



Las **7** creencias que,
sin darte cuenta, te
amargan la vida

¿En cuál crees tú? ¡Averígualo!

¿Qué es una creencia?

Una creencia es una conclusión a la que has llegado en relación con algún aspecto de la vida. Esta conclusión enmarca unos límites que te aportan certeza y seguridad a la hora de tomar una decisión antes de actuar.

- Estas conclusiones pueden ser propias o ajenas, es decir, conclusiones que has elaborado tú, fruto de tu experiencia, o que han elaborado otras personas y te las han transmitido a lo largo de tu vida.
- En cualquier caso, para que esa conclusión se convierta en una creencia tienes que reconocerla y aceptarla como la verdad que explica qué es y cómo funciona la vida. A partir de ese momento y, mientras no cambies de creencia, tu vida transcurrirá dentro de los límites de la realidad que representa esa creencia.
- Las creencias no son ni buenas ni malas, ni correctas o incorrectas. Únicamente se deben contemplar como límites mentales y, dentro de éstos, los hay más amplios o más restrictivos.
- Cuanta mayor amplitud o concreción tenga el límite de una creencia, la mentalidad asociada será más posibilitadora de hallar soluciones a los problemas, dificultades o retos de la vida y, de esta forma, la vida será más abundante, saludable y plena.
- Por el contrario, cuanto más restrictivo o inespecífico sea el límite de la creencia, la mente accederá a pocas posibilidades de actuación, lo que empobrece la vida de la persona.
- Todas las creencias implican una forma de actuar que se automatiza dando lugar a los hábitos.
- Cuando vives sumido en tus hábitos es lo mismo que estar hipnotizado. Vives, sin darte cuenta de que piensas, sientes y haces lo mismo, un día tras otro.
- Y curiosamente, quieres que tu vida sea de otra manera y, por más que lo intentas no lo consigues. El querer que la vida sea diferente requiere de un sistema de creencias nuevo, que defina unos nuevos límites de la realidad donde eso que tú quieres sea posible.

+ sobre creencias

- Lo paradójico es que, lejos de observar y expandir los límites de nuestros mapas mentales, nos afanamos en sostener contra viento y marea nuestras creencias y valores aun cuando nos sentimos frágiles, impotentes, frustrados o desesperados.
- Para cambiar las creencias lo primero que hay que saber es: qué creencias son las que hay que incorporar en la nueva realidad que se quiere experimentar y cuáles son las que la limitan.
- Si quieres que algún aspecto de tu vida cambie es imprescindible que te des cuenta de la creencia bajo la que estás actuando con el fin de ampliar los límites y actualizar el archivo de pautas de actuación de tu mente subconsciente.
- Hay 7 creencias aceptadas socialmente como pautas para el éxito que cuando se aplican, sin pararse a pensar en ellas, pueden llegar a amargarle la vida a cualquiera y afectar en mayor o menor grado la salud.
 1. El Ahora está incompleto
 2. El Después está completo
 3. En cualquier momento, algo puede faltar
 4. El poder está en el Afuera
 5. La vida tiene dos caras
 6. La supremacía está en el Hacer
 7. La mente debe y tiene que contralarlo todo
- Descubre cuál o cuáles son las que forman parte de tu mapa mental actual. La limitación surge cuando aceptas tu nueva realidad desde la lógica que sirvió para concluir cómo fue la realidad en otro momento.
- A continuación, explico los aspectos básicos de cada una de ellas y de cómo se interrelacionan y refuerzan entre sí.

1

¿Qué le falta a tu vida en este preciso instante?

- Si respondes a la pregunta del enunciado, seguro que habrán venido a tu mente varias cosas, circunstancias, experiencias, emociones o personas que no están presentes en tu experiencia actual y que forman parte de tus deseos o preferencias.
- Y lo más inquietante es que es cierto, en este ahora, todo eso te falta ya que o no está presente o no lo estás sintiendo, al menos, desde el nivel de consciencia humana con la que te identificas o te quieres identificar.
- Pero aun siendo cierto lo anterior, no afirma ni confirma, en ningún caso, que a tu ahora le esté faltando algo.
- Date cuenta de que al Ahora no le falta nada, ite falta únicamente a ti!
- Es decir, solo confirma la falsa idea de que este momento, en el que estás consciente de la existencia que eres, está incompleto. No es verdad, el ahora no esta incompleto o equivocado, ni es insuficiente.
- Es sólo la suposición que surge cuando se acepta la falsa idea de que

el Ahora está incompleto

- Al aceptar esta creencia, vives en la hipnosis de que la vida consiste en una búsqueda -a veces una lucha- para conseguir aquello que te falta, por sentir aquello que no sientes, por recuperar lo que has perdido, por ser aquello que un día fuiste y yo no eres o por ser aquello que se espera de ti que seas
- Mientras te mantengas dentro de estos límites de realidad en donde crees que a tu ahora le falta algo, lo que sea, la felicidad plena te eludirá, sobre todo, si también, sin percatarte, te precipitas hacia la siguiente creencia.

2

¿Dónde buscarás lo que te falta en el Ahora?

