

Autoconciencia Existencial¹

2.- El Universo de creencias y pensamientos que crean la vida

*“Siembra una actitud y cosecharás un sentimiento
Siembra un sentimiento y cosecharás un pensamiento*

Todo pensamiento precede a una acción

Toda acción precede a un hábito

La suma de hábitos forja el carácter

El carácter condiciona el destino”

Alex Rovira

¿Cómo se crea la vida, cómo construimos el día a día y esas 650 mil horas que constituyen nuestra vida? Se crea a partir de lo que creemos y pensamos. Cada ser humano tiene su propio mapa mental o interpretación subjetiva de la realidad y desde ella crea su realidad.

Crear es Crear. Las creencias son el resultado de las ideas aprendidas que son transmitidas por la familia de origen, valores y principios culturalmente aprendidos; sueños y deseos guardados en la memoria; experiencias y recuerdos agradables o desagradables del pasado; decisiones tomadas con sus consecuencias respectivas... Es esto lo que hace que la vida sea un constante manantial de esperanza y ricas alternativas o una inevitable fuente de sufrimiento.

Y esto ¿por qué sucede? Porque depende de lo que crees, así será la manifestación en la cotidianidad.

¿Qué son las creencias? Son los lentes, representaciones mentales a través del cual ves la realidad. Es un pensamiento repetitivo que dirige tu comportamiento. Es el sentimiento de certeza sobre el significado de algo. Es una afirmación personal que se considera verdadera, una convicción.

Las creencias, en la mayoría de los casos son inconscientes, afectan a la percepción que se tiene de uno mismo, de los demás y de las cosas y situaciones

¹ Texto elaborado por Yulis Ortega a partir de un curso que realizó de Programación neurolingüística.

que nos rodean. Pueden ser potenciadoras o limitantes; todo depende de los mensajes internos que te digas.

Es importante saber que tanto cuando se cree que se puede, como cuando se cree que es imposible, siempre, siempre, siempre, se tiene la razón. Es una cuestión de elección y la elección es directamente proporcional a la actitud con la que vayas por la vida.

Las creencias provienen de muchas fuentes: educación, ambiente en el que creció la persona, los “modelos” como los propios padres, hermanos familiares, amigos, acontecimientos vividos...

Hay creencias a veces escondidas en el inconsciente, y que están teniendo una repercusión extraordinaria en la vida, y es difícil acceder a ellas. Por ejemplo: una persona que escuchó muchas veces de niño decirle “tú no vales”, puede ser que de adulto tenga dificultades para mantener un puesto de trabajo por periodos de tiempo prolongados.

Es muy importante saber ¿cuáles son tus creencias? Para identificar ¿qué creencias te nutren y qué creencias te provocan anemia existencial?

Y justo para identificar tus creencias, estás invitado a realizar el siguiente ejercicio:

Haz una lista de aquello en lo que crees. Hazlo durante 5 minutos y sin levantar el lápiz de la hoja, mientras más rápido seas, será mejor.

Empezamos:

YO CREO:

Ahora que han pasado los 5 minutos, relee lo que has escrito. ¿Qué ves o descubres allí? Tus creencias son limitantes o son potenciadoras.

¿Cómo reconocer una creencia limitante de una potenciadora?

Es bastante sencillo, la creencia **limitadora** resta energía e inhabilita para afrontar determinadas situaciones. También hace creer que las cosas son como son y no hay forma de poder cambiarlas.

En cambio, la creencia **Potenciadora** ayuda y posibilita la confianza en uno mismo y en las capacidades personales permitiendo afrontar con éxito situaciones complejas.

¿Cuántos tipos de creencias existen?

Son muchas, aquí mencionaremos las más frecuentes.

1. Respecto de alguna causa, acerca de lo que causa algo

Cuando aparece la palabra “porque”, ya sea explícitamente o denotando una “causa” en la frase, pero no estando enunciada, es decir aparece el “porque” de manera implícita, es muy probable que se esté enunciando una creencia sobre la causa.

