

MIS CREENCIAS

Propósito del ejercicio

Identificar las creencias limitantes que han guiado tu vida, reconocer de dónde vienen y reemplazarlas por afirmaciones de poder que te ayuden a construir una nueva mentalidad.

Instrucciones

1. Busca un lugar tranquilo.
2. Lee las frases que recuerdes haber escuchado muchas veces o que repites en tu mente.
3. Identifica si esas creencias te han limitado, y escríbelas con honestidad.
4. Sustituye cada una por una afirmación positiva, alineada con tu propósito actual.
5. Repite tus nuevas afirmaciones cada mañana y cada noche durante los próximos 7 días.

Parte 1 – Mis Creencias Limitantes y Mis Nuevas Afirmaciones

#	Creencia que me ha limitado	Nueva afirmación de poder	Origen (¿De quién la aprendí o escuché?)
1			
2			
3			
4			
5			
6			

7			
8			
9			
10			

Reflexión del Personal

¿Cómo me ha afectado creer en estas ideas?

¿Qué sentimientos se generan cuando repito mis nuevas afirmaciones?

¿Qué evidencia veo en mi vida de que puedo crear nuevas realidades a partir de mis creencias?

"No puedes tener una nueva vida con la misma mente. Pero puedes tener una nueva mente cuando eliges creer diferente."

Carlos Andrés Arias B.