





# PROYECTO DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

Jóvenes y Desarrollo-España

---





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

## FASE 1: Participantes

### Sesión 2/8 = **MIS CREENCIAS**

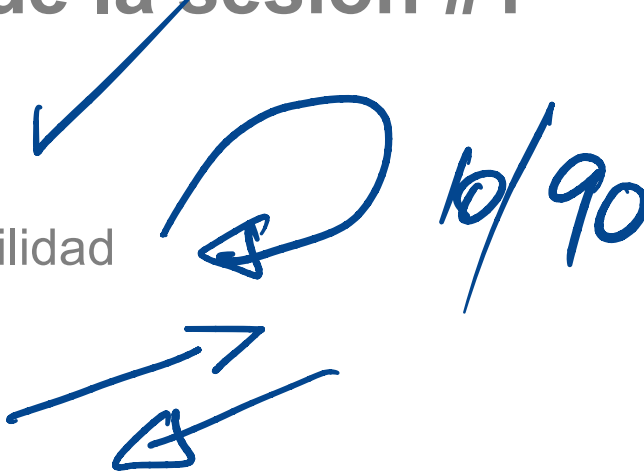
- Creencias -> resultados
- Inventario de creencias
- Análisis
- Reformulación





# Resumen de la sesión #1

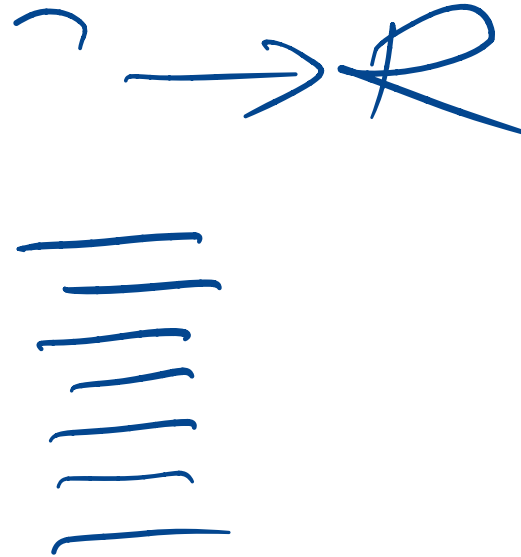
- Entorno y foco
- Autoresponsabilidad
- Irradio-Atraigo
- Energía Masaru Emoto
- Meditación: deseo no-deseo
- Ric Elias: video Hudson





## Qué nos espera en esta sesión #2

- Creencias => resultados
- Cómo se forman ✓
- Inventario de las creencias
- Análisis ✓
- Reformulación
- Reprogramación ✓





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 2/8 = **MIS CREENCIAS**

Cápsula 2.1.

