



## ¿Joven On-fire estás listo para vivir en un estado productivo y alegre?

Identifica las creencias limitantes que te impiden tomar acción para alcanzar tus sueños. Crea tu propia identidad renovada y dinámica.

Existen muchas creencias limitantes que detienen tu potencial, a continuación, nombraremos 13 retos que debes confrontar, prevenir y desechar en tu vida.

- Vence y crearas la vida que mereces –

Todos tenemos un potencial ilimitado, pero a menudo nuestros resultados no reflejan eso. ¿Por qué? Porque nuestras **creencias inconscientes paralizan nuestros resultados**.

Nuestra naturaleza es invertir la energía solo en aquello que creemos que será productivo para el resultado que buscamos. Por lo tanto, *cuando creemos que algo no va a funcionar*, incluso de manera inconsciente, *saboteamos nuestro potencial realizando acciones sin propósito y mediocres*.

Poca acción equivale a malos resultados. Los malos resultados son igual de incertidumbre y de creencias descorazonadas. Es un círculo vicioso que solo termina cuando decides cambiar lo que estás poniendo en él, tus CREENCIAS.

- Potencial. Acción. Resultados Creencias. Certeza. Cada una de estas palabras se explica por sí misma, pero cuando las juntamos para hacer el ciclo del éxito, profundizamos en la comprensión de la mentalidad del éxito.



El diagrama describe las claves del éxito.

Cuanto más creencias resueltas tengas sobre cómo lograr lo que deseamos, más posibilidades tendrás para aprovechar.

Con mayor potencial viene mayor acción. Mayores acciones producen mayores resultados.

Sin embargo, si no tenemos cuidado, el ciclo de éxito también funcionará a la inversa. Las creencias tienen el poder de crear y el poder de destruir. Pero, ¿qué es realmente una creencia?

- **Es un sentimiento de certeza sobre lo que significa algo** -

El desafío es que la mayoría de nuestras creencias se basaron inconscientemente en nuestras interpretaciones de experiencias dolorosas y placenteras en nuestro pasado.

*Pero el pasado no dicta el presente, a menos que continúes viviendo allí. Podemos encontrar experiencias para respaldar casi cualquier creencia, pero la clave es asegurarnos de que somos conscientes de las creencias que estamos creando.*

Si tus creencias no te generan responsabilidad en tu VIDA, cámbialas. Si cambias es la última oportunidad para crear algo extraordinario, es una transformación interna positiva que afectará de manera prolongada a tu ser, carrera y familia.



*Lo único que te mantiene de conseguir lo que quieres es la historia que sigues diciéndote a ti mismo. – Tony Robbins*

*Y tú, ¿Cuál es la historia que te cuentas?*

**¡¡Asegúrate de escribir tu propia historia, renueva tus condiciones!!**

A continuación, veremos 13 retos, creencias limitantes comunes.

Al anticiparte y reconocer que tienes limitaciones mentales podrás cambiarlas, es un proceso de sumisión al renovar tu mente y explorar un cambio de pensamiento que te puede generar oportunidades de éxito y satisfacción que muchos otros perderán por la falta de humildad.

## **1. SALUD**

Para crear satisfacción en todas las áreas de nuestra vida, primero debemos dominar nuestro cuerpo: nuestra salud, nuestra energía, nuestra vitalidad.

Si bien sabemos que la salud es importante, muchos de nosotros sucumbimos a las creencias limitantes que tenemos por delante, lo que nos impide tener un cambio en el estilo de vida.

*No permitas que tus creencias te impidan vivir la vida que siempre has imaginado.*

¿SABÍAS QUE?

Es asombroso, 4 de cada 5 colombianos no hacen la cantidad recomendada de ejercicio cada semana.

- 40 minutos de actividad física constante día de por medio es lo mínimo recomendado.



## 2. "NO TENGO TIEMPO."

El 26% de las personas piensan que no tienen tiempo suficiente para cambiar su estilo de vida. Pero ¿Tienen el mismo número de horas en un día que todos los demás en el mundo?

¿Por qué algunas personas pueden capturar cada momento de sus vidas mientras que otras no? ¿Utilizan sistemáticamente la falta de tiempo como excusa?

