



MINI CURSO

LIBRO DE TRABAJO. SESIÓN 2. IDENTIFICA Y TRANSFORMA TUS CREENCIAS

Workbook para poner en práctica las clases teóricas y aplicar en tu día a día los aprendizajes

BY SIRA RODRIGUEZ

B I E N V E N I D A

¡Hola!

✖ Bienvenida al segundo día de este recorrido para que liberes las creencias que frenan profesionalmente, segundo día mini curso ⭐

Si ayer abriste la puerta a la reflexión sobre tu vida laboral y empezaste a reconocer qué no encaja, hoy vas a dar un paso más profundo: mirar dentro de ti y descubrir las creencias que sostienen ese bloqueo.

En esta sesión hemos hablado de cómo las creencias —esas formas invisibles con las que interpretas el mundo— pueden ser impulso o freno, expansión o límite.

Algunas te han acompañado y te han servido durante años. Te han protegido. Pero ahora, puede que se hayan quedado pequeñas.

Y cuando una creencia se queda pequeña, tu vida también se encoge.

Hoy vas a aprender a detectarlas con una mirada nueva: la del observador interno, esa parte de ti capaz de mirarte sin juicio, con curiosidad y con amor. Porque lo que duele no es la creencia: lo que duele es el juicio sobre ella.

Así que este trabajo no va de criticarte, sino de mirarte con respeto y reconocer qué está pidiendo cambio.

Te recuerdo que este cuaderno te acompañará a poner palabras a lo invisible. Vas a identificar tu creencia limitante, explorar de dónde viene y empezar a construir una nueva que te expanda.

Te recomiendo hacerlo en un momento de calma, con presencia y sin prisa. Y que lo importante no es que sea perfecto, sino que sea auténtico.

Te mando un fuerte abrazo y el deseo de que tu trabajo sea transformador

Sira Rodriguez



WORKBOOK

*Una **creencia limitante** es una idea que te hace pequeña, te bloquea o te impide avanzar, aunque no sea del todo cierta.*

*Una **creencia posibilitadora** es una verdad interna que te abre espacio, te da calma y te permite elegir una forma distinta de vivir tu realidad.*

O1 Identifica tres creencias que estén limitando tu desarrollo profesional en este momento

O2 Identifica tres creencias que pudiesen substituir a estas creencias limitantes

Recuerda que tienen que ajustarse y ser significativas para ti y llenarte de una sensación agradable (amor, expansión, paz, tranquilidad...)

WORKBOOK

La metáfora de los Reyes Magos te recuerda que ya sabes cambiar creencias: un día creíste algo con total certeza, luego empezaste a dudar, y finalmente construiste una nueva verdad más acorde con quienes eras.

Tu mente ya conoce el proceso: abrirse, cuestionar y volver a creer desde un lugar más real y acorde contigo

O3

Anota tu creencia sobre los Reyes Magos o ese personaje que traía regalos cuando eras pequeña y las emociones que te generaba
Puedes cerrar los ojos y volver a ese momento de cuando eras niña

O4

Anota el momento en el que empezaste a dudar de tu creencia y las sensaciones que tenías (en el cuerpo, tus emociones, lo que viviste, oíste...)

O5

Anota tu creencia actual sobre este o estos personajes y cómo sientes el cuerpo y las emociones cuando conectas con ella.



SI ESTO RESUENA
CONTIGO, HA LLEGADO
EL MOMENTO DE DEJAR
DE ESTAR ESTANCADA
Y EMPEZAR A AVANZAR
CON DIRECCIÓN.



Clica a bajo para reservar tu llamada gratuita de claridad y veamos juntas qué te está bloqueando ahora mismo, cuál es tu punto de partida real y qué pasos necesitas dar para construir una vida profesional que te devuelva el brillo a los ojos.

[RESERVA TU LLAMADA DE
CLARIDAD GRATUITA](#)