



CERTIFICACIÓN
INTERVENCIÓN
ESTRATÉGICA
DE CREENCIAS Y PATRONES
EMOCIONALES

PRIMER MÓDULO

INTERVENCIÓN ESTRATÉGICA DE CREENCIAS Y PATRONES LIMITANTES



CLASE 5

EL ROL MÁS IMPORTANTE DE LAS CREENCIAS

EL "PARA QUE" PROFUNDO QUE JUEGAN NUESTRAS CREENCIAS PARA NUESTRA IDENTIDAD.



- EL ROL MÁS IMPORTANTE DE NUESTRAS CREENCIAS ES... "SOSTENER NUESTROS VALORES"
- ESO HACE QUE NUESTRA IDENTIDAD ESTÉ BIEN SOSTENIDA Y SEGURA.
- EL MÁXIMO INDICIO DE SEGURIDAD PARA TU SISTEMA, ES QUE LA IDENTIDAD ESTÉ ÍNTEGRA JUNTO CON TODAS SUS NECESIDADES EMOCIONALES (6 NECESIDADES / VALORES)
- A ESTE ROL SE LE NOMBRA COMO "LA INTENCIÓN POSITIVA"

INTENCIÓN POSITIVA

TODO LO QUE HACE NUESTRO SISTEMA HUMANO TIENE UNA INTENCIÓN POSITIVA, POR MÁS NEGATIVA QUE SE VEA LA ACCIÓN QUE SE ESTÁ EJECUTANDO. (PLACER VS DOLOR)



TODA CREENCIA LIMITANTE SE CREA PARA CUMPLIR 3 OBJETIVOS: (LAS 3P)

- ✓ **PROTEGERNOS..** DE UNA SITUACIÓN
- ✓ **PREVENIRNOS..** DE UN DOLOR EMOCIONAL
- ✓ **PROVEERNOS..** DE UNA EMOCIÓN AÑORADA

BUSCANDO LA INTENCIÓN POSITIVA

SIEMPRE HAY UNA NUEVA FORMA PARA SATISFACER LAS "3P"



EJEMPLO DE CREENCIA LIMITANTE:

"EXPRESAR MIS EMOCIONES A MI PAREJA ES PELIGROSO"

- ✓ **PROTEGE..** DE UNA RUPTURA CON MI PAREJA
- ✓ **PREVIENE..** DE LA SOLEDAD
- ✓ **PROVEE..** DE AMOR

PROCESO DE INDAGACIÓN

EN ESTE PROCESO DE INDAGACIÓN DE 10 PREGUNTAS PROFUNDIZARÁS EN TU SITUACIÓN



- 1) ¿QUÉ ES LO QUE NECESITO QUE SE ARREGLE?
- 2) ¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO ESTO YA SE HAYA SOLUCIONADO?
- 3) ¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE QUE SENTIRÉ?
- 4) ¿CÓMO ME SIENTO HOY AL VER QUE ESTO AÚN NO ESTÁ SOLUCIONADO?
- 5) ¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVIERTO AL SENTIRME ASÍ?
- 6) ¿QUÉ HAGO O DEJO DE HACER AL COVERTIRME EN UNA PERSONA ASÍ?
- 7) ¿DE QUÉ ME SALVO Y/O QUE EVITO QUE SUCEDA AL ACTUAR ASÍ?
- 8) ¿QUÉ COSA NEGATIVA SUCEDE SI DEJO DE ACTUAR DE ESTA MANERA?
- 9) ¿QUÉ ES LO PEOR QUE SUCEDERÁ?
- 10) ENTONCES.. ¿DE QUÉ ME PROTEGE, PREVIENE Y/O PROVEE MI ACTUAR ACTUAL?

FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA OPERATIVO ACTUAL

TOMAREMOS LAS RESPUESTAS DE ALGUNAS DE LAS PREGUNTAS Y LAS INCLUIREMOS EN EL SIGUIENTE ESQUEMA



YO SOY UNA PERSONA...(RESPUESTA 5)
PARA OBTENER / PARA LOGRAR SENTIRME...(RESPUESTA 3)
Y ASÍ ME...(RESPUESTA 10)

PREGUNTAS POR NÚMERO:

5) ¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVIERTO AL SENTIRME ASÍ?

3) ¿QUE ES LO MÁS IMPORTANTE QUE SENTIRÉ?

10) ENTONCES.. ¿DE QUÉ ME PROTEGE, PREVIENE Y/O PROVEE MI ACTUAR ACTUAL?