Para algunas personas ejercitar es ¡tener que ejercitar!, y para otras es un DEBER. - La clave es que conviertes tus deberes en ¡deberes! -, no en imposiciones de ¡tener que! realizar cosas que no me gustan, debes hacer actividad física porque hace bien a tu salud.

¡Hazte la siguiente pregunta y analízala!! **¿En qué inviertes tu tiempo?**

Esto te ayudará a priorizar y programar tus actividades en consecuencia.

Comienza cada día con un plan definido y coloca una meta específica para alcanzar, una actividad diaria a la vez, esto es algo que DEBES hacer, no algo que **¡tengas que!**

## 3. "ES DEMASIADO CARO."

El 17% de las personas piensan que es demasiado costoso hacer un cambio hacia un estilo de vida más saludable. Pero cuando realmente miramos los hechos, el costo de comer una dieta sana vs. y la dieta no saludable es sólo \$\$4.500 más por día.

El cambio de mentalidad en tu bolsillo puede significar la diferencia en tu vida. Si estás comprometido a hacer un cambio, no bases tus creencias en conceptos erróneos comunes. NO es demasiado caro y tú te lo mereces, animo.



#### 4. "NO TENGO LA FUERZA DE VOLUNTAD."

El 27% de las personas no piensan que tienen suficiente fuerza de voluntad para hacer un cambio de estilo de vida.

La fuerza de voluntad no es algo con lo que nacemos; es una habilidad que podemos aprender. Un músculo que podemos ejercitar, una herramienta que conduce a resultados.

Superar esta creencia limitante y empezar a avanzar hacia la creencia de empoderamiento de **"si no puedo, debo; si debo, puedo"**

#### 5. "NO ENTIENDO."

Según un estudio reciente, 52% de los colombianos creen que es más fácil hacer su impuesto de renta que averiguar cómo comer ¡Saludablemente! Con una creencia como esta, no es sorpresa que muchas personas no consiguen incluso comenzar a cuidar su salud.

#### 6. "RELACIONES"

Las relaciones son nuestras conexiones más íntimas. Son un lugar donde bailamos entre el deseo y la vulnerabilidad.

En las relaciones estamos en nuestra forma más cruda y más verdadera, y por lo tanto expuesta a algunas de las creencias limitantes más perjudiciales.

Si estás en una relación o estas en busca de una, no dejes que tu historia pasada amenace el potencial para tu propia gran historia de amor.



¿SABÍAS QUE?

*Más de 50% de todos los solteros en Colombia no han tenido una cita romántica en más de dos años.*

## 7. “NO MEREZCO EL AMOR”

Síntoma de inseguridad. Esta creencia limitante es fatal para tu relación. De hecho, es uno de los 10 principales motivos por los que los matrimonios terminan en divorcio.

La inseguridad puede ser difícil de superar, ya que debemos conquistarla dentro de nosotros mismos y dentro de la relación. Todo el mundo merece amor, pero para encontrar y mantener el amor, primero debes vencer la falsa creencia de que eres indigno de ser amado.

Además, ten en cuenta que la inseguridad puede llevar a los celos y cuestionar la intención de tu pareja: esto condenará tu relación. ***Debes aprovechar el poder de la intención positiva, sabiendo que cualquier cosa que tu pareja diga o haga su intención es positiva.*** Cultiva relaciones sanas creando estas nuevas creencias.

Encontrar a alguien no es un sueño impracticable, requiere ser real y crudo contigo mismo sobre lo que quieres, y finalmente convertirte en la persona que necesitas ser para atraer a tu pareja ideal.

Decide las cualidades que estás buscando, y que no buscas. Escríbelo — ¡se especificó! Y una vez que lo hayas hecho, toma medidas de fondo, ser la mejor versión de ti mismo.



Se accesible, que tu energía se centra en conocer a alguien a quien puedas aportar valor personal, si es tu intención, ¡las probabilidades de crear esa reunión serán mucho mayores!

## 8. "TENGO MIEDO DEL RECHAZO."

La ciencia ha demostrado que en el momento del rechazo tu ritmo cardíaco caerá sustancialmente. Tus pupilas se dilatan y el cuerpo generalmente activa el modo de lucha o huida.

La verdad es que el "rechazo" a menudo es sólo un significado que tú le des ¿Te rechazaron? ¿O simplemente no estaban disponibles? Tal vez había una situación que no sabías.

