

TEST DE CREENCIAS

por M^a. Carmen Díaz Cadenas

¿Sabes cuáles son tus creencias?

Tomar conciencia de ellas te puede dar mucha información y ayudar a transformar tu vida a mejor.

Responde de manera rápida, sin pensar mucho a estas cuestiones:

- Yo creo que soy ...
- Yo creo que puedo ...
- Yo creo que sirvo para ...
- Yo creo que tengo ...
- Yo creo que estoy preparado para ...
- Yo creo que me merezco ...
- Yo creo que ...

- Yo creo que no soy ...
- Yo creo que no puedo ...
- Yo creo que no sirvo ...
- Yo creo que no tengo ...
- Yo creo que no estoy preparado para ...
- Yo creo que no me merezco ...

¿Qué te ha costado más responder, las positivas o las negativas?

¿Crees que han surgido algunas creencias limitantes? (Por ejemplo... Soy malo, pegón, flojo...)

Una vez que sabes cuáles son tus creencias. Potencia las positivas y vamos a trabajar desde la autocompasión y nuestro diálogo interior para cambiar las negativas.