- Cuando aceptas que en el ahora te falta algo, entonces, estimas que en algún otro tiempo o lugar estará lo que necesitas y que, sólo cuando llegues a ese lugar o momento, te sentirás completo, pleno y feliz.
- Esta estimación se sustenta en el mapa mental de que

el "después" es más completo que el ahora.

- A través de esta ilusión nos afanamos en ir detrás de lo que nos falta, como borriquitos dando vueltas en una noria tras una zanahoria, sin descanso, para "atrapar" aquello que está ahí delante y que, después de conseguirlo, supuestamente, nos colmará de satisfacción.
- La realidad es que, en nuestra hipnosis, colmamos de satisfacción a quienes reciben el fruto de nuestro esfuerzo dentro de la estructura social en la que nos movemos.
- Al creer que en el después lograremos lo que nos falta en el ahora, devaluamos inconscientemente el momento presente y todo lo que podríamos experimentar en él.
- La paradoja en la que nos sumergimos a través de este mapa mental es que al llegar a ese después, nos encontramos en un nuevo ahora. En ese ahora emerge de nuevo lo que la idea falsa de algo le falta.
- Poco a poco, nos mantenemos desconectados del ahora y persiguiendo indefinidamente la inalcanzable felicidad, aquella que, cuando la vamos a atrapar se escapa sin remedio a un nuevo después.
- Junto a la ilusión de la gran promesa en el después emerge su opuesto complementario, la gran amenaza que sustenta los límites de la siguiente creencia.

3

¿En qué momento de tu vida lograrás estar completo?

- Vivimos inconscientemente bajo los límites de los mapas mentales de que "el Ahora está incompleto" y que "el después está completo" para comprobar que ambos momentos están incompletos.
- De modo que si el ahora y el después están incompletos, creamos una generalización y es que siempre nos va a faltar algo.
- Creamos la creencia de que nunca estaremos completos porque, en cualquier momento

existe la posibilidad de que algo falte.

- No importa cuán distraídos estemos en el juego de vida, desde estas ilusiones inevitablemente llevamos por dentro el miedo de perder lo que tenemos ahora, de no encontrar lo que nos falta ahora e incluso de que siempre estaremos incompletos aun cuando seamos personas exitosas en muchos aspectos de nuestra vida.
- Y cualquier paz, que por momentos podamos sentir en un "después", se vuelve inestable e insostenible así que con la gran promesa de la felicidad surge la gran amenaza de sentirnos frágiles, inseguros, impotentes, frustrados y desesperados.
- Y formulamos la siguiente expresión: "lograr el éxito es más fácil que mantenerlo", o cualquier afirmación similar.
- Surge tanto el miedo a no alcanzar el éxito como a la pérdida que podría venir después si lo logramos. El caso es que creemos que nunca estaremos 100% completos todo el tiempo.
- Lo paradójico es que para salir de este ir y venir entre la promesa de una paz efímera y la amenaza de la posible pérdida emitimos juicios de valor sobre las circunstancias en las que transcurre la vida. Estos juicios de valor son la base sobre la que surge la siguiente creencia.

4

¿Dónde pones toda tu atención?

- Otro aspecto que está implícito en la secuencia de las creencias anteriores es que lo que quiera que sea que nos aporte la felicidad está ahí afuera.
- Vivimos con la creencia de que

el poder está en el Afuera.

- Y el poder en el afuera está representado por cualquier evento, cualquier persona, cualquier cosa material o cualquier circunstancia que nos rodea a la que le conferimos la potestad de aportarnos la inalcanzable felicidad.
- No nos damos cuenta de que somos máquinas de creación de significados a través de los cuales otorgamos a las circunstancias externas la capacidad de determinar cómo nos hemos de sentir, si reír o llorar, en definitiva dejamos que en función de lo que nos falta o podemos lograr se establezca nuestro estado de ser.
- En la búsqueda por sentirnos plenos y felices hallamos las opciones de reparar, mejorar o cambiar el afuera y nos desconectamos de nuestra esencia vital.
- Vivimos suspendidos en el azar y en la suerte de haber nacido con unas circunstancias u otras, o en los recursos que hay a nuestro alcance lamentándonos por no tener la suerte que tienen los demás sin darnos cuenta de que en este instante, para vivir plenos y felices este instante, se tiene todo lo que se necesita.
- Perdemos las referencias internas de nuestro ser y la apreciación objetiva de nuestra propia valía. La desconexión con nuestra esencia vital acaba en desmotivación, apatía y sufrimiento.
- En la distracción con el afuera, nos encontramos caminando hacia la siguiente creencia.

5

¿Cómo valoras tus circunstancias vitales?