La clave es encontrar un significado de empoderamiento y conocimiento de quien eres cada vez que puedes sentirte "rechazado" para que te impulse hacia adelante, en contraposición a lo que puedas sentir de vuelta. Lo resumo así, **no te lo tomes personal.**

## 9. Carrera

Hoy en día, la mayoría de las personas pasan más tiempo en el trabajo que en cualquier otro lugar. ¿Cómo podemos prosperar cuando pasamos tanto tiempo en un lugar donde estamos activamente desocupados? ¿Cuál es el secreto para irrumpir en esta área?

Necesitas encontrar algo que te apasione, algo que estás aquí para que sea más grande que tú mismo. El ciclo de éxito nos muestra que, para poder cambiar nuestros resultados, primero necesitamos cambiar nuestras creencias y acciones.



Al anticipar y eliminar estas creencias limitantes, tomaremos medidas y Crearemos oportunidades de crecimiento que nos llevarán a la carrera de nuestros sueños.

*¿SABÍAS QUE?*

Alrededor de 7 de cada 10 empleados no están comprometidos en el lugar de trabajo.

### **10. "NO TENGO LO QUE SE NECESITA PARA TENER ÉXITO."**

En 1979 el programa de MBA de Harvard llevó a cabo un estudio en el que se les preguntó a los estudiantes de posgrado, "¿ha fijado metas claras y escritas para su futuro y ha hecho planes para cumplirlas?"

Sólo el 3% tenía metas y planes escritos. el 13% tenía **METAS**, pero no estaban por escrito, y el 84% no tenía metas en absoluto.

10 años más tarde, el mismo grupo fue entrevistado de nuevo.

El 13% de la clase que tenía **METAS**, pero no los anoto estaba ganando el doble de la cantidad del 84% que no tenía **metas**.

El 3% que había escrito sus **METAS** estaban ganando, en promedio, diez veces más que el otro 97% de la clase combinada!

Para lograr el éxito, primero debes comprometerte a hacer un cambio, y establecer objetivos es el primer paso para convertir lo invisible en visible.

Ahora mismo, tómate un momento para escribir sus objetivos. Asegúrate de que los resultados hacia lo que te estás moviendo sean específicos, mensurables, alcanzables, realistas y anclados dentro de un período de tiempo. **SMART**

### **11. "YO NUNCA PODRÍA HACER ESO."**





El temor al fracaso es el miedo #1 más común que nos retiene del éxito. La verdad es que no existe tal cosa como el fracaso; sólo hay resultados.

El miedo destruye nuestra mentalidad y nos inmoviliza de tomar acción. El miedo es difícil de conectar en cada ser humano — nada de lo que hagamos en nuestras vidas nos quitará el miedo.

¡El secreto es aprender a usar el miedo en lugar de dejar que el miedo te use!

## **12 "NO TENGO LAS HABILIDADES O EL TALENTO."**

Más de 9 de cada 10 ocupaciones de nivel básico requieren en el entrenamiento de trabajo.

***"Si haces lo que siempre has hecho, obtendrás lo que siempre has conseguido".***

La vida requiere progreso, así que sigue aprendiendo. Para crecer y encontrar el camino que deseas debes entender que el estancamiento no es una opción. Se el creador de tu vida y decide vivir en tus propios términos.

Convierte la incertidumbre en acción. Concéntrate en tu visión personal. Necesitaras compromiso y decisión al cambio. Cuando te comprometes, siempre habrá una manera. **¡Inténtalo!**

## **13 "LAS PERSONAS EXITOSAS SON SIMPLEMENTE AFORTUNADAS".**

Si hay una cosa que las personas exitosas tienen en común, no es suerte. En cambio, todos comparten rasgos clave de personalidad: persistencia, impulso, dedicación y pasión.



Cuando las cosas no están funcionando, saber que **la victoria es a menudo sólo un pequeño paso de distancia**. Todo lo que se necesita es un **pequeño cambio** en tu mentalidad y estrategia para obtener impulso y los resultados que buscas. Recuerda: *dónde va el enfoque, fluye la energía*.

