



recursos terapéuticos



RONNY ROA

www.ronnyroacoach.com

Mi sistema de creencias



Nom : _____

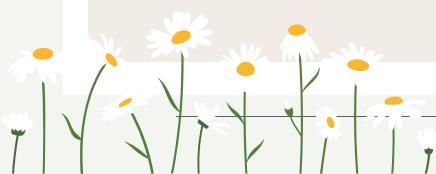
Date : _____

Cuál es mi sistema de creencias o pensamientos en el cotidiano?
Qué es lo que me digo...

Exemple...

- No soy suficiente para mi esposo
- No soy capaz de logra mis objetivos
- Nadie cree en lo que yo hago
- Etc.

Ahora, lee lo que acabas de escribir. Como te sientes al leerlo?
Qué emociones surgen en tu cuerpo?



Mi sistema de creencias



Y si por un hermoso acto de magia, tu pudieras cambiar estos pensamientos, qué te dirías?

Por ejemplo...

- Yo soy suficiente y me amo.
- Yo logro todos mis objetivos fácilmente.
- Yo irradío seguridad y todos creen en mi.

-
-
-
-
-
-
-

Ahora, de nuevo, lee lo que acabas de escribir. Como te sientes esta vez?
Tu cuerpo se siente un poco más ligero?

