado: Menos ansiedad, más motivación.

■ Beneficios del cuestionamiento de creencias con CBT

- ✓ Ayuda a separar hechos de interpretaciones.
- ✓ Reduce la fuerza de creencias rígidas y automáticas.
- ✓ Permite reemplazarlas por pensamientos más flexibles y realistas.
- ✓ Da herramientas prácticas para manejar ansiedad, depresión, autoexigencia, etc.

■ En resumen

La CBT no te pide “creer en positivo” porque sí, sino mirar tus pensamientos como hipótesis y someterlos a prueba con lógica y experiencia. Eso hace que el cambio de creencias sea profundo y sostenible.

Terapia Cognitivo-Conductual (CBT) — Cuestionario de Reestructuración Cognitiva

Este cuestionario te ayudará a identificar, cuestionar y transformar pensamientos automáticos y creencias limitantes usando el enfoque de la Terapia Cognitivo-Conductual.

Instrucciones

Completa cada columna con tu experiencia personal. La clave es ser honesto y no censurarte. Primero escribe el pensamiento automático y la emoción que generó. Luego busca evidencias a favor y en contra, y finalmente formula un pensamiento alternativo más realista.

Situación	Pensamiento Automático	Emoción	Evidencias a favor	Evidencias en contra	Pensamiento Alternativo	Resultado

Consejo

Repite este ejercicio cada vez que detectes un pensamiento limitante. Con la práctica, entrenas a tu mente a cuestionar automáticamente las creencias rígidas y reemplazarlas por perspectivas más realistas y útiles.

■ Método Lefkoe

Belief Elimination Process (BEP)

El Belief Elimination Process (BEP) del Método Lefkoe es un enfoque breve y muy práctico para disolver creencias limitantes en su origen. Parte de una premisa clara: lo que hoy damos por “verdad” sobre nosotros y el mundo suele ser una interpretación que construimos a partir de experiencias tempranas, no un hecho objetivo. Cuando confundimos interpretación con realidad, esas creencias filtran lo que vemos, dirigen nuestras decisiones y amplifican emociones de ansiedad, culpa o autoexigencia. BEP propone separar con precisión ambos niveles —hechos e interpretación— para que la creencia pierda su aparente inevitabilidad.

La intervención se centra en identificar la creencia exacta, rastrear las escenas que la sostienen y demostrar, con ejemplos concretos, que el hecho observado admite más de una lectura plausible. Ese descubrimiento no es meramente intelectual: al reconocer de forma vivencial que la interpretación era solo una opción entre varias, la creencia deja de sentirse “verdadera” y se debilita de inmediato. A diferencia de repetir afirmaciones positivas, aquí no se intenta imponer un pensamiento nuevo, sino retirar la ilusión de certeza del antiguo.

El resultado buscado es la claridad: ver que “no soy suficiente”, “no me valoran” o “tengo que hacerlo perfecto” no son descripciones del mundo, sino significados aprendidos. Al desaparecer la confusión entre lo que ocurrió y lo que concluyes que ocurrió, se abre espacio para responder con más libertad y menos defensa. Este marco te prepara para recorrer los pasos del método con foco y eficiencia, y evaluar por ti mismo si la creencia sigue teniendo el mismo peso una vez distinguida de los hechos.

■ Principio fundamental

Las creencias no son la realidad, sino significados que le dimos a experiencias pasadas (casi siempre en la infancia). Ejemplo: Hecho: 'Papá me criticó'. Creencia formada: 'No soy suficientemente bueno'. El método muestra que el hecho no implica necesariamente la creencia.

■ Pasos principales del método (simplificado)

1. Identificar la creencia.
2. Explorar el origen (qué experiencias la generaron).
3. Distinguir hechos de interpretaciones.
4. Mostrar la arbitrariedad de la interpretación.
5. Desmantelar la creencia (ver que no es una verdad absoluta).
6. Revisar: comprobar si todavía parece cierta.

■ Ejemplo breve

Creencia: 'No soy lo suficientemente bueno'.

Origen: Mi madre me comparaba con otros niños.

Hecho: Mi madre me comparaba.

Interpretación: Eso significa que no soy bueno.

Reencuadre: Podría significar que ella quería que mejorara o que proyectaba sus frustraciones.

Resultado: La creencia se ve como opcional, no como verdad → pierde poder.

