

# 3 Pasos para cambiar creencias

1

## Identifica tu creencia limitante

**CHARLAS Y CAPACITACIONES**  
Eduardo Gómez A

[enriquecetupsicologia.com/costarica](http://enriquecetupsicologia.com/costarica)  
[costarica@enriquecetupsicologia.com](mailto:costarica@enriquecetupsicologia.com)

2

## Desafia tu creencia

Describe todas las **consecuencias negativas** de conservar esa creencia.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

3

## Instala nueva creencia

Describe todas las **consecuencias POSITIVAS** de conservar esa creencia.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



### ¿Qué tienen en común?

El fracaso es un aprendizaje

La relación con los demás

La actitud ante la vida



Los errores son parte de la vida

Perseverancia  
*No dejarse vencer*

Fe en si mismos

## MENTALIDAD