EJEMPLO: SISTEMA OPERATIVO ACTUAL

TOMAREMOS LAS RESPUESTAS DE ALGUNAS DE LAS PREGUNTAS Y LAS INCLUIREMOS EN EL SIGUIENTE ESQUEMA



- YO SOY UNA PERSONA REPRIMIDA EMOCIONALMENTE
- PARA LOGRAR SENTIRME LIVIANA Y RELAJADA
- Y ASÍ ME PROTEJO DEL RECHAZO, ME PREVENDO DEL ABANDONO Y ME PROVEO DE BUENAS RELACIONES

PREGUNTAS POR NÚMERO:

5) ¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVIERTO AL SENTIRME ASÍ?

EN UNA PERSONA REPRIMIDA EMOCIONALMENTE.

3) ¿QUE ES LO MÁS IMPORTANTE QUE SENTIRÉ?

ME SENTIRÉ LIVIANA Y RELAJADA.

10) ENTONCES.. ¿DE QUÉ ME PROTEGE, PREVIENE O PROVEE MI ACTUAR ACTUAL?

ME PROTEGE DEL RECHAZO/ME PREVENDO DEL ABANDONO/ME PROVEO DE BUENAS RELACIONES

ESCALERA DE ELEVACIÓN

RECONECTANDO CON UNA REALIDAD MÁS ELEVADA QUE MI CREENCIA



- ESTA CREENCIA LIMITANTE GENERA UNA EMOCIÓN..¿CUÁL ES?
- ¿EN QUE PARTE DE TU CUERPO SIENTES LA EMOCIÓN DE TU CREENCIA?
- QUE INTENCIÓN POSITIVA TIENE... ¿DE QUE TE PROTÉGÉ, TE PREVIENE Y TE PROVEE?
- PON TU MANO EN ESE LUGAR Y AGRADÉCELE POR SU INTENCIÓN POSITIVA: "ENVÍA AMOR"
- SI ESA INTENCIÓN POSITIVA YA ESTUVIERA COMPLETAMENTE CUBIERTA Y SATISFECHA... ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE QUE ESO?.. CONÉCTA CON AQUELLO QUE ES MÁS IMPORTANTE Y PERMÍTELE SENTIR ESA EMOCIÓN EN TU CORAZÓN.
- AHORA, SI ESTO TAMBIÉN Y ESTÁ COMPLETAMENTE ACTIVO Y CUBIERTO... ¿QUÉ ES MÁS IMPORTANTE QUE ESO?... CONÉCTA CON ESO QUE ES MÁS IMPORTANTE Y PERMÍTELE SENTIR ESA EMOCIÓN ABIERTAMENTE EN TU CORAZÓN
- REPITO UNAS 7 VECES Y AL TERMINAR, PREGUNTAR:
 - A) ¿ES NECESARIO SEGUIR MANTENIENDO ACTIVA TU CREENCIA LIMITANTE PARA PODER LOGRAR Y ESTAR EN CONEXIÓN CON TODO ESTO?
 - B) A PARTIR DE ESTE MOMENTO ¿EN QUIÉN TE CONViertes AL ESTAR EN TOTAL CONEXIÓN CON ESTA NUEVA VERDAD INTERNA?
 - C) A PARTIR DE ESTE MOMENTO ¿QUÉ NUEVA CREENCIA SURGE EN TÍ?

**¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA
DESCUBRIENDO TU SISTEMA OPERATIVO
Y CON LA ESCALERA DE ELEVACIÓN?
(LOS ESCUCHO)**

LA PREGUNTA PRIMARIA



¿QUÉ ES UNA PREGUNTA PRIMARIA?



- TODOS TENEMOS UNA PREGUNTA PRIMARIA QUE GUÍA NUESTRA VIDA.
- ES UNA PREGUNTA RECURRENTE QUE NOS LA HACEMOS CONSTANTEMENTE, DE FORMA CONSCIENTE O INCONSCIENTE, Y QUE FILTRA NUESTRO PENSAMIENTO CONSCIENTE E INCONSCIENTE.
- ESTA PREGUNTA SE CONVIERTE EN UN FILTRO DE LO QUE PERCIBIMOS Y NO PERCIBIMOS DE NUESTRA REALIDAD.