■ Beneficios

- ✓ Rápido y directo (una creencia puede disolverse en una sola sesión).
- ✓ Trabaja en la raíz, no en el síntoma.
- ✓ Se centra en la claridad, no en repetir afirmaciones.

■ Limitaciones

- Necesita acompañamiento al inicio.
- Funciona mejor con creencias conscientes (para las ocultas conviene otras técnicas complementarias).

■ Método Lefkoe

Cuestionario de Eliminación de Creencias

Esta herramienta te ayudará a trabajar paso a paso con una creencia limitante usando el Belief Elimination Process (BEP).

1. Identificación de la creencia

Escribe una creencia limitante que quieras trabajar:

2. Explorar el origen

¿Qué experiencias de tu vida te hicieron llegar a esa conclusión?

3. Separar hechos de interpretaciones

Describe los hechos tal como ocurrieron, sin añadir juicios ni significados:

Ahora escribe la interpretación que diste a esos hechos:

4. Explorar alternativas

¿Qué otras interpretaciones podrían darse a los mismos hechos? (al menos dos posibilidades):

5. Desmantelar la creencia

Después de ver que era una interpretación, ¿cómo se siente ahora esta creencia?

6. Revisión

¿Todavía crees que esta creencia es absolutamente verdad? ¿Por qué sí o por qué no?

7. Nueva perspectiva

Formula una nueva creencia o visión más realista y potenciadora:

Bloque 2

Viaje a tu mundo interior (Partes y emociones)



■ Programación Neurolingüística (PNL)

Guía práctica para el cambio de creencias

La PNL entiende que una creencia es una representación interna repetida que asumimos como cierta. Si cambiamos cómo está codificada en nuestra mente (sus imágenes, sonidos, sensaciones), podemos transformar su impacto emocional y conductual

■ Fundamento de la PNL y las creencias

Una creencia no es un hecho, sino una representación interna sostenida por submodalidades (colores, tamaño, distancia, intensidad, sonido, etc.). Si cambiamos esas submodalidades, cambia la fuerza de la creencia.

■ Métodos de PNL para cambiar creencias

1. Cambio de submodalidades: manipular la forma en que se representa la creencia en la mente.
2. Reencuadre de contexto o significado: darle un nuevo sentido a la experiencia.
3. Colapso de anclas: asociar un estado limitante con un recurso positivo hasta que se neutralice.
4. Swish Pattern: reemplazar rápidamente la imagen de la creencia limitante por una imagen luminosa y deseada.

■ Ejemplo de aplicación práctica

Creencia: 'Nunca logro mis metas'.

1. Recordar escenas que refuercen esa creencia (probablemente oscuras, cercanas, pesadas).
2. Manipular esas imágenes (hacerlas pequeñas, lejanas, borrosas).
3. Crear una nueva imagen brillante, cercana y grande de ti logrando una meta.
4. Repetir el proceso hasta que la nueva representación se sienta más real que la anterior.

■ Beneficios de la PNL

- ✓ Rápida, experiencial y práctica.
- ✓ Trabaja con la imaginación y el cuerpo al mismo tiempo.
- ✓ Ideal para creencias relacionadas con la autoimagen y la confianza.

■ En resumen

La PNL no discute racionalmente las creencias (como la CBT), ni las desarma como el Método Lefkoe: las transforma cambiando la manera en que el cerebro las codifica, lo que modifica la emoción y la convicción interna.

■ Ejercicio práctico: Swish Pattern

1. Identifica la creencia limitante (ej: 'No soy capaz de hablar en público').
Visualiza la imagen mental que representa esa creencia (oscura, cercana, amenazante).
2. Crea una nueva imagen deseada (tú hablando con confianza, brillante, cercana, positiva).
3. Coloca la imagen deseada pequeña en una esquina de tu mente.
4. Haz un 'swish': de golpe, haz que la imagen deseada crezca y reemplace la limitante.
5. Repite varias veces hasta que la limitante pierda fuerza.
6. Nota cómo cambia tu emoción y tu sensación de posibilidad.

■ Programación Neurolingüística (PNL)

Cuestionario para el Cambio de Creencias

Este ejercicio práctico está diseñado para que explores una creencia limitante y transformes usando técnicas de PNL como cambio de submodalidades y Swish Pattern

1. Identificación de la creencia

Escribe una creencia limitante que quieras trabajar:

2. Representación interna

Cuando piensas en esa creencia, ¿cómo la ves en tu mente? (imagen, colores, distancia, tamaño, sonidos, sensaciones)

3. Submodalidades

Describe cómo se siente la imagen interna: ¿es grande o pequeña? ¿cercana o lejana? ¿oscura o luminosa?