Ejemplos:

De manera explícita:

“Soy bien tranquilo porque soy hijo de nicaragüenses”

“Tengo mal carácter, siempre estoy enojado, porque así era mi padre”

De manera implícita:

“Si caminas descalza, te vas a enfermar”

“Mi familia es propensa a las gastritis”

2. Sobre lo que significa algo, sobre el significado

Este tipo de creencias se traducirán en un comportamiento afín o congruente con dicha creencia. Al actuar de acuerdo con el significado de la creencia, lo que sucede es que se le da el poder y, por lo tanto, la persona no cambia nada de la creencia. Así si el significado es limitante, la persona se limitará y si por el contrario es un significado potenciador, la persona vivirá potenciándose; la creencia es la que tiene el poder, para crear la realidad. Si bien es cierto, que la persona siempre tiene el poder de cambiar la creencia.

Ejemplo:

A una persona le acaba de dejar su pareja y a lo mejor es la tercera vez que le sucede. En este momento se puede preguntar: “¿Qué significa que mis parejas me dejen?” Que soy una persona mediocre, que soy mala y merezco un castigo, que no merezco ser amada... estas son creencias sobre el significado que probablemente tienen su origen en la infancia.

En este caso la persona puede tomar dos caminos diferentes y ambos son transformadores y muy proactivos.

- El camino de cuestionar esas creencias que son improntas de la niñez.
- El camino de encontrar un significado diferente y posibilitador.

3. Creencias que tienen que ver con la identidad

Están muy ligadas a cómo se percibe como persona; incluyen causa, significado y límites. Son creencias que incluyen a las anteriores y además tienen como otra característica diferente que son limitadoras. Son las que impiden que las personas cambien, porque son complejas de identificar y generalmente no se es consciente de ellas.

Ejemplos:

- “No valgo nada”
- Si obtengo el ascenso, perderé a mis amigos”
- “No merezco lograr el éxito”

4. Creencias globales:

Son generalizaciones que se hacen sobre la vida, el mundo, las personas, etc.

Ejemplos:

- La vida es bella.
- La vida es dura.
- La gente es amable.

- Los perros son peligrosos.
- Las mujeres son lloronas, los hombres son un desastre...
- Los amigos no existen.
- Hay mucha gente mala.

5. Creencias que son Reglas

Son pautas que rigen el comportamiento.

Ejemplos:

- “Si tengo un buen carro la gente me considerará”
- “Si aprendo de mis experiencias y me desarrollo, tendré éxito en mi vida”
- “Si tengo ingresos fijos, entonces tendré seguridad”
- “Si afirmo mi personalidad, seré rechazado”

¿Cómo se hace para liberar una creencia?

Puesto que las creencias son sistemas representativos sobre la realidad, las creencias son necesarias y útiles, sin embargo, el gran desafío es elegir aquellas creencias que potencien el desarrollo personal, que posibiliten la confianza en uno mismo y el enfoque a resultados desde la responsabilidad y el compromiso. Para que esto suceda es necesaria la **congruencia**.

La congruencia es un estado de “unidad” de la persona, cuando se asume plenamente un compromiso consciente e inconsciente con respecto a un objetivo o comportamiento determinado.

Por ejemplo, una persona quiere dejar de fumar o bajar de peso, o conseguir un acuerdo con un cliente. Bajar de peso, significa que la persona se compromete a comer saludablemente. Si toda ella está convencida y de acuerdo y quiere comer sano, elegir los menús, es decir las estrategias, para lograr la meta, será fácil. Sin embargo, si hay una parte de ella, que piensa que comer sano, le resta placer a la vida, habrá un conflicto interior, una resistencia fuerte a cumplir el objetivo y la meta quizás no se alcance. Esta resistencia interior es una incongruencia muchas veces inconsciente.

