

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

SANANDO MIS CREENCIAS LIMITANTES.

¿Qué son las creencias?

Es un conjunto de conceptos que nos dice cómo debe ser la vida

Ordenes, mandatos, deber ser que se nos inculcan desde antes de nacer o desde la infancia

El color de la ropa que nos compran antes de nacer en caso del sexo del bebe.

Las creencias se nos dicen en la palabra, en los dichos y sobre todo en las acciones de las personas más cercanas, cuidadores primarios y la familia

Cuando somos bebés no tenemos filtros para discernir cuáles creencias si asumimos o no, sino que entran hasta lo profundo de nuestro inconsciente, asumiéndolo como una verdad absoluta porque eso es lo que nos plantearon

La importancia de las creencias está en darnos seguridad y veracidad, sentir ese dónde estamos parados y dónde estamos posicionados en la vida

Las creencias nos dan la veracidad y seguridad sobre la vida que estamos viviendo, así es la vida y así tengo que vivirla y me permite sentirme en un contexto apropiado, seguro y sobre todo desenvolverme en ese contexto y manipular ese contexto acorde a eso que aprendí.

Y funcionan muy bien la mayoría de las veces o hasta cierto tiempo... sobre cuando limitan el desarrollo del potencial humano.

"Mirar desde el corazón nuestra realidad".

¿Qué me estoy diciendo a mí misma para sentirme tan insignificante, tan limitada, tan frágil?

Todos decimos que queremos cambiar y al mismo tiempo no lo hacemos porque ser transformados nos da mucho miedo

Nos da miedo la conversión, la transformación, los cambios profundos

Las crisis son oportunidades o situaciones catastróficas

La aceptación no quiere decir que me guste, o que esté de acuerdo, sino aceptar que eso es lo que tenemos para seguir jugando

Tomar consciencia de cómo nuestras creencias condicionan nuestras relaciones interpersonales, con la familia, sociales, también el desarrollo del potencial humano, salud emocional y mental.

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

Las creencias hacen que veamos las cosas de una forma distorsionada de lo que realmente son, por ello, decimos que nuestra forma de mirar el mundo está condicionada por nuestras creencias.

Tal y como ya lo hemos dicho anteriormente nuestro sistema de creencias se ha formado a lo largo de numerosos eventos que hemos percibido como verdaderos o falsos según lo haya creído nuestro entorno familiar, social, cultural, etc. La mayoría de estas certezas son creencias limitantes que nos impiden ir más allá de ellas porque nos vemos condicionados a defenderlas y a vivir de acuerdo a ellas.

Nuestras creencias forman parte de las normas o reglas con las cuáles vivimos nuestra cotidianidad.

Creencias limitantes:

No soy lo suficientemente buena

No sirvo para hacer eso

No me valoran lo suficiente

No conseguiré lo que quiero

Siempre me sale mal lo que me propongo

Me pongo enfermo con facilidad

Otros consiguen lo que quieren, pero yo no

No soy tan guapa como tal/ no les gusto a las personas

Para que intentarlo, no funcionará

Siempre tendré problemas de dinero

Ya estás vieja, no sirves para nada, eres una inútil.

Sanar es reconocer lo que realmente está pasando.

Descubrir que las cosas que no te gustan no son parte de quien eres, sino que es parte del cómo estás actuando sin saber qué lo haces

Cómo es posible que hayamos cambiado un mundo lleno de prosperidad, salud, felicidad, abundancia, amor por muchas acciones con las cuales me he dañado y que sin embargo le he llamado vida, justificando que la vida es así, que las circunstancias no pueden ser otras, que Dios nos manda pruebas para ver qué tan fieles somos, etc.

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

Auténtica lucidez/ capacidad de mirarme a mí misma con total transparencia

Qué vida merezco vivir

A veces deseamos vivir bien, felices, alegres, y nos frena la creencia que para vivir eso que queremos nos tiene que ir mal, o pasar por una serie de sufrimientos o pérdidas que mejor no queremos pagar el precio y como no quiero sufrir prefiero dejar de lado la libertad, la felicidad, la creatividad, el amor, etc.

Pensamos que la vida es tan compleja que no es posible vivirla a plenitud. En lugar de pensar y creer que es posible vivirla plenamente asumiendo la complejidad y ser creativas de frente a ella

Las personas creativas fluyen con la vida, abrazan la vida, no se resisten a la vida, disfrutan la vida, asumen los cambios de la vida, pasan del quejarse, de arrastrar la vida al disfrutar, al conocer, al gozo de lo nuevo, del encuentro y de la posibilidad de aprender que la vida no está fuera de nosotras sino dentro y que somos nosotras las que decidimos vivirla.

Luego entonces, obtenemos los resultados correspondientes a nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Recuerda que los vacíos del ser no se llenan con el tener, por ello, lo esencial es que descubras que lo mejor que le pudo pasar a tu vida eres tú.

A veces las demás se alejan de nosotras por la simple razón de NO CONOCERNOS, pero el mayor problema es cuando NOSOTRAS NOS ALEJAMOS de quienes somos en realidad porque no creemos en nosotras mismas y no pensamos, actuamos y sentimos de forma distinta a la que nos han impuesto.

¿Eres de las personas que están pensando en que van a obtener o Eres de las personas que están pensando, sintiendo y actuando en que van a poner?

Retos para seguir CRECIENDO EN EL MAYOR DESAFIO QUE TENEMOS "SER HUMANOS TAN HUMANOS QUE NUESTRA HUMANIDAD REFLEJE LO MÁS DIVINO DEL SER"

Creer en ti; es expandir el potencial humano que te habita

Creer en ti; es alcanzar la plenitud y el mayor bienestar en tu vida

Creer en ti; es conectar con tu verdad desde la transparencia, confianza y empatía contigo misma

Creer en ti; es favorecer el bienestar de los demás

Desarrollo del Potencial Humano

Antonio Limón Navarro.



limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

Creer en ti; es abrazar la vida y asumir tus circunstancias

Creer en ti; no es querer que la vida sea fácil, sino querer el querer de lo queremos construir para nuestro mayor bien

Creer en ti; es dejar que tus talentos sean lo suficientemente creativos para vivir la vida en cualquier de las circunstancias

Creer en ti; aprender a vivir desde tus luces y sombras que al integrarlas iluminas la vida de los demás

Creer en ti; es atreverte a hacer todo aquello de lo cual el día de mañana te arrepientas de no haberlo hecho

Creer en ti es pronunciar todos los SÍ para construir los puentes de la vida como lo fundamental del ser humano...