

# CREENCIAS LIMITANTES

## ¿QUÉ SON?

Son ideas, opiniones o pensamientos que **consideramos como ciertos sin que necesariamente lo sean**, que **condicionan** nuestra realidad e **impiden crecer** como personas. Pueden ser algo vivido desde la infancia o que se dé por alguna experiencia u opinión limitante.

## CÓMO IDENTIFICARLAS

- Sé consciente de las **actividades que dejas siempre para el final**, puede ser porque te generen alguna emoción que te disgusta y creas que no vas a ser capaz de lograrlas o finalizarlas.
- Razona **los motivos** por el que no has realizado una actividad o conductas, esto puede sacar a la luz las creencias negativas que tienes de ti misma, como por ejemplo “no realicé la tarea porque estas actividades se me dan mal y no valgo para ellas”.
- Busca que es lo que **realmente te frena** cuando afrontas dicha situación.

## CÓMO AFRONTARLO

- Cree en ti misma y en tus habilidades, **debes saber que puedes**.
- **No te compares** con otras personas, nadie es mejor que nadie.
- Sé **más flexible contigo misma**, nadie es perfecta y todas cometemos errores.
- **Razona** si lo que estas creyendo, **ha sido realmente siempre así**, por ejemplo, si alguien te dice que no vales para solucionar los problemas, piensa en todas las veces en las que te has expuesto a una situación complicada, seguro que has podido buscar una solución y esta ha sido exitosa.
- Haz frente a los obstáculos a través de la pregunta “**¿qué es lo peor que me puede pasar?**”.
- **Pide ayuda** profesional cuando las limitaciones te superen.

**Los únicos límites que tenemos son los límites que creemos.**

Wayner Dyer