**Creencias -> resultado**





# Qué es una creencia

- Idea

*Ocurrencia*

- Creencia

*Software mental  
creemos que  
es verdad*

- Mito



ALEJANDRO  
SZILÁGYI





# Creencias

Inconscientes

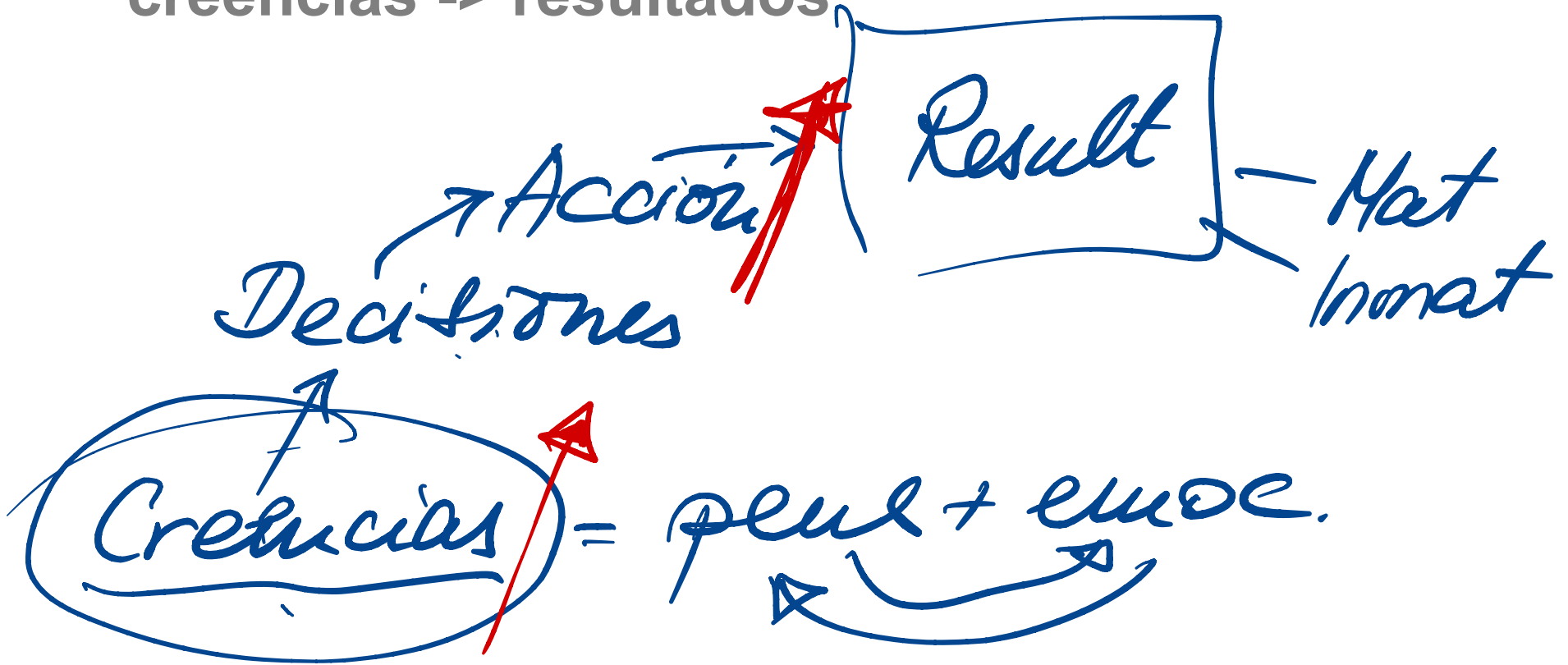
Conscientes

*Que desconocemos*

*↓*  
*Conocemos*



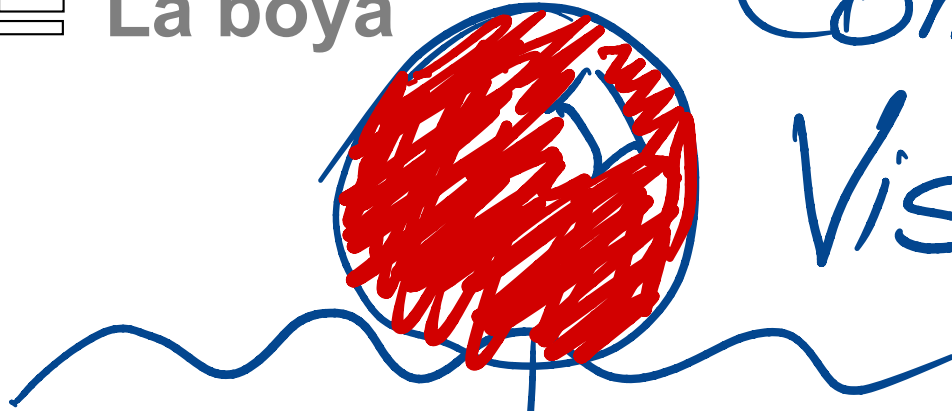
 **Relación**  
creencias -> resultados



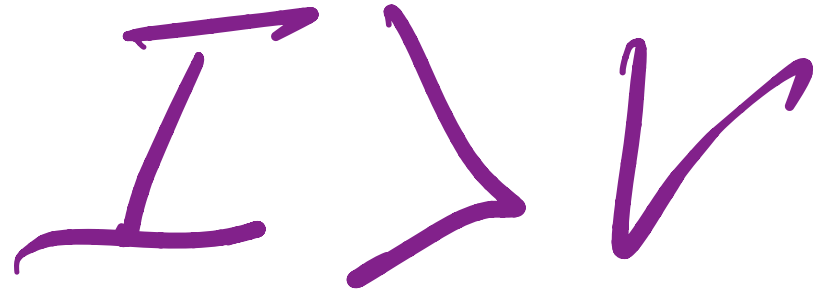


La boya

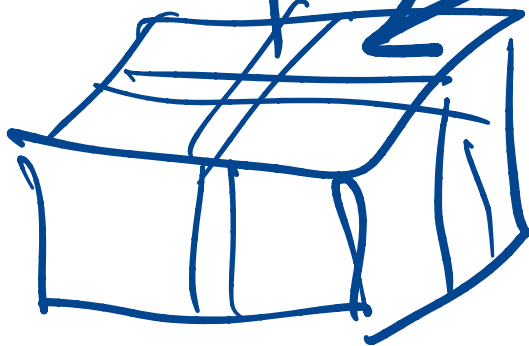
Comp.  
Vis



Inv



Creencias



ALEJANDRO  
SZILÁGYI



### El Poder de las Creencias

Alejandro Szilágyi  
Business Mentor de Alta Dirección & Familias  
aszilagy@2spteam.com

*La calidad de mis acciones es directamente proporcional a la calidad de mis creencias.*  
Frase lapidaria para cualquier aspecto de nuestras vidas.

Las creencias (*beliefs*) son algo así como nuestro software mental.

Podrás tener la mejor computadora del mundo, pero si el software tiene un virus, su desempeño sufrirá y no podrás sacarle el potencial que tiene. De hecho, hasta puede anular las excelentes cualidades de tu computadora de última generación. Algo similar pasa con las personas: podrás tener una serie de talentos y destrezas, pero si albergas creencias no-útiles, es decir barreras mentales, éstas pueden contrarrestar tu esfuerzo y hasta anularlo.

Nuestras creencias, nuestro software mental, están grabadas en nuestro disco duro, es decir en nuestro subconsciente. Es por eso que en la mayoría de los casos no estamos conscientes de ellas.

