

CREENCIAS FUNDAMENTALES

CÓMO IDENTIFICAR CREENCIAS FUNDAMENTALES

En este documento te presento dos formas de identificar tus creencias fundamentales.

Para comenzar, puedes hacer tu lista de [creencias limitantes](#). Después, escribe la creencia y pregúntate:

¿Qué dice eso sobre mí?

¿Y eso qué dice sobre mí?

¿Y eso qué dice sobre mí?...

Te preguntarás esto hasta llegar a la raíz, a una creencia corta que no es circunstancial.
Ejemplo:

Creencia limitante: No puedo tener mi propio negocio porque no soy buena con la tecnología.

- **¿Y eso qué significa sobre mí?** Que no soy lo suficientemente buena para tener un negocio.
- **¿Y eso qué significa sobre mí?** Que no tengo lo que se requiere para tener un negocio
- **¿Y eso qué significa sobre mí?** Que yo no puedo tener un negocio.
- **¿Y eso qué significa sobre mí?** Que yo no puedo tener lo que yo quiero.
- **¿Y eso qué significa sobre mí?** Que nunca obtengo lo que quiero.
- **¿Y eso qué significa sobre mí?** Que no soy suficiente.

Creencia fundamental: No soy suficiente.

Otra forma de averiguar tus creencias fundamentales es con el siguiente ejercicio.

– **Responde 10 veces esta misma pregunta, no importa que las respuestas se repitan:**
En el fondo, siempre me siento...

– **Responde 10 veces esta misma pregunta, no importa que las respuestas se repitan:**
Desde que recuerdo, siempre me he sentido...

– **Responde 10 veces esta misma pregunta, no importa que las respuestas se repitan:**
Nadie sabe que lo que en el fondo pienso sobre mí es que soy...

Al obtener tus respuestas, pregúntate: ¿y esto qué dice sobre mí? hasta llegar a la creencia raíz.