La incongruencia es un conflicto interno la mayoría de las veces inconsciente, que hace difícil el cambio. Por ejemplo, una mujer que tiene muchas dificultades para bajar de peso y ha hecho dietas toda su vida y, sin embargo, cuando está cerca de lograr su peso ideal, vuelve a subir de peso. Puede deberse tal vez, que se da cuenta que estar delgada hace que los hombres se fijen en ella y por alguna razón inconsciente esto le causa angustia. La creencia limitante que está detrás del problema de sobrepeso de esta mujer tiene que ver con una creencia aprendida en torno a los hombres y que ella debe encontrar si quiere recuperar su figura.

Puede haber problemas de incongruencia entre lo que “se debería y lo que se quiere hacer”. Alguien que se droga, por ejemplo, sabe que debería dejar las drogas, sin embargo, interiormente algo le dice que no quiere, porque es lo único que hace como rebeldía a la sociedad, que si las dejara sería como borrego obediente a todos los dictámenes sociales...

Los “debería” también son creencias, del mismo modo que lo son los “no puedo”. De hecho, las creencias “no puedo”, son mucho más difíciles de liberar, porque forman parte de la identidad personal. Proviene de improntas interiores.

Una **impronta** es un acontecimiento pasado significativo a partir del cual se forma una creencia o un conjunto de creencias. Lo más importante de las experiencias pasadas no es el contenido de lo que ocurrió, sino la impresión o creencia que la persona se formó a partir de esta experiencia.

Por ejemplo, las mujeres maltratadas durante la infancia es frecuente que se casen con hombres que las maltraten de adultas, o los hombres acostumbrados a que les pegaran en la infancia tienden a maltratar a sus hijos. Es posible que las personas maltratadas en la infancia hayan recibido la impronta de que éste es el comportamiento característico que se asocia con padres, madres, esposos o esposas.

Una mujer dijo: "a veces me siento poseída por mi madre". A medida que la persona crece y le cambia el cuerpo, es característico que le sea más fácil equipararse con el comportamiento del adulto. Las improntas no son necesariamente lógicas. Se trata de una cosa intuitiva, que ocurre típicamente en los períodos críticos de desarrollo.

Lo que una persona es como adulto depende en muchos aspectos de la incorporación de los modelos adultos con los que creció.

1.1. ¿Cómo identificar tu sistema de creencias para tomar el control de tu vida?

En este apartado, voy a dirigirme a ti que me estás leyendo, de manera específica.

Se puede comenzar con la siguiente pregunta **¿Cuál es la creencia que me limita?**

Puede suceder que te des una respuesta o que no digas nada. No es tan fácil porque las creencias están escondidas, camufladas en el accionar cotidiano.

Sin embargo, las creencias dan pistas, que se identifican a partir del lenguaje. Si dices frases que contengan las palabras: “debo”, “debería”, “no debo”, “no puedo”, “si hiciera esto... entonces pasaría lo otro”, son palabras que están hablando de tus creencias.

Estas palabras y por tanto la creencia que camuflan se convierten en algo que obliga, que condiciona, que limita.

Ahora bien, tú puedes utilizarlas de manera asertiva, formuladas de manera positiva, para estimularte y ayudarte a lograr los objetivos.

Otra manera diferente y más fácil quizás de identificar las creencias es buscar una situación problemática que no hayas podido resolver o cambiar, a pesar de haberlo “intentado todo”.

Identificado el problema, te puedes hacer algunas preguntas útiles:

- ¿Qué “dice acerca de ti” el hecho de que no hayas sido capaz de cambiar (alguna cosa que el problema evidencia)? *La respuesta probablemente tenga que ver con el tipo de creencia.*
- ¿Qué quieres tú y qué te impide tenerlo?

A continuación, se trata de tomar conciencia de las sensaciones que se tienen después de responder a estas preguntas (puede ser malestar, confusión, enojo...) y remontarse desde ahí hasta la experiencia que tal vez esté a la base y que generó la impronta de la creencia en tu universo mental.

- ¿Con qué situación del pasado asocias estas sensaciones?

Es muy importante, ser consciente que este trabajo de autoconocimiento pide disposición para indagar sobre la experiencia que está a la raíz de ese problema que se quiere resolver.

