



Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)

"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."



7 maneras de deshacerte de las creencias que te limitan

"Es que no soy capaz, siempre se me ha dado muy mal..." ¡Olvídate de esas órdenes negativas a tu cerebro! Nuestra psicóloga deportiva Patricia Ramírez Loeffler nos da las claves para deshacernos de las falsas creencias que nos limitan, bajan nuestra autoestima y nos alejan de nuestros objetivos

Hay muy pocas cosas que sean tan limitantes como las creencias sobre lo que no eres capaz de hacer. **Las creencias limitantes son ideas determinantes, a las que otorgamos un valor absoluto**, que llevamos arrastrando desde hace años y nos las creemos a pies juntillas. Estas ideas nos impiden que consigamos nuestras metas, salgamos de la zona confortable y seamos felices. Las ideas limitantes pueden estar relacionadas con cualquier área de nuestra vida... con el ejercicio también.



A ver si te suena esta retahíla:

- "Soy torpe para el deporte".
- "Siempre he sido muy patosa, me caía y no daba pie con bola".
- "Soy arrítmico, el baile no está hecho para mí".
- "Soy perezoso y vago. Sé, que aunque empiece ilusionado con el running, a los dos días me habrá cansado".
- "Imposible que sea constante con el deporte, no lo he sido nunca. Siempre abandono todo lo que empiezo".

Y estos son solo unos ejemplos de la cantidad ilimitada de creencias limitantes que tenemos las personas. Igual te has identificado con una o puede que con todas. Todos las tenemos. Fruto de nuestra experiencia, de las etiquetas que nos han colgado otros, de los fracasos vividos, etc. **Tenerlas no es pecado, pero sí es un error no hacer nada por quitártelas.**

Nadie está a gusto profesando pensamientos que limitan, que bajan tu autoestima o que te dicen que no serás capaz de conseguir tu sueño. Es cierto que no todo está al alcance de todos. Y quien te diga lo contrario, te miente. Pero sí es cierto que podemos ser una mejor versión de la que somos, siempre y cuando esto esté en tus planes. Que oye, tal y como estás, eres estupendo.

Para trabajar sobre tus creencias limitantes, puedes seguir estos pasos:

1. Lo que te dices a ti mismo es lo que tu cerebro toma por bueno

No te cuestiona, no te dice "anda pillín, que te estás diciendo que no puedes pero que yo sé que sí". No, **si tú te dices a ti mismo que no eres capaz, el cerebro obedecerá tus órdenes y dejará de intentar algo**, de buscar soluciones o de esforzarse, porque le has dicho que no eres capaz. Nuestro cerebro tiene la misión de ponernos a salvo y de protegernos. Así que cualquier señal que interpreta de peligro, como enfrentarse a un reto imposible, lo destierra. Deja de engañarle y deja de ponérselo difícil.

2. Anota las creencias en una hoja

De esta manera tomarás conciencia de las barreras que impiden el cambio.

3. Son percepciones, no son verdades

Ya sabes que en esta vida casi todo es relativo, incluso tus creencias. ¿Alguna vez has dedicado tiempo a cuestionarlas? **Puedes empezar por ser sincero contigo mismo** y anotar detrás de cada una un valor numérico relacionado con la certeza que le das. Algunas dirás que son un 10 y que son completamente ciertas, pero estoy segura de que a otras les darás un valor menor, como que no terminas de creértelas del todo.



4. Actúa de abogado del diablo

Coge una creencia y juega a defenderte. Preséntale por favor al juez datos reales de que esa creencia no es tan cierta. **Si analizas tu vida te darás cuenta de que tienes muchas pruebas a favor y en contra de esas creencias**, a través de ejemplos, de experiencias de éxitos, de momentos en los que no fuiste así. Después del juicio a tus creencias, ¿siguen teniendo el mismo valor numérico? Igual ahora alguna ha perdido su valor.

5. Si la creencia tuviera una parte de verdad, ¿qué tienes que trabajar de ti para modificarla?

Imagina que estás interesado en encontrar pareja, y tu creencia te dice “no sabes ligar, no tienes nada especial, cada vez que quedas con alguien no vuelven a repetir un segundo café contigo”. Imaginemos que parte de la creencia es cierta, como que no vuelven a quedar una segunda vez contigo. Ahora, no te aflijas, no se trata de recrearte y rumiar tu desdicha, solo de trabajar en ti para alcanzar tu objetivo. ¿Hay algo que pudieras cambiar de tus citas? ¿Eres amable, educado, sonríes, sacas temas de conversación interesante, eres prudente, te interesas por la otra persona, eres natural?

Piensa si hay algo que pueda justificar tu creencia, y si decides que puede ayudarte a mejorar, trata de cambiarlo. Una creencia, y el malestar que provoca, si la utilizas de forma correcta, igual puede provocar un cambio positivo en ti. Y lo mismo con el deporte. Si tu creencia te dice que no intentes otra vez apuntarte al gimnasio, que vas a perder el dinero, que tú no eres constante, si crees que de verdad no lo eres, piensa en cómo cambiar la parte de la creencia que es cierta: planifica horarios, mete la ropa de deporte en el coche, busca un amigo con quien apuntarte, etc. Soluciones, se trata de buscar soluciones.

6. Puedes actuar al margen de tus creencias

A pesar de que tu mente diga que no, que es difícil, que tú no eres experto en esto, puedes desatender esta premisa e intentarlo de todos modos. Lo hemos hecho así cuando éramos pequeños. Salvo que las creencias no eran nuestras, venían de nuestros padres. Basta que te dijeran blanco par que tú fueras al negro. Sigue siendo rebelde.

7. Visualiza cómo quieres que sea tu vida si no tuvieras esa creencia

Al cerebro le cuesta diferencia entre ficción y realidad. Así que cuando visualizas una situación determinada se configura para ayudarte a crear esa experiencia de forma real. Si te imaginas yendo al gimnasio después de trabajar, haciendo amigos, encontrándote a gusto, manteniendo una continuidad, terminará creyendo que esta versión de ti mismo es posible y te ayudará a lograrlo.

Tus creencias no son verdades. Ni tú eres tu enemigo. Es el momento de salir a ponerlas a prueba.