- Cuando emitimos juicios de valor en relación con nuestras circunstancias de vida, inevitablemente nos sentimos víctimas ante un universo al que tildamos de injusto ya que, a veces, parece premiar lo inaceptable y castigar lo loable.
- Ante esta perspectiva, experimentamos la vida como una lucha entre sus extremos opuestos, lo bueno y lo malo, para caer en la creencia de que
la vida tiene dos caras.
- En esta hipnosis valoramos una cara como el bien y la otra como el mal y nos situamos en una de ellas a partir de la cual vivimos tratando de estar en el lado bueno y evitando el lado malo.
- Cuando observamos la incompletitud del ahora, lo situamos en la cara del mal. Pero, paradójicamente, en ese lado hay personas que se sienten felices y completas, tienen lo que les falta a otras. Luego las circunstancias de vida de cada persona no se debe a lo que falta fuera sino a las propias personas:
 - ✓ Al situarnos en la cara del bien, es decir, al evitar sentir lo que le falta a nuestro ahora, prestamos atención a todo lo que les falta a los demás y al verlos como la causa de las desgracias que suceden a nuestro alrededor, finalmente, los evitamos o nos defendemos de ellos.
 - ✓ Si por el contrario nos situamos en la cara del mal, prestamos atención a todo lo bueno que tienen los demás y proyectamos nuestras carencias en algo que supuestamente está mal en nosotros. Caemos en actitudes de expiación y autoculpa con la intención de que redimirnos de nuestros fallos o defectos. Algo a lo que muchas veces le damos formato de desarrollo y crecimiento personal.
- En ambos extremos la felicidad, la paz y la libertad se alejan al tiempo que anulamos nuestra capacidad para situarnos en el punto medio.

6

¿Cómo puedes cambiar tus circunstancias de vida?

- Cuando vivimos entre los extremos opuestos del bien y del mal, caemos en la idea de que a la vida hay que ganarla, que es una lucha y que cuando se logra la victoria, el premio es la felicidad.
- La forma de luchar es pasar a la acción cuya razón primordial de ser es hacer todo lo posible para avanzar contra viento y marea hacia ese después en el que estará la felicidad. Y dado que algo puede faltar, haremos más y mejor para que en ese después esto no suceda. Y, cuando lo logremos, seremos los buenos, los que hacemos el bien y los que tendremos la paz, la libertad y la felicidad soñada.
- Nos acostumbramos a relacionarnos con el mundo creyendo que la acción es la que manda y otorgamos

la supremacía al Hacer.

- Suponemos que la acción está al principio de todo lo demás, de todo lo que importa para ser feliz.
- Olvidamos que somos seres espirituales que vibran en un cuerpo físico y con la capacidad de conectar por resonancia con las experiencias de vida que queremos vivir.
- Cuando nos enfocamos en el hacer, cerramos el corazón pues ese es el motor de nuestra fuerza vital. El objetivo es soportar el sacrificio que hacemos al separarnos de lo que nos aporta placer para ir detrás de lo que falta a nuestro Ahora.
- Entonces vivimos agitados, constreñidos, doloridos y soñando por un después en el que seremos plenos y felices. Sacrificamos nuestra vitalidad en el Ahora para expresarla en el futuro, tal vez ¿tras la jubilación?
- Toda esta racionalización nos duele y nos enferma y para silenciar esta llamada de nuestro cuerpo creamos la siguiente y última creencia.

7

¿Y cómo dejas de sentir lo que sientes?

- En los primeros años de nuestra vida construimos un sentido de identidad a través de lo que sentimos que somos y dentro de la dualidad entre lo bueno y lo malo.
- Si este sentir entra en conflicto con las expectativas propias y del entorno se va produciendo una desconexión con nuestra esencia para dejar paso a los mapas mentales o sistemas de creencias que se van creando.
- Cuando sometemos el corazón con las creencias, la vida se convierte en una suerte de experiencias dolorosas, difíciles o desastrosas que surgen porque estamos desconectados de nuestra verdadera identidad, el Ser espiritual que somos.
- Para desconectarnos, nos aferramos al principio cartesiano de "pienso, luego existo" que inevitablemente nos precipita a identificarnos con nuestra mente y vivir en el sufrimiento, es decir, comenzamos a sufrir porque nos mentimos con nuestras creencias sobre quiénes somos.
- Buscando equilibrar el asunto, pero atrapados en la idea "mi mente soy yo", le damos fuerza a otro mito:

la mente puede y debe controlarlo todo
pues la supervivencia depende de ello.

- A partir de este momento, cerramos el círculo vicioso pues cargamos a nuestra mente pensante con algo para la que no está capacitada: controlar el afuera y predecir cómo las cosas van a suceder.
- Nuestra mente se dedica a predecir en lugar de a observar y percibir las señales sensoriales del entorno. Caemos en una auténtica batalla por conquistar nuestra mente y la de todos cuantos nos rodean, cuando lo ideal es conquistar nuestro corazón y dejar que se expresen nuestros anhelos del Alma a través de él.

*¿Te das cuenta de que
al vivir con cualquiera de estas
creencias: la salud, la paz, la
plenitud, la libertad y la felicidad
sólo pueden acompañarte
—en el mejor de los casos—
a ratos?*

Si quieres cambiar tus creencias apúntate a la masterclass online gratuita que voy a impartir los próximos días.

“3 CLAVES PARA DISEÑAR CREENCIAS GANADORAS”

con las que podrás transformar cualquier aspecto de tu vida, en cualquier momento y lugar.

Haz clic en el botón y recibirás más información

SÍ, QUIERO ASISTIR AL WEBINARIO