Por eso, como **regla general**, si quieres cambiar una creencia limitadora o de identidad de manera completa, haz de tener en cuenta estos tres pasos:

1. Tienes que saber cómo hacerlo. Para ello puedes aplicar esta técnica de indagar en la creencia desde estas preguntas.
2. Tienes que querer lograr este objetivo, totalmente congruente; estar convencido(a) de querer lograrlo, de querer cambiar esta creencia limitadora.
3. También tienes que elegir la creencia de que es posible hacer este cambio y, **confiar**, es decir, **creer que puedes cambiar**.

1.2. Tip: Como crear un cambio 100% eficaz

Para cambiar eficazmente hay que tener en cuenta algunos elementos que influyen en el proceso de cambio. Las interferencias entorpecen el cambio y hay que tomarlas en cuenta para que no impidan dicho proceso.

Las **interferencias** pueden adoptar tres formas:

- La persona o una parte de ella no quiere cambiar. Por ejemplo, el caso de los que fuman y que saben que el cigarro es malo para la salud, pero a la vez quieren seguir fumando. En este caso, hay que tener en cuenta las necesidades que cubre el cigarro. Por ejemplo, si el cigarro es una compañía o ayuda a calmar los nervios. El nuevo comportamiento que se introduzca has de tener en cuenta, y por lo tanto buscar además de no fumar, conductas que calmen los nervios y produzcan compañía.
- Cuando la persona no sabe representarse su estado deseado, no sabe cómo se comportaría si cambiara. En este caso se trata de trabajar en la visualización de ese futuro deseado, aplicando técnicas de cambio.
- La persona no se permite cambiar. En este caso la persona se tiene que dar el tiempo necesario para que el cambio se produzca.

Se puede crear un cambio, a través de los siguientes pasos:

1. Identificar el estado presente.
2. Identificar el estado deseado.
3. Trabajar para eliminar cualquier tipo de interferencias.
4. Identificar los recursos adecuados.

Los elementos que influyen en el proceso de cambio son:

La **fisiología**, es decir, como se emplea el cuerpo, cómo se accede a determinados estados del cuerpo para hacer algo determinado.

Las **estrategias**: como la persona organiza internamente su secuencia de imágenes, sonidos, sensaciones.

La **congruencia**: es el estado de total compromiso. Todas las partes internas de la persona quieren hacerlo, y esto se nota en su fisiología.

Los **sistemas de creencias**: cuando crees de veras algo, te comportarás de un modo congruente con esa creencia.

En resumen, para cambiar hay que:

- Querer cambiar
- Saber cómo cambiar
- Darse el tiempo y espacio, darse la oportunidad de cambiar.

Reconocer el sistema de creencias, aquello en lo que fuimos formados, es fundamental para avanzar en la vida y es clave para comprender a través de qué lentes vemos la realidad: si desde el faltante, o desde su abundancia; si desde el milagro o desde la tragedia.

No es casual que unos vean oportunidades donde otros ven dificultades, que unos se vivan quejando y otros agradeciendo, es sencillamente, parte del sistema de creencias en el que crecimos y terminamos creyendo. Al identificar tu sistema de creencias, puedes optar sobre lo que quieres hacer con ellas:

- Si no te agradan, te limitan, te provocan insatisfacción, puedes cambiarlas y empezar a generar otras nuevas. Este es uno de los descubrimientos y regalos del que nos habla hoy la neurociencia y la neuroplasticidad, de esta capacidad innata que todos tenemos de modificar nuestras creencias si no son potenciadoras.

- Ahora si más bien, esas creencias, te han permitido superar dificultades y han sido un aliciente despertador de las mejores oportunidades, entonces a honrarlas y bendecirlas por la luz que aportan a tu vida.

