

# Origen de mi Programación Mental

## Propósito del ejercicio

Identificar de dónde viene cada creencia limitante —si su origen fue verbal, visual o experiencial— para comenzar a desactivar el “software mental” que te ha condicionado durante años.

## Instrucciones

1. Elige 5 a 10 creencias limitantes que identificaste en Lección 1 y Lección 2.
2. En cada fila, marca qué tipo de programación originó esa creencia:
  - V: verbal (lo que escuchaste)
  - Vi: visual (lo que viste)
  - E: experiencial (lo que viviste)
3. Escribe una nueva interpretación consciente que reemplaza el significado antiguo.
4. Lee tu nueva interpretación por 7 días consecutivos.

TABLA: Origen de Mi Programación Mental (Ver en siguiente página)

#	Creencia Limitante	ORIGEN Verbal (V)	ORIGEN Visual (Vi)	ORIGEN Experiencial (E)	Nueva Interpretación
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## Reflexión Final

¿Qué descubrí sobre el origen de mis creencias?

---

---

---

¿Qué emociones reconozco cuando vuelvo a ese origen?

---

---

---

¿Qué nueva interpretación estoy eligiendo a partir de hoy?

---

---

---