4. Cambio de submodalidades

Prueba alterar esas características: hazla más pequeña, más lejana, más borrosa. ¿Cómo cambia la sensación?

5. Imagen deseada

Crea una nueva imagen interna que represente la creencia positiva que quieres tener. Escríbela con detalle:

6. Técnica Swish

Visualiza la imagen limitante en grande, y la imagen deseada en pequeño en una esquina. Haz que la imagen deseada crezca rápidamente y reemplace la limitante. Repite varias veces.

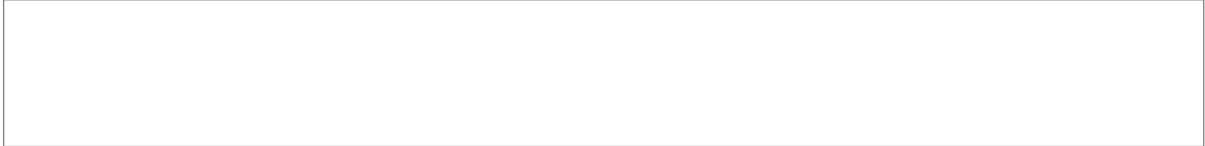
7. Integración

¿Cómo te sientes ahora al pensar en la creencia antigua? ¿Qué ha cambiado en tu emoción y percepción?

■ Consejo: Repite este ejercicio varias veces con distintas creencias. La práctica entrena tu mente a reprogramar las representaciones internas y a vivir desde nuevas posibilidades.

8. Técnica Swish

Visualiza la imagen limitante en grande, y la imagen deseada en pequeño en una esquina. Haz que la imagen deseada crezca rápidamente y reemplace la limitante. Repite varias veces.



9. Integración

¿Cómo te sientes ahora al pensar en la creencia antigua? ¿Qué ha cambiado en tu emoción y percepción?



■ Consejo: Repite este ejercicio varias veces con distintas creencias. La práctica entrena tu mente a reprogramar las representaciones internas y a vivir desde nuevas posibilidades.

■ Internal Family Systems (IFS)

Guía práctica para el cambio de creencias

El modelo IFS, creado por Richard Schwartz, trabaja con la mente como un sistema de 'partes internas'. Es especialmente útil para transformar creencias limitantes que provienen de heridas emocionales.

■ Fundamento del IFS

La mente no es una sola voz, sino un conjunto de partes internas, como personajes internos. Cada parte tiene emociones y creencias propias. El objetivo no es eliminarlas, sino escucharlas, comprenderlas y actualizarlas.

■ Tipos de partes

- Managers (gestores): buscan control y perfección. Ej: 'Si no hago todo perfecto, no valgo'.
- Firefighters (bomberos): distraen o apagan el dolor. Ej: 'Si me escapo con comida, no sentiré rechazo'.
- Exiles (exiliados): partes heridas en la infancia, cargadas de dolor. Ej: 'Nadie me quiere'.
- El Self: el núcleo sano, sabio y compasivo que lidera el proceso.

■ Cómo trabaja IFS con las creencias

1. Detectar la parte que sostiene la creencia.
2. Separar la parte del Self (reconocer que tú no eres la creencia).
3. Escuchar a la parte y su intención positiva.
4. Acompañarla y mostrarle nuevos recursos.
5. Ayudarla a soltar la creencia y actualizarla.

■ Ejemplo práctico

Creencia: 'Si muestro mis emociones, me van a rechazar'.

Parte asociada: un niño interior que fue criticado por llorar.

Trabajo en IFS: dar voz a esa parte, mostrarle que hoy es seguro con las personas adecuadas, y permitir que actualice la creencia a: 'Es seguro mostrar mis emociones con quienes me apoyan'.

■ Beneficios del IFS en el cambio de creencias

- ✓ Trabaja en un nivel profundo y emocional.
- ✓ Evita la lucha interna: escucha en vez de imponer.
- ✓ Integra heridas del pasado que originaron creencias limitantes.
- ✓ Genera un cambio orgánico y duradero.