Hoy puede ser el primer día de tu vida: Hoy puede ser el **Ama Nacer Agradecido** que le de sabor y color, a lo insípido y gris de tu vida, o, el brillante que potencie lo que ya está aguardando a ser liberado. Hoy el universo despliega ante ti; sus infinitas posibilidades para que decidas **¡Cuestión de elección!**

Estás invitado a que vayas por esa conquista que te hace responsable del ser que eres. Recita para tus adentros:

*Me hago cargo de mis creencias,
las que me han limitado y las que me han potenciado,
las que me han permitido fluir y ser heroína de corazón
y las que me han subordinado y convertido en una sierva.*

*Me hago cargo de lo que elegí alimentar
y aquello que rechacé sin saber que podía generarme tanto bien.
Me hago cargo de aquello que no he sabido manejar y me ha manejado,
lo que hasta este momento puedo ver y los puntos ciegos de mi desarrollo.
Me hago cargo de la vida que he vivido con sus aciertos y desaciertos.*

*Me hago cargo del ser que soy
Me hago cargo del ser en quien me voy convirtiendo:
¡Luz y amor en expansión infinita!
Me hago cargo, sobre todo y, ante todo, de mi Felicidad,
Abundancia, Bienestar, Plenitud, Amor...*

*Con mi actitud:
Me hago responsable del protagonismo que me vive.*

1.3. ¿Cómo aprender a triunfar “El ciclo del éxito”?

Antes de hablarte del ciclo del éxito, un ejemplo, de una espiral o ciclo de malos resultados, para que no los cometas y para que puedas comprender bien, lo que una persona se juega, en función de su sistema de creencias.

Este es el caso de un vendedor, que está convencido que no sirve para vender. El cree que es un mal vendedor. Con esta creencia, pondrá poca proporción de su potencial a funcionar, pues ya se ha dicho que no sabe vender o que es malo vendiendo. Por lo que sus acciones serán probablemente inseguras, dubitativas, poco firmes, negativas, con poca energía, no demostrarán su potencial verdadero. No hará grandes esfuerzos, puesto que su sistema de creencias, le coloca frente a lo que no puede hacer.

Los resultados que obtenga, posiblemente y en el mejor de los casos, sean mediocres. Esto supone que su sistema de creencias instalado se refuerza y por tanto, su potencial seguirá sin ponerse en funcionamiento. La mediocridad seguirá instalada y dará malos resultados.

Esta espiral hacia abajo se puede transformar. Para lo cual es necesario cambiar la creencia (limitadora de identidad) inicial. Esto se puede hacer, preguntando en lugar de afirmando. Es decir, la pregunta que se puede formular este hombre es: ***¿Qué recursos personales puedo utilizar para ser un mejor vendedor cada día?***

Con esta pregunta se pone en juego el potencial, que siempre suele ser mayor que lo que la persona cree.

La persona comenzará a esforzarse por crear estrategias claras y proactivas, que le den buenos resultados. Los cuales desarrollarán su confianza personal y por lo mismo aumentará su esfuerzo y disciplina y pondrá a funcionar nuevos recursos internos.

Trabjará motivado, con energía, con entusiasmo, aprenderá positivamente de los errores, lógicamente los resultados serán progresivamente mejores y llegará un momento en el que se convenza de que realmente es buen vendedor.

Así comienza el círculo virtuoso del éxito. Mejores resultados, generan mayor autoconfianza, cada triunfo genera más energía y el sistema de creencias se transforma, el mapa mental se actualiza de cara al futuro.

En resumen:

- Comienzas una actividad con una creencia más positiva.

- Movilizas un mayor potencial, de manera que pones más empeño, energía y dedicación en la tarea emprendida.
- Obtienes mejores resultados que refuerzan la creencia, haciéndola más poderosa.
- La siguiente vez, movilizas más potencial y el ciclo se repite más fortalecido.
- Así un éxito, genera otro éxito, comienzas a aprender a triunfar a gran escala si trasladas este círculo a todas las áreas de tu vida.

1.4. Las creencias poderosas

Desarrollar creencias capacitadoras o poderosas, es clave para mejorar la autoestima. Existe una relación muy estrecha entre el sistema de creencias y la propia autoimagen. Lo que la persona piensa de sí misma, lo que se dice, lo que siente sobre ella afectan a su estima personal y por ello también a su comportamiento.