Veamos la secuencia más completa: nuestros resultados van precedidos de acciones. Nuestras acciones dependen de nuestras decisiones, y nuestras decisiones las tomamos en base a las creencias que alberga nuestra mente (en forma consciente o inconsciente).

Además, cada disciplina tiene sus propias creencias (mapas mentales). Muchas veces una creencia que es útil para un ámbito de la vida puede no serlo en otro. Ejemplo: el mapa de Budapest te servirá para llegar a una dirección en Budapest, pero no te servirá para encontrar una dirección en Nueva York. Esto parece simple y obvio, sin embargo muy pocos lo tienen suficientemente consciente.

Generalmente creemos que las creencias o máximas son útiles para cualquier situación de vida.

La recomendación es que estés consciente de las creencias que alberga tu mente (hasta las más insignificantes) y que las ajustes-pulas-cambies-o-botes si quieres tomar las riendas de tu vida en tus manos en forma responsable y más protagonista.

Por ello un extraordinario *modus operandi* es:

- observa tu mente, tus emociones, tus sentimientos
- haz un inventario de tus creencias por escrito poniendo atención especial en tres ámbitos:
  - *Amor y relaciones*
  - *La salud (física, emocional y espiritual)*
  - *El dinero-prosperidad-abundancia*
- cuestionate seriamente si cada una de esas creencias, tal cual está formulada, te siguen siendo útiles para tu proyecto de vida.