■ Ejercicio guiado: trabajar con una parte

1. Piensa en una creencia limitante que tengas (ej: 'No merezco amor').
2. Pregunta: ¿qué parte de mí cree esto? ¿Cómo se siente esa parte? (puede ser un niño, un crítico interno, etc.).
3. Imagina que dialogas con esa parte: ¿qué intenta proteger?
4. Desde tu Self (la parte sabia y compasiva), agradécele su intención y muéstrale que ya no necesita sostener esa creencia para protegerte.
5. Pregunta: ¿qué creencia nueva querría adoptar esa parte hoy?
6. Escríbela y repítela como recordatorio de la actualización.

■ Internal Family Systems (IFS)

Cuestionario para el Cambio de Creencias

Este cuaderno está diseñado para que explores una creencia limitante desde la perspectiva del modelo IFS. Responde con sinceridad y date permiso de escuchar a tus partes internas.

1. Identificación de la creencia

Escribe una creencia limitante que quieras trabajar:

2. Detectar la parte

¿Qué parte de ti sostiene esta creencia? (ej: un niño herido, un crítico interno, un protector)

3. Escuchar a la parte

Si esa parte pudiera hablar, ¿qué diría? ¿Qué intenta protegerte al creer esto?

4. Diferenciar hechos de intención

¿Esa creencia realmente refleja quién eres hoy, o era una forma de protección en el pasado?

5. Desde tu Self

Imagina que tu parte sabia y compasiva (Self) habla con esa parte. ¿Qué le diría?

6. Actualización de la creencia

Escribe una nueva creencia más sana que esa parte podría adoptar ahora:

7. Integración

¿Qué puedes hacer en tu vida diaria para recordarle a esa parte que ya está a salvo y que puede vivir desde la nueva creencia?

■ Consejo: Guarda este cuestionario y vuelve a él cada vez que una creencia limitante aparezca. Con la práctica, aprenderás a dialogar con tus partes internas y a actualizar sus creencias con amor y compasión.

Bloque 3

Reprograma tu cuerpo y tu energía (Dimensión somática)



■ Bloque 3 – Reprograma tu cuerpo y tu energía

Dimensión Somática

■ Objetivo: liberar memorias y emociones atrapadas en el cuerpo que fijan creencias.

■ Breathwork

La respiración consciente es una herramienta poderosa para acceder al subconsciente y liberar emociones atrapadas. Al sostener un patrón de respiración circular (inhalar y exhalar sin pausa), se generan estados ampliados de conciencia donde emergen memorias y creencias profundas. Liberarlas permite sembrar nuevas creencias en el cuerpo.

■ Ejercicio guiado de Breathwork

1. Elige una creencia limitante.
2. Recuéstate en un lugar cómodo.
3. Respira circularmente por 5-7 minutos (inhalar y exhalar por la boca, sin pausa).
4. Permite que surjan emociones, movimientos o sonidos.
5. Pregunta: ¿qué nueva creencia quiere nacer en mí?
6. Coloca una mano en el corazón y otra en el vientre, respira suavemente y repite la nueva creencia.

Espacio para escribir tu experiencia:

■ EFT / EMDR

EFT (Emotional Freedom Technique) y EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) son técnicas somáticas que ayudan a reprocesar y liberar la carga emocional de recuerdos o traumas que sostienen creencias limitantes.

■ Ejercicio práctico de EFT (Tapping)

1. Identifica una creencia limitante.
2. Golpea suavemente con dos dedos en puntos de acupuntura (cara, clavícula, mano).
3. Mientras golpeas, repite: “Aunque creo que [creencia], me acepto y me abro a la posibilidad de [nueva creencia]”.
4. Repite 3 rondas.

Espacio para escribir tu frase de tapping:

■ Ejercicio práctico de EMDR

1. Recuerda una situación asociada a la creencia limitante.
2. Mueve los ojos de izquierda a derecha siguiendo un estímulo visual (como un dedo en movimiento) durante 20-30 segundos.
3. Nota cómo cambia la intensidad de la emoción.
4. Repite varias veces, introduciendo la nueva creencia mientras realizas los movimientos.

Espacio para reflexionar sobre tu experiencia con EMDR:

Cierre del Bloque 3

El cuerpo guarda memorias emocionales que sostienen nuestras creencias. Al trabajar con la respiración, el tapping o la estimulación bilateral, puedes liberar esas memorias y anclar nuevas creencias desde la experiencia física. Recuerda: transformar el cuerpo es transformar la mente.

■ Breathwork y Creencias

Guía práctica para facilitar un ejercicio de respiración consciente

El trabajo con la respiración (breathwork) permite acceder al subconsciente, liberar emociones bloqueadas y transformar creencias limitantes a través de la experiencia corporal.