De ahí que, cambiar las creencias permita variar las conductas y éstas a su vez, cambian el concepto personal y pueden mejorar la autoestima.

- **Técnica para instalar una creencia de poder**

El objetivo de esta técnica es instalar una nueva creencia que te impulse hacia delante, de manera congruente, tomando un total compromiso con la acción que decides emprender, manejando tres aspectos básicos: “Yo creo”, “Yo puedo” y “Yo merezco”.

Para aplicar esta técnica, necesitas tener claro una nueva creencia que quieres instalar o reafirmar. Se necesitan al menos 15 min.

Necesitas además identificar tres lugares de tu cuerpo:

- La frente como el lugar donde residen los pensamientos: asocia esta zona a “yo puedo lograr esto”. Ahora toca tu frente, poniendo tus manos en tu frente.
- El pecho, allí se encuentra el corazón que se asocia a la zona del amor, al “yo quiero lograrlo”. Ahora toca tu pecho.
- El vientre, debajo del ombligo, asocia esta zona al lugar de tus emociones, al compromiso personal para lograr algo, es el “yo merezco lograrlo”. Ahora toca tu bajo vientre.

El proceso es:

1. Toca tu mente y piensa en el “Yo puedo” respirando lenta y profundamente.
2. Toca tu pecho y piensa en el “Yo quiero” respirando lenta y profundamente.
3. Toca tu bajo vientre y piensa en el “Yo merezco” respirando lenta y profundamente.
4. Separa las manos del cuerpo con suavidad y comienza a aplicar los pasos de la técnica:

Paso 1:

Formula la creencia con la que vas a trabajar de forma afirmativa y en tiempo presente:

“Yo puedo...”

Paso 2:

Lleva tus manos a tu mente y repite “Yo puedo...” respirando lenta y profundamente.

Lleva tus manos a tu pecho y repite “Yo quiero...” respirando lenta y profundamente.

Lleva tus manos a tu bajo vientre y repite “Yo merezco... y me comprometo a trabajar para lograrlo” respirando lenta y profundamente.

Separas las manos y respiras lenta y profundamente.

Paso 3:

Repite el procedimiento en el sentido contrario, comenzando en el bajo vientre.

Paso 4:

Vuelve a repetir el ejercicio en un sentido y en otro, para experimentar fluidez y congruencia entre lo que dices, sientes y lo que tu cuerpo expresa con total conformidad, sin dudas ni vacilaciones.

Este paso se puede repetir tantas veces como sea necesario para alcanzar la congruencia y que la nueva creencia se instale. Por eso, es importante auto

observarse, estar atento a los mensajes interiores que vayan surgiendo en el proceso.

Si al tocar la mente hay una sensación de no poder lograrlo, significa que hay una parte de ti que piensa que no puede y es necesario trabajar ese aspecto.

Si al tocar el pecho experimentas duda o titubeo, una parte de ti no quiere y hay que trabajarlo.

Si al tocar el bajo vientre experimentas titubeo, una parte de ti piensa que no lo mereces y hay que trabajarlo.

Para trabajarlo, puedes repetir en esa zona el ejercicio hasta que experimentes integración, congruencia total.

Cuando logras la congruencia total, estará listo para hacer lo que sea necesario para lograr el objetivo. Porque hay congruencia entre lo que piensas, sientes y vas a hacer.

INSTROPECCIÓN PERSONAL

Es tu momento, ahora que ya sabes ¿cuál es el proceso para cambiar una creencia?

- Identifica esa creencia limitadora o limitante que pensamientos que tanto te ha impedido ser tu mejor versión.
- Una vez que la nombres haz el proceso sugerido.
- Escribe al terminar ¿cómo te sientes?

"Cada ser humano, si se lo propone, puede ser el escultor de su propio cerebro"

Dr. Santiago Ramón y Cajal