



Auto coaching

CREENCIAS

Las Creencias

El cerebro humano tiene capacidad de ser selectivo, esto quiere decir que es capaz de prestar atención a un número determinado de estímulos que está recibiendo a través de los sentidos. Toda la información que recibe es registrada. Previamente es clasificada por tipo, jerarquizada y archivada según esta jerarquía .

Si hacemos la analogía del registro de información con un archivador observariamos lo siguiente:



El archivador superior contiene la información más importante , incluso la primer carpeta de ese archivador tiene más importancia que la última. De esta manera el cerebro garantiza el fácil y veloz acceso a la información relevante Para nuestro cerebro lo mas relevante es garantizar la supervivencia.

Cabe aclarar que toda la información referente a la supervivencia en general se fija acompañada de un fuerte impacto emocional.



Toda vivencia es guardada en nuestra memoria y esta información es consultada por el cerebro cada vez que se nos presenta una situación similar o conectada. **Esto nos permite resolver situaciones rápidamente y no gastar energía adicional en análisis cada vez que emprendemos una acción**



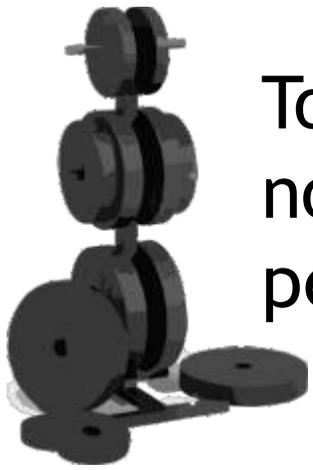
Una Creencia es una construcción mental que nos indica frente a una situación si habrá dolor o habrá placer

Características:

- Son una generalización
- Funcionan en el subconciencia
- Son automáticas
- Aportan sensación de seguridad y control
- Proporcionan velocidad de respuesta y economía de energía
- Son una interpretación subjetiva de la realidad
- Tiene carácter de ley absoluta (no nos planteamos su veracidad)

MOMENTO VERDAD 6





Todas las creencias no tienen el mismo peso

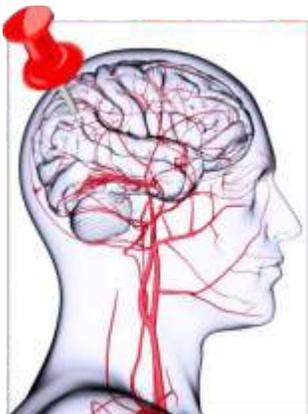
Las creencias se afianzan en base a las experiencias y nuestro foco. Originalmente es una idea y va tomando peso en base a repetidas experiencias que fortalecen la idea o unas pocas pero con fuerte impacto emocional. Esto determina la fuerza e influencia que esa idea tiene en nuestras decisiones y acciones.

Cuando una creencia se instala nuestro foco ayuda a fortalecerla prestando atención a todas aquellas situaciones que constituyen una prueba de veracidad de la misma.

Toda conducta proviene de una creencia y tiene en origen un fin positivo: Proteger Prevenir o Servir

Mientras haya una intención positiva asociada a la creencia no habrá planteamiento de cambio





¿Cómo se fija una creencia?

E

Por lo que hemos **Escuchado**

M

Por lo que hemos **Mirado**

I

Situaciones vividas con fuerte **Impacto emocional**

R

Repetición sistemática de una vivencia

Especialmente durante la niñez nuestros archivadores cerebrales están prácticamente vacíos de manera que la información inicial acerca de una situación influirá sobre las próximas informaciones que registremos de hechos similares.





Las creencias pueden cambiarse!

Proceso

- Descubrir la intención positiva que la sostiene
- Asociar dolor a la creencia (¿qué obstaculiza / ¿qué situaciones genera?)
- Generar duda sobre la certidumbre absoluta de la creencia
- Promover nuevas experiencias que refuercen y corroboren creencias potenciadoras .