Este ejercicio es muy importante, pues ni siquiera estamos al tanto de las creencias que tenemos. Muchas se instalaron a temprana edad y ni cuenta nos dimos. Y hay una máxima incuestionable: *creencias que no concientizamos nos mantienen esclavizados*. Es por ello que algunas veces llegamos a

## Nuestro soft-ware mental

### ¿Conoces el tuyo?



# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 2/8 = **MIS CREENCIAS**

Cápsula 2.2.  
**Cómo se forman**





# ¿Cómo se forman las creencias?

- Padres ✓
- Maestros ✓
- Familia ✓
- Canciones ✓
- Proverbios ✓
- Citas ✓
- Amigos ✓
- Ídolos ✓
- Toda figura de autoridad ✓



# Video: Atrévete a soñar



7:28 minutos

Es muy importante **ATREVERNOS** a soñar en un mundo que nos tiene muy acondicionados.





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 2/8 = **MIS CREENCIAS**

Cápsula 2.3.  
**Inventario**






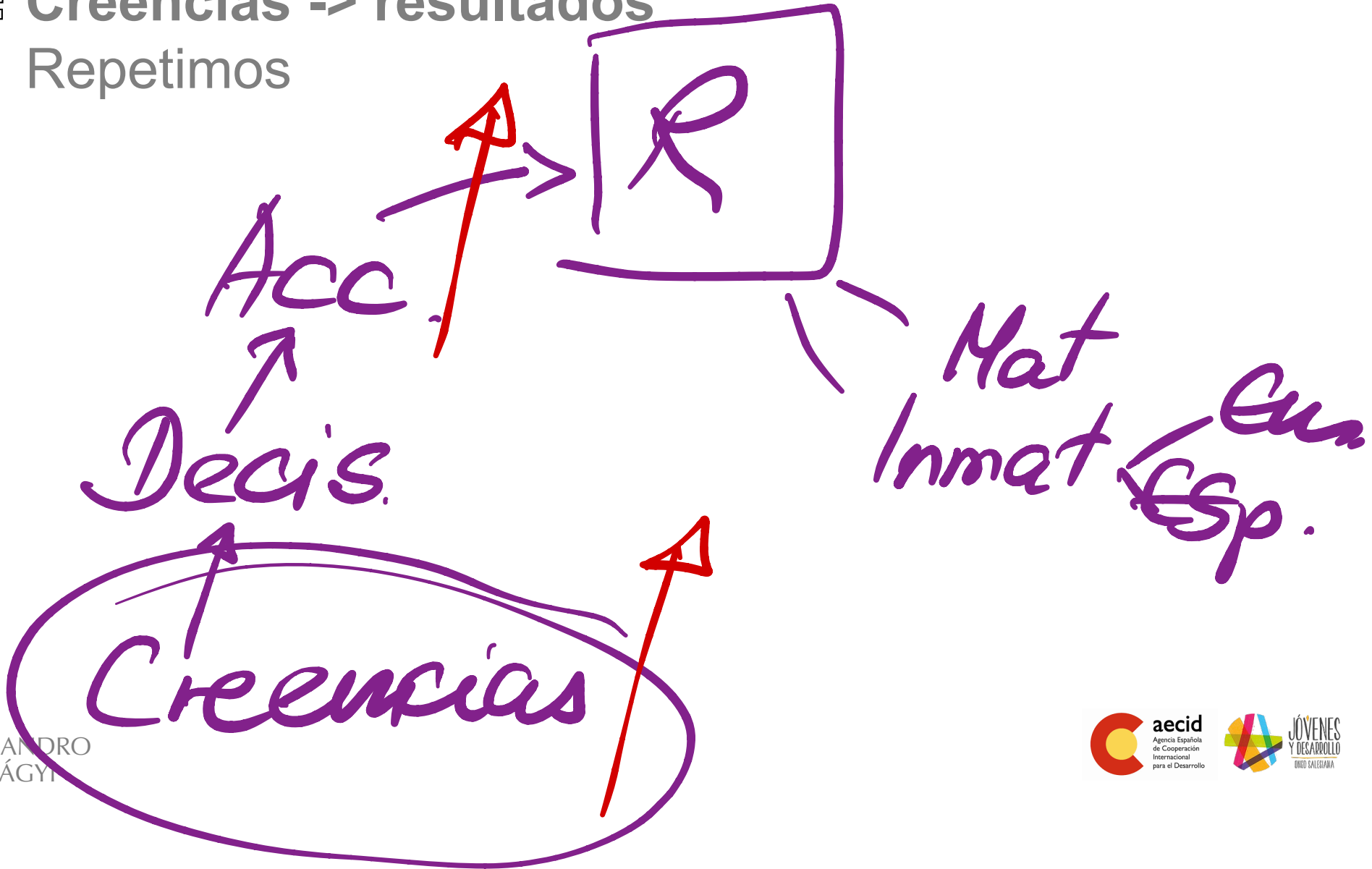
# Meditación: mis creencias

- Edad niño: de 5 a 12 años
- Padres
- Abuelita
- Tíos
- Maestros
- Amigos
- Figuras de autoridad ídolos
- Proverbios
- Canciones
- Frases, etiquetas
- Dinero
- Salud
- Juegos
- La vida
- La gente
- El riesgo
- Los estudios
- La familia
- Los amigos
- ...





 Creencias -> resultados  
Repetimos





# Ejercicio: inventario de creencias

Proyecto de Vida  
*Cita con mi futuro*

Sesión #2: **CREENCIAS**  
Ejercicio 1/4



## Inventario de mis creencias

Por favor, haz una lista de tus creencias. Para ello es bueno que regreses a tu edad de niño y desde allí observes todas las programaciones que con buena voluntad te dieron tus padres, maestros, amigos y los proverbios populares. Por ejemplo: "más vale pájaro en mano que cien volando", "el cochino dinero", "piensa mal y acertarás", "el éxito es de quienes persisten", "el orden de los factores ...", etc.

Tómate tu tiempo, observa tu mente, y apunta todos los consejos y frases que te dijeron desde niño y que forman parte de tus creencias.