- 300 es el número de veces que el fundador de Pandora.com se acercó a los inversionistas antes de recibir fondos –
- 1009 es el número de veces que el Coronel Sanders fue rechazado cuando intentaba vender su receta de pollo frito.
- 5126 es el número de prototipos fallaron James Dyson creado antes de construir con éxito una aspiradora.
- 10.000 es el número de prototipos fallaron Thomas Edison creado antes de construir una bombilla eléctrica acertada.

### **Bono 1. Dinero**

Es sólo una simple palabra de 6 Letras, pero tiene el poder de provocar emociones humanas extremas. Culpa. Ira. Frustración. Alegría. Felicidad. Libertad.

En su núcleo, el dinero es sobre el poder. Ya sea que lo tengas o estés trabajando para conseguirlo, el dinero es siempre tan a menudo una fuente de creencias limitantes.

El sueño americano todavía es alcanzable. Para lograrlo, debemos aprender a dominar el dinero antes de que nos domine.

¿SABÍAS QUE?

El 59% de las personas piensan que el sueño americano se ha vuelto imposible pero cada vez más personas lo logran.



## **Bono 2. "NO SOY BUENO CON EL DINERO."**

Más del 60% de las personas reportan no tener un plan de gasto o inversión. Es difícil ser bueno en algo si tu no tienes una estrategia para mejorar.

Para ganar, tienes que conocer las reglas del juego y aprender las mejores estrategias para el éxito de aquellos que ya lo han dominado.

El éxito deja pistas. Las personas que tienen éxito al más alto nivel no tienen suerte; están haciendo algo diferente que todos los demás. Siguiendo los 7 sencillos pasos de Tony para la libertad financiera, tú también puedes convertirte en un maestro del dinero.

## **Bono 3. "NUNCA HARÉ SUFICIENTE DINERO".**

¿Cuántas veces has pronunciado la frase "nunca haré suficiente dinero"? O tal vez sólo lo pensaste. El estrés causado por tal pensamiento es desalentador; casi tres cuartas partes (3/4) o 7 de cada 10 de los americanos encuestados atribuyen su estrés en el último mes al dinero.

El primer paso para crear la libertad financiera es aprovechar el poder de la composición. Haz que tu dinero trabaje para ti, así que no tienes que hacerlo. Para aprovechar el poder de la capitalización hoy, toma la decisión importante y decide qué parte de su cheque de pago se reservará y se pagará por el futuro.

Incluso la cantidad más pequeña de dinero, combinada con el poder milagroso de la composición, puede darle independencia financiera sin tener que hacer una fortuna en los ingresos anuales.

**El hecho es que tu no eres un gerente de circunstancias; eres el arquitecto de la experiencia de tu vida.** Asegúrese de obtener lo que quieres de la vida.



#### **Bono 4. "EL DINERO ESTÁ HECHO PARA GASTAR."**

Según un estudio de 2011, la mitad de todos los americanos provisionan 6 millones de pesos para una crisis como una emergencia médica inesperada, un problema legal o una reparación en el hogar o en el automóvil.

Así que mientras tu puedes pensar que el dinero está hecho para ser gastado, esta creencia podría dejarte desesperado en una crisis.

Provisiona un porcentaje específico de tu pago para entrar en ahorros con el fin de asegurarse de que esto nunca le sucederá a ti. Piénsalo: ¡enfócate en lo que te sucederán cosas buenas.

Aunque puedas pensar que no puedes permitirse el lujo de ahorrar, Piense en esto como un impuesto necesario con el fin de protegerse y sin duda va a pagar a largo plazo. Animo.

#### **Bono 5 "NUNCA PODRÉ RETIRARME".**

Con vidas más largas, esperamos mucho más tiempo para nuestra jubilación. Se espera que alguien que se retire hoy a la edad de 65 años viva hasta 85 o más.

Eso es más de 20 años de jubilación. Y ese es el promedio. ¡Muchos vivirán más tiempo y tendrán 30 años de jubilación! La verdad es que necesitamos ahorrar más e invertir más.

Cuando planifiques tu jubilación, asegúrate de evaluar todas tus opciones.

