
Dale la vuelta

Tiempo aproximado: 20 minutos

OBJETIVOS: poder identificar los argumentos que sostienen a una creencia limitante que puedas tener en la actualidad, comprobar la validez de los mismos argumentos, pero en sentido contrario, y tomar conciencia del efecto que les pueda producir.

Paso 1: escribe en una hoja una creencia que ha sido o que es en la actualidad muy limitante para tu vida.

Paso 2: escribe tres argumentos que apoyen esa creencia.

Paso 3: dale la vuelta a la hoja y escribe por el otro lado la frase justo al contrario a la creencia que pusiste. Por ejemplo: «no soy valioso» se transformaría por el otro lado de la hoja en «yo soy valioso». Otro ejemplo: «las personas nunca cambian realmente», se transformaría en, «las personas sí que cambian realmente».

Paso 4: escribe tres argumentos que apoyen esa nueva creencia que acabas de escribir.

Paso 5: para concluir, escribe una síntesis de ambas creencias, conjugándolas. Por ejemplo, «aunque las personas casi nunca cambian, hay veces en las que realmente sí tienen un cambio profundo».

En el otro ejemplo sería, «yo no me siento valioso, pero la verdad es que he conseguido muchos éxitos y logros en mi vida».