Encontrarás creencias en todos estos ámbitos: *dinero, prosperidad, la salud, la familia, los amigos, juegos, la vida, la gente, el riesgo, los estudios, probar cosas nuevas -diferentes...*

Te dejo estas dos páginas, pues posiblemente una sola no sea suficiente.

***Mis creencias***

Escudriña  
Busca  
Observa  
Apunta





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 2/8 = **MIS CREENCIAS**

Cápsula 2.4.  
**Análisis y reformulación**





## Análisis de creencias

Pregúntate:

→ ¿Es verdad?

→ ¿Es útil para  
mi proy vida

↓  
¿Es un freno?

# Ejercicio: análisis de creencias

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

Sesión #2: CREENCIAS  
Ejercicio 2/4

aecid  
Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo

JÓVENES Y DESARROLLO  
UNO CALLAGUA

### Análisis de creencias

Por favor, analiza tus creencias y divídelas en dos grupos: 1) las que deseas conservar, pues te serán útiles para contruir la vida que deseas y 2) las que deseas pulir, ajustar o cambiar, pues consideras que ya no te son favorables.

Creencias útiles	Creencias a cambiar
<p>→ La discipli, paga</p> <p>→ La const. premia</p> <p>→ Es bueno</p>	<p>→ El dinero compra pe</p> <p>→ El dinero da felic.</p> <p>→ Mas vale malo - - -</p> <p>→ El orde</p> <p>→</p>



ALEJANDRO  
SZILÁGYI

El primer paso es descubrirlas.  
El segundo es observarlas.





## Cómo reformular una creencia

1

• Detectarla

2

• Interpretarla

3

• Cierto no-cierto

*útil o no útil*

4

• Re-redactarla

*Toda evolución  
conlleva un riesgo.  
El orden de los fact.  
Si altera el prod.*

# Ejercicio: reformular creencias

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

Sesión #2: CREENCIAS  
Ejercicio 3/4

**Reformular creencias**  
Por favor, reformula las creencias a cambiar de forma tal que te sean útiles paera construir la vida de tus sueños. Sé preciso con el idioma, pues estás reprogramando tu mente.