■ Preparación

- Busca un espacio tranquilo, con música suave de fondo.
- Indica a los participantes que se acuesten o se sienten cómodamente.
- Tiempo total sugerido: 20-30 minutos.

■ Paso 1: Elegir la creencia limitante

Cada persona identifica una creencia que quiera trabajar (ej: 'No soy suficiente', 'No tengo derecho a pedir lo que quiero'). Que la escriban en un papel y la tengan presente.

■ Paso 2: Intención

Indica que cierren los ojos y repitan mentalmente: 'Estoy dispuesto/a a ver de dónde viene esta creencia y a abrirme a una nueva verdad'.

■ Paso 3: Respiración circular consciente

- Inhala profundamente por la boca, sin pausa.
- Exhala por la boca, sin pausa.
- El ritmo es fluido, como una rueda.
- Mantener durante 5-7 minutos.

Frases de guía: 'Respira hacia la creencia...', 'Deja que tu cuerpo te muestre dónde está guardada...'

■ Paso 4: Emergencia de sensaciones

Pueden surgir emociones intensas (tristeza, rabia, miedo). Indica: 'Permite que todo se exprese. Tu respiración te sostiene'. Si alguien necesita moverse o emitir sonidos, que lo haga.

■ Paso 5: Transformación de la creencia

Tras 7-10 minutos, pide que sigan respirando y se pregunten: '¿Qué nueva creencia quiere nacer en mí ahora?'. Que se enfoquen en sentirla en el cuerpo.

■ Paso 6: Anclaje

- Mano en el corazón y otra en el vientre.
 - Respiración suave repitiendo la nueva creencia.
- Ejemplos: 'Estoy a salvo al expresarme', 'Soy suficiente tal como soy'.
Repetir durante 3-5 minutos.

■ Paso 7: Cierre

- Volver a respiración normal.
- Abrir los ojos lentamente.
- Escribir la creencia antigua y la nueva.
- Pregunta final: '¿Qué sientes ahora en tu cuerpo con esta nueva creencia?'

■ Consejo para facilitadores: Mantente presente y atento a reacciones emocionales fuertes. Siempre cierra la sesión con respiración suave para que los participantes integren la experiencia de forma segura.

Bloque 4

Vive desde tu verdad esencial

(Dimensión espiritual y creativa)



■ The Work – Byron Katie

Guía práctica para cuestionar creencias

Byron Katie creó 'The Work' tras darse cuenta de que el sufrimiento no proviene de lo que sucede, sino de creer en los pensamientos sobre lo que sucede. Cuando creemos un pensamiento estresante, sufrimos; cuando lo cuestionamos, encontramos paz y libertad.

■ Introducción

The Work es un método simple y profundo basado en 4 preguntas y una inversión. No busca sustituir una creencia por otra, sino disolver la identificación con los pensamientos. Es un camino espiritual y práctico: al cuestionar profundamente, descubrimos que los pensamientos no son verdades absolutas. Esto nos abre a una libertad interior que va más allá de 'tener razón'.

■ El método: las 4 preguntas

1. ¿Es verdad?
2. ¿Puedes saber con absoluta certeza que es verdad?
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede cuando crees ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Después de las preguntas, se hace la inversión: se da la vuelta al pensamiento y se exploran nuevas perspectivas.

■ Ejemplo práctico

Creencia: 'No soy suficiente'.

1. ¿Es verdad? → Sí.
2. ¿Puedes saberlo con certeza absoluta? → No.
3. ¿Cómo reaccionas cuando lo crees? → Me comparo, me siento menos, me escondo.
4. ¿Quién serías sin ese pensamiento? → Me sentiría libre, capaz, relajado.

Inversión: 'Soy suficiente'. 'Yo no me respeto'. 'No necesito ser suficiente, ya soy lo que soy'.

→ El resultado suele ser alivio inmediato y apertura interior.

■ Cuestionario de The Work

Escribe un pensamiento estresante o creencia limitante que quieras cuestionar:

1. ¿Es verdad?

2. ¿Puedes saber con absoluta certeza que es verdad?

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede cuando crees ese pensamiento?

4. ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Inversión del pensamiento (escribe tres posibles inversiones):

■ Consejo: Haz este cuestionamiento por escrito para que tu mente no escape. Cuanto más honesto seas con tus respuestas, más profunda será la liberación de la creencia.