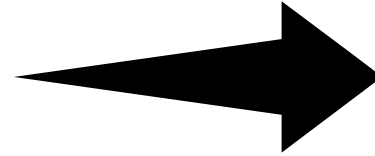
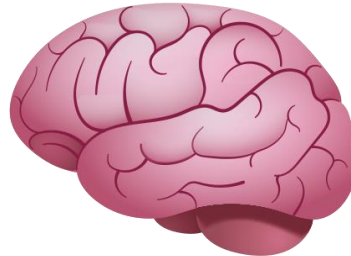
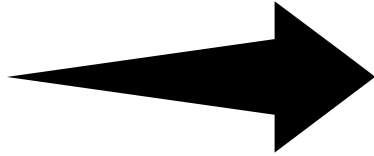
ESTA PREGUNTA ES FILTRO PODEROSO QUE DOMINA
COMPLETAMENTE NUESTRO ENFOQUE PERMITIÉNDONOS VER
"SOLO AQUELLO" QUE CONECTA CON NUESTRA PREGUNTA

ENFOQUE



- ES DONDE PONGO MI MIRADA, DONDE PONGO MI ATENCIÓN.
- ES EL FILTRO QUE GENERAMOS DESDE NUESTRO SISTEMA RETICULAR SEGÚN NUESTROS INTERESES.
- LA PUBLICIDAD DIGITAL SABE PERFECTO LO QUE DEBE MOSTRARNOS, YA QUE SABE DONDE HA ESTADO NUESTRO ENFOQUE.
- VER UN VASO A MEDIO LLENAR ES ENFOQUE. VERLO MEDIO LLENO O MEDIO VACÍO, ESO ES SIGNIFICADO.

DESDE EL ENFOQUE, AL SIGNIFICADO Y A LA EMOCIÓN



ENFOQUE

- Lo que observas
- Donde está tu atención
- Lo que decides mirar

SIGNIFICADO

- Lo que piensas de lo observado
- Lo que crees de lo observado
- Lo que te dices de lo observado

EMOCIÓN

- Enfoque más significado
- Como siento lo observado
- Como siento el significado

EJERCICIO:

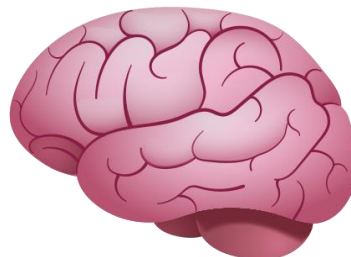
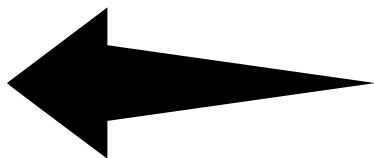
1. ¿DÓNDE ESTÁ MI ATENCIÓN LA MAYORÍA DEL TIEMPO?
2. ¿QUÉ ESTOY OBSERVANDO CONSTANTEMENTE EN MI VIDA?
3. ¿QUÉ ME DIGO A MÍ MISMO CON RESPECTO A LO QUE OBSERVO?
4. ¿QUÉ LE COMENTO A LOS DEMÁS CON RESPECTO A LO QUE MIRO?
5. ¿CÓMO ME SIENTO CON RESPECTO A LO QUE OBSERVO?
6. ¿QUÉ POSIBLE PREGUNTA ME HAGO CON RESPECTO A LO QUE OBSERVO?

MOVIMIENTO INTERNO DE CHEQUEO DEL CAMBIO



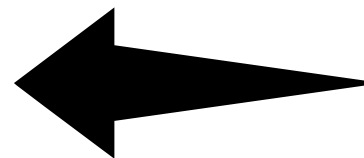
ENFOQUE

-Lo que debo observar hasta que cambie para estar bien.



SIGNIFICADO

-Lo que debo resolver mentalmente para estar bien.



EMOCIÓN

-Lo que debo dejar de sentir para estar bien.

¿AHORA COMPRENDES POR QUÉ ES TAN FÁCIL SER NEGATIVO?

**EL ENFOQUE QUE TENDRÉ FRENTE A ALGO QUE QUIERO
QUE SE TRANSFORME EN MI VIDA**

**SE DIRIGIRÁ SIEMPRE HACIA LA SITUACIÓN/COSA
EXTERNA QUE DEBE CAMBIAR PARA PODER ESTAR BIEN**

**ESO ME MANTIENE CONSTANTEMENTE EN CARENCIA
HASTA QUE ESA SITUACIÓN/COSA CAMBIE**

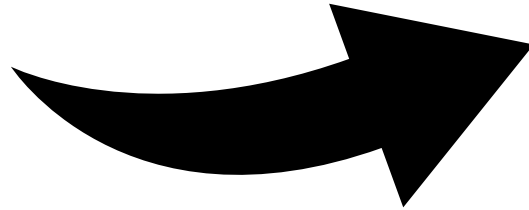
¿CARENCIA DE QUÉ?