**¡¡Haz que tus anhelos sucedan!!**



## Obras citadas

1. [http://www.cbsnews.com/news/cdc-80-percent-of-american-adults-dont-get-recommended-](http://www.cbsnews.com/news/cdc-80-percent-of-american-adults-dont-get-recommended-exercise/)

[exercise/](http://www.cbsnews.com/news/cdc-80-percent-of-american-adults-dont-get-recommended-exercise/)

2. <http://www.apa.org/helpcenter/stress-willpower.pdf>

3. [http://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-dietcosts-](http://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-dietcosts-1-50-more/)

[1-50-more/](http://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-vs-unhealthy-dietcosts-1-50-more/)

4. <http://www.apa.org/helpcenter/stress-willpower.pdf>

5.

[http://www.foodinsight.org/2012\\_Food\\_Health\\_Survey\\_Consumer\\_Attitudes\\_toward\\_](http://www.foodinsight.org/2012_Food_Health_Survey_Consumer_Attitudes_toward_Food_Safety_Nutrition_and_Health)

[Food\\_Safety\\_Nutrition\\_and\\_Health](http://www.foodinsight.org/2012_Food_Health_Survey_Consumer_Attitudes_toward_Food_Safety_Nutrition_and_Health)

Beliefs: <http://www.apa.org/helpcenter/stress-willpower.pdf>

6. Warren, Neil Clark. 2005. Falling in Love for All the Right Reasons. New York, NY:

Center Street.

7. [http://patch.com/georgia/marietta/the-top-10-reasons-marriages-end-in-divorce\\_14370092](http://patch.com/georgia/marietta/the-top-10-reasons-marriages-end-in-divorce_14370092)

8. <http://nypost.com/2014/09/09/single-adults-now-outnumber-married-adults/> and Life Mastery page 176

9. [http://www.inquisitr.com/978828/75-percent-of-married-people-settled-lost-theirtrue-](http://www.inquisitr.com/978828/75-percent-of-married-people-settled-lost-theirtrue-love-study/)

[love-study/](http://www.inquisitr.com/978828/75-percent-of-married-people-settled-lost-theirtrue-love-study/)

10. [http://www.huffingtonpost.com/adoree-durayappah-mapp-mba/breakups\\_b\\_825613.html](http://www.huffingtonpost.com/adoree-durayappah-mapp-mba/breakups_b_825613.html)

Beliefs: [http://www.yourtango.com/experts/jane-kennedy/do-limiting-beliefs-](http://www.yourtango.com/experts/jane-kennedy/do-limiting-beliefs-block-you-finding-good-relationships)

[block-you-finding-good-relationships](http://www.yourtango.com/experts/jane-kennedy/do-limiting-beliefs-block-you-finding-good-relationships) or <http://www.match.com/magazine/article/>



13280/4-Irrational-Commitment-Fears/

11. <http://www.today.com/money/americans-hate-their-jobs-even-perks-dont-help-6C10423977>

12. <http://www.forbes.com/sites/85broads/2014/04/08/why-you-should-be-writing-down->

[your-goals/](#)

13. UPW Handbook and <http://www.careerealism.com/most-common-fears/>

14. [http://www.bls.gov/emp/ep\\_edtrain\\_outlook.pdf](http://www.bls.gov/emp/ep_edtrain_outlook.pdf)

15. <http://www.entrepreneur.com/article/228438>

Beliefs: <http://www.womensagenda.com.au/career-agenda/builders/how-to-overcome->

[self-limiting-beliefs-to-reach-your-potential/201410054711#.VSXED5TF-Qw](#)

16. <http://money.cnn.com/2014/story-supplement/cnn-orc-poll.pdf?iid=EL>

17. MONEY: MASTER THE GAME page 5

18. <http://money.cnn.com/2015/02/04/pf/money-stress/>

19. MONEY: MASTER THE GAME page 302

20. MONEY: MASTER THE GAME page 31, 37

[http://www.gallup.com/poll/173996/american-consumers-careful-spending-summer-](http://www.gallup.com/poll/173996/american-consumers-careful-spending-summer-2014.aspx)

[2014.aspx](#)

Beliefs: <http://www.myrkothum.com/limiting-beliefs-about-money/>

21. WHAT DO YOU BELIEVE? 16 LIMITING BELIEFS THAT ARE PREVENTING YOU FROM THRIVING : [www.tonyrobbins.com](http://www.tonyrobbins.com)

Bendiciones.

