

# **LAS CREENCIAS LIMITANTES: CAMBIA TU VIDA, CAMBIANDO TUS CREENCIAS.**

Trabajo fin de Grado, Postgrado: *Experto en Coaching Ejecutivo, Equipos y PNL*

Aflora Consulting

Gema Galán Ríos & Elodie Korn

30/11/2018

# NUESTRO PROYECTO

- ¿Qué es una creencia limitante?
- ¿Cómo se trabaja desde el coaching?
- De la teoría a la realidad
  - *Unos niños quieren montar un equipo de futbol ¿Piensas que lo van a conseguir?*
  - *¿Qué opinas, tú?*
- *Conclusión*

# CREENCIAS LIMITANTES

**“Tus Creencias se convierten en tus Pensamientos**

**Tus Pensamientos se convierten en tus Palabras**

**Tus Palabras se convierten en tus Acciones**

**Tus Acciones se convierten en tu Hábitos**

**Tus Hábitos se convierten en tus Valores**

**Tus Valores se convierten en tu Destino”**

**Mahatma Gandhi**

# ¿CÓMO SE TRABAJAN DESDE EL COACHING?

- Reconocer la creencia limitante: el primer paso esencial
- Cambiar la creencia limitante
  - Tomar consciencia de los resultados que obtenemos con ella.
  - Darse cuenta de su intención positiva
  - Elegir un nuevo pensamiento o creencia potenciadora.
- Consolidación de la creencia

# DE LA TEORÍA A LA REALIDAD



# ¿QUÉ OPINAS TÚ?



# LAS PREGUNTAS

- ¿Qué te ha llegado con este video?
- ¿Que tienen esos niños para llegar a conseguir su sueño?
- ¿Crees que había alguna creencia limitante para no lograr su sueño?
- ¿Piensas que tu podrías tener alguna creencia que te limite en tus acciones?
- ¿En qué creencias estás pensando?
- ¿Qué has hecho para que no te limite?

# CONCLUSIÓN

- Ayudar a algunas personas a visualizar sus propias creencias limitantes.
- Reflexionar sobre sus propias creencias y gestionar la modificación de las mismas.
- Usar herramientas para modificar las creencias limitantes.
- El coach acompaña al coachee a lo largo de todo el proceso.





**¿QUE TE LLEVAS CON ESTE  
PROYECTO?**

**¡Gracias!**