

ESO QUE PENSAS ¿TE LIMITA O TE IMPULSA?



Checklist para detectar creencias limitantes

Instrucciones:

Lee cada afirmación y marca “✓” si sentís que aplica a algo que pensás frecuentemente.

Al final, evalúa tus respuestas.



Te hace sentir que no podés.

Si lo que pensás refuerza la idea de que no sos capaz, podría ser una creencia que te limita.



Usa palabras absolutas como “siempre”, “nunca”, “todos”, “nadie”.

Las generalizaciones suelen ocultar pensamientos que no te permiten avanzar.



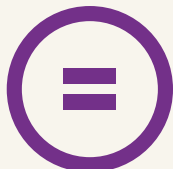
La escuchaste en tu entorno (familia, cultura, sociedad)

Muchas creencias limitantes se transmiten sin que lo notemos. ¿Realmente es tuya?



Te impide tomar acción o avanzar hacia tus metas.

Si te frena más de lo que te impulsa, vale la pena revisarla.



Justifica tu parálisis o tus resultados actuales.

Algunas creencias actúan como excusas camufladas.

Resultado:

Si marcaste 3 o más, estás frente a una creencia que podría estar limitando tu crecimiento.

Las creencias no son verdades absolutas. Son interpretaciones que se pueden cuestionar, resignificar y transformar.