Creencias a cambiar	Creencias nuevas
→ La vida es una lucha	→ Todo lo que <del>para</del> es por mi bien
→ Cochino dinero	→ El dinero es neutro ⇒ buen instr.

*que*

“Es más fácil partir un átomo que cambiar una creencia”.

ALBERT EINSTEIN

No te confundas con tus creencias.



# Qué es una afirmación y para qué sirve

*Frases → repetidas  
mantra*





# Tarea: afirmaciones - reprogramación

Proyecto de Vida  
*Cita con mi futuro*

Sesión #2: CREENCIAS  
Ejercicio 4/4



## Afirmaciones

En esta tarea te pediré que transformes las creencias nuevas en afirmaciones. Para reprogramar tu cerebro deberás repetir estas afirmaciones un mínimo de en tres ocasiones al día por siete veces cada vez, por 21 días consecutivos, como mínimo. Si te saltas un día, la cuenta de 21 empieza de nuevo.

Por ejemplo: si tu creencia vieja era: "el orden de los factores no altera el producto" y te das cuenta de que no es lo mismo ducharse y secarse que secars y luego ducharse, entonces la creencia nueva pudiera ser: "Es importante fijarse en el orden adecuado de los factores". Y la afirmación pudiera ser: "Estoy consciente y me encanta hacer las cosas en el orden adecuado".

Creencias nuevas

Afirmaciones

→ El dinero es nuestro

→ El dinero trabaja a mi favor

→ Piense bien

→ Yo atraigo personas y gente

Qué son las afirmaciones  
Cómo funcionan





## Cómo funciona la reprogramación de creencias

Afirmaciones  
veces  
al día / veces  
días

3 x 7 x 21

Si te saltas  
empiezas de nuevo



# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1: Participantes  
Sesión 2/8 = **MIS CREENCIAS**

Cápsula 2.5.  
**2 Lecturas especiales**





# Lectura

**Proyecto de Vida**  
*Cita con mi futuro*



## *La vida debería ser al revés*

*La vida debería ser al revés.  
Se debería empezar muriendo  
y así ese trauma quedaría superado.*

*Luego te despiertas en un hogar de ancianos mejorando día a día.*

*Después te echan de la residencia porque estás bien  
y lo primero que haces es cobrar tu pensión.*

*Luego,  
en tu primer día de trabajo te dan un reloj de oro.*

*Trabajas 40 años hasta que seas bastante joven  
como para disfrutar del retiro de la vida laboral.*

*Entonces vas de fiesta en fiesta, bebes, practicas el sexo,  
y luego empiezas el colegio,*

*jugando con tus amigos, sin ningún tipo de obligación,  
hasta que seas bebé,  
y los últimos nueve meses los pasas flotando tranquilo, con calefacción central,  
con todo incluido...*

*y al final abandonas este mundo en un orgasmo".*

**SEAN MOREY**  
*Humorista norteamericano*

*Nota: atribuido erróneamente a Quino.*



@alejandro.mentor aszilagy@2spteam.com

ALEJANDRO  
SZILÁGYI

## El orden de los factores ...





# Lectura

## GERENCIA DE COLECCIÓN A Szi

### Reconócelo: tú también eres creativo

Alejandro Szilágyi  
Business Mentor de Alta Dirección & Familias  
aszilagy@2spteam.com

Pregunta: ¿Quiénes de ustedes son creativos?

Apenas un 50-60 % levanta la mano. Esto lo experimento en diferentes países y empresas.

Culturalmente nos dividieron en creativos y no-creativos. Esta etiquetación nos forja la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Todo esto empieza cuando somos pequeños. Si tenemos habilidad para dibujar: "oye, tú sí eres creativo". El que no dibuja bien, se autoetiqueta como "no creativo".

