

Ejercicio Cambio de Creencias

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Creencia Actual	¿Cómo se creó/programó esta creencia en mi Mentalidad?	¿Cómo me comporto con esta creencia: mis acciones, emociones, etc	¿Es verdad?	¿Realmente es verdad? ¿Es 100% verdad?	Alguna situación que te diga que NO ES 100% verdad	¿Cuál sería tu dolor más grande de seguir con esa creencia? Tu mayor pesadilla viviendo con esa creencia de por vida.	¿Qué nueva Creencia puede revertir esa dolorosa situación?	¿Cómo sería tu vida con esa nueva creencia? Describe tus emociones, acciones, comportamientos, etc. Expláyate.	¿Qué tendría que pasar para implantar esa nueva creencia en mí? ¿Qué 1ra acción muy sencilla puedo hacer para hacerla realidad en mi vida?

Optimiza-1
con Benghi Guerola