

LAS CREENCIAS

¿Que son las creencias? ¿Como afectan nuestras creencias a la calidad de nuestra vida?

Para responder a la primera pregunta conviene que recuerdes ahora algo en lo que crees firmemente. Piensa, por un momento y encuentra una creencia personal. Algo en lo que crees sin ningún género de dudas.

Quizá tu respuesta pueda ser del tipo:

- La vida es fácil y bella.

o por el contrario:

- La vida es una continua sucesión de dificultades que debo superar.

Sea cual sea tu respuesta has realizado una afirmación personal que consideras verdadera. Eso es una **creencia**, el sentimiento de certeza sobre el significado de algo.

Nuestras **creencias** afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de los demás y de las cosas y situaciones que nos rodean. A través de nuestro sistema de creencias damos significado y coherencia a nuestro modelo del mundo.

La persona que cree “la vida es fácil y bella”, a través de sus pensamientos y acciones va a construirse una vida fácil de vivir y probablemente llena de alegrías y belleza.

Por el contrario la persona que cree “la vida es una continua sucesión de dificultades que debo superar” va a construirse una vida en la que sin duda no le faltarán los problemas y dificultades.

Lo curioso de las creencias es que en la mayoría de los casos son inconscientes, es decir, no somos conscientes de que las tenemos. Tampoco somos conscientes del efecto tan poderoso que tienen sobre nuestra vida.

Nuestras creencias pueden ser potenciadoras o limitadoras. Las primeras nos ayudan y potencian la confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades, permitiéndonos afrontar con éxito situaciones complejas. Las segundas nos restan energía y nos inhabilitan para afrontar determinadas situaciones.

Por ejemplo, si creemos que somos incapaces de aprender o creemos que ya pasó el periodo de nuestra vida en el que nos era fácil aprender cosas nuevas, estaremos bloqueando cualquier oportunidad de desarrollar nuevas habilidades y competencias. También puede ocurrirnos, como consecuencia, que nos cueste mucho esfuerzo aprender nuevas habilidades porque el adquirirlas fácilmente nos quitaría la razón a nosotros mismos (de esta forma confirmamos nuestra propia creencia).

Cuestionar una de nuestras creencias puede, a veces, desestabilizar todo el sistema de creencias que se derivan o están relacionadas con ella. Esta es una de las razones por la que somos reacios, en muchas ocasiones, a modificar alguna de nuestras creencias.

Las creencias se forman a partir de ideas que confirmamos o creemos confirmar a través de nuestras experiencias personales. Una vez que una creencia se instala firmemente en nosotros, nuestra mente elimina o no tiene en consideración las experiencias que no casan con ella.

Respondiendo a la segunda pregunta que hacíamos al principio de este artículo, podemos decir, que para conseguir un pleno dominio personal y que la calidad de nuestra vida mejore de forma notable es necesario descubrir cuales son nuestras creencias esenciales. Así, podremos identificar nuestras creencias limitadoras para cambiarlas. También debemos descubrir los conflictos de creencias que pueden existir, sin saberlo, dentro de nosotros y que pueden estar provocando una especie de lucha interna entre partes de nosotros mismos.

Pregúntate cuales son tus creencias principales sobre: el amor, las relaciones, la pareja, los hijos, el trabajo, el dinero...

Puede que te sea útil cambiar algunas de esas creencias que pueden estarte limitando y sustituirlas por otras que hagan tu vida fácil, que te permitan sentirte feliz y ganar "cada día", independientemente de lo que suceda.

Si deseas aprender como cambiar las creencias que te limitan y quieres resolver tus conflictos de creencias la **Programación Neurolingüística (PNL)** te ofrece esa oportunidad a través de sus modelos y estrategias de cambio de creencias.

Manuel Roca Alvarez
Master - Trainer en PNL
Director del Instituto QUORUM
606 541 169
www.institutoquorum.com