

# VIVAMASYMEJOR



## CAMBIA TUS CREENCIAS

Vamos a mirar en nuestro interior y a identificar cuáles son las creencias que tenemos. Vamos a reforzar las creencias positivas y a eliminar las creencias limitadoras.

Escribe todas las ideas que se te ocurren sobre:

Como persona - El amor – El hombre – La mujer – El sexo – Dios – La religión – Tus padres – El trabajo – El éxito – El dinero.

Ejemplo: Mi persona:

Siempre se me olvidan las cosas

Soy muy mayor para mejorar.

Soy gorda/o.

Confecciona la lista como lo desees.

Una vez terminada la tarea, identifica cuáles son los temas más difíciles, tus respuestas negativas y si tienes conflictos de creencias. ¿Seguirás usando estas ideas para crear tu futuro? Toma conciencia que puedes desecharlas voluntariamente. Es un triunfo cada vez que identificas una creencia negativa a sí que alégrate y dile:

“Ahora que te he encontrado te ordeno que salgas inmediatamente de mi vida, ya no te dejaré hacerme daño nunca más”

Luego a cada sentencia negativa que hayas escrito debes modificarla y escribirla en positivo.

# VIVAMAS Y MEJOR

Ejemplo:

Siempre se me olvidan las cosas.

La cambias por:

Estoy más atenta y siempre recuerdo las cosas.

Soy muy mayor para mejorar.

La cambias por:

Tengo la edad perfecta para realizar cambios positivos en mi vida.

Soy gorda.

La cambias por

Este es un estado pasajero, alcanzo mi peso ideal.

Tienes que comprender que hasta que no modifiques tu manera de pensar tu vida no va a cambiar, son tus actuales pensamientos los que te trajeron hasta donde estás y si no te gusta dónde estás, entonces busca cambiar las creencias que tienes para crearte el futuro que te gustaría. No eres víctima de las circunstancias sino de tus pensamientos, si los cambias a ellos, cambiarás tu vida.

Es conveniente que repitas constantemente "Estoy lista y dispuesta para eliminar todas las creencias negativas"

Recapitulación:

Realiza las listas sobre estos temas varias veces hasta depurarlas y quedarte con las creencias que te benefician. Cuando las adoptes dentro de tu sistema de creencias tu concepto de la vida mejorará.

1. Nuestros pensamientos crean nuestro presente y futuro.
2. Las pautas destructivas del odio, la crítica y el resentimiento hacia uno mismo, deben desaparecer.
3. Debemos perdonar a todo el mundo y en concreto a nosotros mismos para liberarnos del pasado.
4. Ahora hay que aceptarse y amarse a uno mismo tal cual te encuentres.
5. Debes tener claro de que somos los únicos responsables de nuestras experiencias.
6. Los pensamientos se pueden cambiar y el momento presente es el instante adecuado.
7. Cuando comiences a deprimirte trae a tu mente todas las razones que tienes para estar agradecida.
8. Mantente en un estado alegre y optimista en todo lo máximo que puedas.
9. Alejate de la "Mala Onda" la tristeza y preocupación jamás traen nada bueno.

Estos nueve puntos son los pilares sobre los cuales vas a edificar tu nueva vida. Nada de lo que te rodea, ni las personas, lugares, o cosas, son los que te crean los problemas sino el modo en que los percibes y cómo reaccionas ante ellos. Usa tu poder, aprende a conocer tu ser interior y utilízalo para tu propio bien.