

# CAMBIA TUS LENTES PARA CAMBIAR TUS CREENCIAS

Tus creencias son los lentes a través de los cuales tú experimentas el mundo. Son el factor determinante de tus reacciones y, por lo tanto, también de tus acciones.

## EJERCICIO

Imaginemos que estás buscando un trabajo mejor del que tienes actualmente. Y estás explorando si mereces este nuevo trabajo o no. Tu entrevista para este nuevo trabajo es mañana.

A medida que te preparas para la entrevista, debes elegir entre tres juegos de lentes: rojos, amarillos o verdes. Cada conjunto de lentes representa una creencia diferente.

**LENTES VERDES = Creencias de Empoderamiento**

**LENTES AMARILLOS = Creencias Dudosas**

**LENTES ROJOS = Creencias Limitantes**

## LAS CREENCIAS

**LENTES VERDES:** “Me merezco este nuevo trabajo”.

**PENSAMIENTOS INTERNOS:** “Soy un extraordinario trabajador con una gran ética laboral. Merezco ser contratado para este nuevo trabajo.”

**REACCIÓN EMOCIONAL:** Tus pensamientos, te hacen sentir seguro durante la entrevista. Tu desempeño es excelente en tu entrevista y, por lo tanto, te dan una oferta de trabajo

**LENTES AMARILLOS** “No estoy seguro si me merezco este nuevo trabajo”.

**PENSAMIENTOS INTERNOS:** “Yo trabajo duro, pero es probable que le den el trabajo a alguien más. Hay muchas personas talentosas que han aplicado para el puesto.”

**REACCIÓN EMOCIONAL:** No te sientes muy bien de camino a la entrevista. Tu entrevista fue buena, pero no excepcional, por lo tanto, no recibes una oferta de trabajo.

**LENTES ROJOS** “Yo no merezco la oferta de trabajo”.

**PENSAMIENTOS INTERNOS:** “No hay forma de que me den una oferta de trabajo. Hay muchas personas que son más inteligentes y que tienen más experiencia que yo”

**REACCIÓN EMOCIONAL:** Tus pensamientos te hacen sentir inseguro, débil, dudoso, sin poder, así que eso es lo que proyectaste durante tu entrevista y por lo tanto no recibiste una oferta de trabajo.

## CÓMO UTILIZAR LOS LENTES DE LAS CREENCIAS

Cada vez que te enfrentes a un desafío, o si tienes una situación que te gustaría expandir en tu vida, o hay algo que te gustaría manifestar, es un excelente momento para explorar tus creencias.

Entonces, con esa situación en tu mente, colócate los diferentes lentes como lo expliqué anteriormente y toma conciencia de tus diferentes creencias. Observa las diferencias en tu sistema y escoge qué lentes quieres usar para las diferentes situaciones. Toma conciencia de los que tienes puestos ahora.

### USANDO LOS LENTES DE LAS CREENCIAS

#### LENTES VERDES

---

**PENSAMIENTOS INTERNOS:**

---

---

**REACCIÓN EMOCIONAL:**

---

---

---

#### LENTES AMARILLOS

---

**PENSAMIENTOS INTERNOS:**

---

---

**REACCIÓN EMOCIONAL:**

---

---

---

#### LENTES ROJOS

---

**PENSAMIENTOS INTERNOS:**

---

---

**REACCIÓN EMOCIONAL:**

---

---

---