Esta etiquetación es dañina.

En lugar de decirnos "tu habitación está desordenada" nos dicen "es que eres un desordenado". Etiquetamos.

Otra pregunta que suelo hacer: "Que levante la mano quien haya tenido un

tropiezo o fracaso en la vida". Soy el primero que la levanta. Todos levantan la mano. ¿Y son ustedes, por eso, unos fracasados? La gente se tranquiliza y sonríe.

Pero así es que nos educaron: confundiendo a la persona con sus actos. Esa etiquetación es altamente estigmatizante.

La etiquetación es el arma de las mentes que prefieren no procesar la diversidad y quedarse en su comodidad anestesiada.

Después de explicar esto, pregunto de nuevo: ¿quiénes de ustedes se considera creativos? 100% levanta la mano. Avanzamos.

La creatividad es parte de la Naturaleza. Con eso nacemos. Nuestro Creador nos hizo creativos. Nos creó para un mundo cambiante: no hay dos días iguales, ni dos salidas de sol en el mismo lugar. Así es la Naturaleza, y nosotros somos parte de ella. Somos creativos por naturaleza.

La creatividad es parte de nuestro ADN. No tenemos que hacer nada por ella. La llevamos encima. Sólo tenemos que dejarla salir.

No es cuestión de esforzarse, es cuestión de dejarla fluir. Pero para dejar fluir debemos de estar conscientes de la cantidad de frenos que le hemos puesto a la creatividad a través de la educación tradicional. Padres y maestros han contribuido con gran esmero a ello.

© alejandro.mentor

... tú también eres creativo ... Alejandro Szilágyi



Para destapar nuestra creatividad propongo 4 pasos básicos:

#### 1) Consciencia de nuestra creatividad

No caigamos en el mito de que soy o no soy creativo. Soy un ser creativo. Repítelo todos los días. Actúa acorde.

#### 2) Descubre creencias limitantes

En general, nos educaron para ser obedientes y buenos muchachos. No nos educaron para ser felices, ni para desafiar el estatus quo.

Nos han metido una serie de normas y mitos que frenan la creatividad: "más vale malo conocido que bueno por conocer", "para qué inventar si ya está hecho", "no lo toques, que lo estropeas".

Observa tu proceso mental y despójate conscientemente de creencias limitantes.

Recuerda: creencias cuya existencia ignoramos nos mantienen esclavizados.

#### 3) Estate pendiente de tu lenguaje

Las palabras crean realidades.

El otro día le pregunto a un cliente: "¿cómo has estado?". "Ultimamente hemos sufrido muchos cambios". Mi pregunta: ¿y por qué los sufren, por qué no los disfrutan?

Mamá: "Mijito, veo que valió la pena cocinar para tí". Mi pregunta: ¿y por qué la pena, por qué no el disfrute?

Adecúa tu lenguaje. Prográmate pro-creatividad.

© alejandro.mentor

#### 4) Disfruta la irreverencia mental

Recuerda: La obediencia sin criterio propio es sumisión.

La evolución humana ha estado más ligada a la irreverencia mental que a la obediencia.

Uno de los avances de mayor impacto para la humanidad ha sido inventado por un flojo irreverente: la rueda. Si hubiera sido obediente, todavía estaría cargando las piedras sobre su hombro.

Para fomentar nuestra creatividad no es que haya que hacer, sino nos debemos permitir volver a SER, como hemos sido concebidos por nuestro Creador. Debemos despojarnos de creencias limitantes. Atrévamos a ser nosotros mismos.

Reconócelo: tú también eres creativo.






**PROYECTO  
DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL  
JÓVENES Y DESARROLLO-ESPAÑA**

**Presentado por**

**¡MUCHAS GRACIAS!**

**ALEJANDRO SZILÁGYI**



 [@alejandro.mentor](https://www.instagram.com/alejandro.mentor)

[aszilagyi@2spteam.com](mailto:aszilagyi@2spteam.com)