ESTOY CARENTE DE LA EMOCIÓN QUE DESEO



ENFOQUE

"Mientras no cambie lo que observo"



EMOCIÓN

"No puedo sentir lo que quiero"

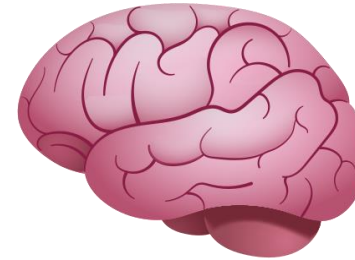
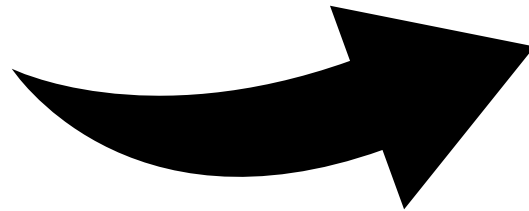
"CARENCIA EMOCIONAL"

ESTOY CARENTE DE UN SIGNIFICADO MEJOR



ENFOQUE

"Mientras no cambie lo que observo"



SIGNIFICADO

"No puedo cambiar mi estado mental"

"CARENCIA DE UN NUEVO ESTADO MENTAL"

**LO QUE MÁS QUEREMOS ES QUE CAMBIE LA
SITUACIÓN/COSA QUE ESTÁ BAJO NUESTRA MIRADA**

**PARA POR FIN PODER SENTIR NUESTRA VIDA DE UNA
FORMA DISTINTA Y TAL COMO QUEREMOS**

**PARA POR FIN PODER DECIRNOS Y PENSAR SOBRE LO
QUE SUCEDE, DE UNA FORMA DISTINTA Y TAL COMO
QUEREMOS**

**Y NUESTRA PREGUNTA PRIMARIA SE DIRIGE EN
ESPECÍFICO A ESA SOLUCIÓN QUE AÑORAMOS**

¿DESDE DONDE VIENE ESTA PREGUNTA?



- VIENE DESDE UNA AÑORANZA.
- DESDE UN DESEO NO SATISFECHO.
- DESDE ALGO QUE QUEREMOS Y NO HEMOS ALCANZADO DEL TODO AÚN.
- ES LO QUE DEFINE NUESTRA ACTITUD FRENTE A LA VIDA Y A SUS DISTINTAS ÁREAS.
- ES UNA PREGUNTA COMODÍN QUE CALZA FRENTE A CUALQUIER DIFICULTAD QUE TENGAMOS.
- ME MUESTRA LA CREENCIA DEL POR QUE ME SUCEDEN TODAS LAS COSAS QUE ME PASAN
- NORMALMENTE ESTA PREGUNTA COMIENZA POR UN... CUÁNDO...? / CÓMO...? / QÚE...?

EJEMPLOS DE PREGUNTAS PRIMARIAS

- ¿QUÉ DEBO HACER PARA QUE ME RESPETEN?
- ¿CÓMO TODO ME SALE TAN MAL?
- ¿CUÁNDO DEJARÉ DE SENTIRME ASÍ?
- ¿ES QUE NADA LO PUEDO HACER BIEN?
- ¿CUANDO TODO VA A SALIR FÁCIL?
- ¿CÓMO GANO MÁS DINERO?
- ¿CUÁNDO VOY A DEJAR DE SER TAN TONTO?
- ¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA QUE ME QUIERAN?
- ¿HASTA CUANDO ME DEJAN SIEMPRE SOLO?
- ¿CUÁNDO ME VAN A DEJAR TRANQUILA?

DETALLES DE LA PREGUNTA PRIMARIA



- HABLA DE FORMA SIMPLE Y PRECISA DE UN DOLOR.
- APUNTA A UN DOLOR PASADO DE MI VIDA.
- BUSCA UNA SOLUCIÓN A ESE DOLOR.
- NOS MUESTRA ESE DOLOR.
- ES UN "COMO" NO RESUELTO DE ESE DOLOR.
- DESDE ELLA SURGE UNA CREENCIA PRIMARIA Y UNA EMOCIÓN PRIMARIA

**¿CUÁL ERA ESE PREGUNTA PARA LA CUAL AÚN BUSCO
RESPUESTA?**

(VAMOS POR UN VIAJE)

¿CÚAL ES TU ENFOQUE RECURRENTE?

