

Ejercicio de Creencias

1) Escriba en este papel, tantas frases como quiera, comenzando por:

No puedo _____

No puedo _____

No puedo _____

No puedo _____

No puedo _____

No soy capaz de _____

No soy capaz de _____

No soy capaz de _____

No soy capaz de _____

No soy capaz de _____

Debo ser _____ para que me quieran

Debo ser _____ para que me acepten

Tengo que hacer / tener _____ para que me quieran

Tengo que hacer / tener _____ para que me quieran

Necesito tener/ _____ para que me quieran

Necesito ser _____ para que me quieran

Necesito pensar _____ para que me quieran

Si no soy _____ no lograré _____

Si no tengo _____ no lograré _____

Si cambiara _____ conseguiría _____

Si cambiara _____ conseguiría _____

2) Elija una frase con creencia negativa y responda:

– ¿Qué 4 evidencias tienes de que esa creencia es cierta?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

– ¿En qué me beneficia pensar así?

– ¿Qué pruebas tengo de que es cierto?

– ¿Cómo cambiaría mi vida si no tuviera esta creencia?

3) Cuestione esa creencia y escoja la opuesta o la creencia positiva de la misma:

– ¿Qué 4 evidencias tienes de que esa creencia es cierta?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

– ¿En qué beneficia esta creencia a mi vida?

– ¿Qué pruebas tengo de que es cierto?

– ¿Cómo cambia mi vida si incorporo esta nueva creencia?

– ¿Con cuál/es de mis valores personales se asocia esta nueva creencia?