**SI HUBIESE UNA PREGUNTA QUE GUIASE TODA TU VIDA..
¿CÚAL SERÍA?**

¿DÉ QUÉ SE TRATA LA VIDA PARA TÍ?

**¿QUÉ ES LO PRIMERO QUE TE PREGUNTAS AL
LEVANTARTE?**

**¿QUÉ ES AQUELLO QUE MÁS TE PREGUNTAS DURANTE EL
DÍA?**

**¿CUÁLES SON LAS PREGUNTAS QUE SUELES HACERTE DE
FORMA RECURRENTE Y QUE INFLUYEN 100% EN TU
COMPORTAMIENTO?**

CRITERIO PARA DETECTAR TU PREGUNTA



- TE HACES LA MISMA PREGUNTA EN DISTINTOS CONTEXTOS.
- SIENTES QUE SI LA RESUELVES COMPLIRÁS CON TU PROPÓSITO DE VIDA.
- QUE SI NO LA RESUELVES, FRACASARÁS EN TU VIDA.
- LE ASOCIAS UNA FUERTE INTENSIDAD EMOCIONAL.
- LA PREGUNTA ESTÁ LIGADA A TU IDENTIDAD.
- CUANDO TE LA HACES INCONCIENTEMENTE... SUSPIRAS.

¿LES CUENTO MI PREGUNTA?

YO LA DESCUBRÍ GRACIAS A MI CREENCIA PRIMARIA

**DESCUBRIR TU PREGUNTA PRIMARÍA NO ES UN ASUNTO
FÁCIL**

REQUIERE DE TIEMPO, CONSCIENCIA Y DETERMINACIÓN

**PERO PODEMOS IR CHEQUANDO SUS DERIVANTES EN
NUESTRAS ÁREAS DE VIDA**

ESO SE HACE MUCHO MÁS FÁCIL

**LLAMAREMOS A ESTAS DERIVANTES
PREGUNTAS SECUNDARIAS**

REVISANDO LAS ÁREAS DE VIDA



- REVISAS LAS ÁREAS DE TU VIDA QUE NECESITAN UN CAMBIO URGENTE.
- TAL VEZ HAY OTRA ÁREA QUE NO SALE ACÁ.
- ¿QUÉ TIENE QUE SUCEDER PARA QUE ESTÁ ÁREA AFECTADA ESTÉ EN SU MÁXIMO POTENCIAL?
- ¿QUÉ ES LO QUE MÁS DESEO QUE SE SOLUCIONE EN ESTÁ ÁREA DE VIDA?
- ¿QUÉ PREGUNTA ME HAGO CONSTANTEMENTE CON RESPECTO A LO QUE DESEO QUE SUCEDA?

EJEMPLOS DE PREGUNTAS SECUNDARIAS POR ÁREAS

- ¿QUÉ DEBO HACER PARA LOGRAR EL TRABAJO QUE SUEÑO?
- ¿CÓMO TODO ME SALE MAL PARA ENCONTRAR PAREJA?
- ¿CUÁNDO DEJARÉ DE SENTIRME POCA COSA FRENTE A LOS DEMÁS?
- ¿ES QUE NADA ME RESULTA EN MI RELACIÓN DE PAREJA?
- ¿CUÁNDO TODO VA A SALIR FÁCIL CON MIS HIJOS?
- ¿CÓMO GANO EL DINERO QUE NECESITO?
- ¿CUÁNDO VOY A DEJAR DE SER TAN IMBÉCIL CON MIS PAPÁS?
- ¿QUÉ TENGO QUE HACER PARA DEJAR DE SER UN ESTORBO?
- ¿HASTA CUÁNDO ME ABANDONAN POR OTROS?
- ¿CUÁNDO ME VAN A DEJAR SER YO MISMA?

**¿CÚALES SON TUS POSIBLES PREGUNTAS SECUNDARIAS
SEGÚN EL/LAS ÁREA(S) QUE REVISASTE?**

¿SE PARECEN ESTÁS PREGUNTAS?

¿TIENEN UN PATRÓN EN COMÚN?

SI LEYERAS ESTO Y SUPIERAS QUE TODO ESTO LE PERTENECE A OTRO...

¿QUÉ PREGUNTA PRIMARIA CREES QUE TENDRÍA ESTA
PERSONA?

**¿TIENES UNA IDEA DE CUAL PUDIESE SER TU PREGUNTA
PRIMARIA?**

(Los Escucho)

DANDO LA VUELTA A TU PREGUNTA



- HAY QUE IMPONERLE UN CAMBIO DE ENFOQUE.
- CAMBIAR EL ENFOQUE HACÍA LA SOLUCIÓN.
- LLEVAR NUESTRO DESEO DE LA CARENCIA A LA ACCIÓN.
- CONECTARLA CON LOS SUEÑOS QUE SE CONCRETARÁN.
- DEBE INCLUIR TU VALOR PRIMARIO (NECESIDAD BÁSICA PRESENTE)

DANDO VUELTA A POSITIVO LAS PREGUNTAS PRIMARIAS

- ¿CUANDO DEJARÉ DE SER TAN IGNORANTE?
- ¿QUÉ HARÉ PARA SER MÁS SABIO?...¿QUÉ ME HACE TAN SABIO?
- ¿CUÁNDO DEJARÉ DE SENTIRME POCA COSA FRENTE A LOS DEMÁS?
- ¿QUÉ HARÉ PARA SENTIRME DE IGUAL A IGUAL FRENTE A LOS DEMÁS?...¿QUÉ ME HACE IGUAL A LOS DEMÁS?
- ¿ALGÚN DÍA ME SENTIRÉ FELIZ CON MI PAREJA?
- ¿QUÉ ME HACE FELIZ DE MI PAREJA?...¿QUÉ ES LO QUE ME DA MÁS FELICIDAD DE MI PAREJA?
- ¿CUÁNDO ME VAN A DEJAR SER YO MISMA?
- ¿DÉ QUÉ FORMA YO ME PERMITO SER YO MISMA?...¿POR QUÉ ME ES FÁCIL SER YO MISMA?

¿CUÁL SERÁ TU NUEVA PREGUNTA PRIMARIA?

**HACER UN CAMBIO EN TU PREGUNTA PRIMARIA O
SECUNDARIA SEGÚN TUS ÁREAS**

**TE LLEVARÁ A GENERAR UN CAMBIO ROTUNDO EN TI Y
EN TU IDENTIDAD**

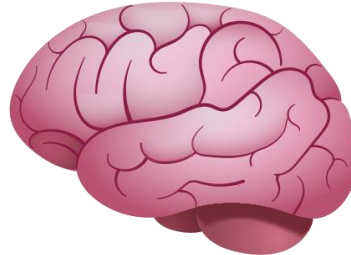
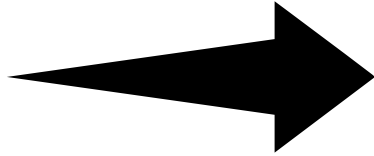
**Y EN LA FORMA EN COMO VES LOS ACONTENCIMIENTOS
DE TU VIDA**

FUNCIÓN DEL NUEVO ENFOQUE



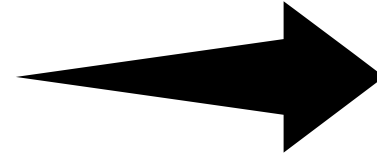
ENFOQUE

"Cambias tu enfoque desde la carencia hacia las soluciones y la abundancia"



SIGNIFICADO

"Cambias la forma de percibir tu mundo, conectas con creatividad y positividad"



EMOCIÓN

"Comienzas a sentir emociones empoderantes"

**REPITE CONSCIENTEMENTE TU NUEVA PREGUNTA
CONSTANTEMENTE EN TU DÍA A DÍA**

**HAZLO AL DESPERTAR, DURANTE EL DÍA Y EN LA NOCHE
AL DORMIRTE**

**TU NUEVA PREGUNTA TE LLEVARÁ A UN CAMBIO
RADICAL DE ENFOQUE**

**DESDE ESE NUEVO ENFOQUE LE DARÁS RESPUESTA A TU
PREGUNTA**

Y DESDE ESTA NUEVA PREGUNTA...

**¿EN QUÉ COMENZARÉ A ENFOCARME DE MI
VIDA?**

Y DESDE ESTA NUEVA PREGUNTA...

¿QUÉ NUEVO SIGNIFICADO ADQUIRIRÁ MI VIDA?

Y DESDE ESTA NUEVA PREGUNTA...

¿CÓMO ME SENTIRÉ EN MI VIDA?

Y DESDE ESTA NUEVA PREGUNTA...

¿CÓMO ME SENTIRÉ CONMIGO?

Y DESDE ESTA NUEVA PREGUNTA...

¿EN QUÉ TIPO DE PERSONA ME CONVERTIRÉ?

(VAMOS POR EL ÚLTIMO VIAJE)