

Temario
Curso - Taller Presencial:

**“Creencias Limitantes:
Reprogramando tu Mente para
Alcanzar el Éxito”**

Intensivo de 2 Días: 16 Horas

Conmutador: 55 5343 5061

<http://www.capitacionrealestrategy.com/> Email: capitacion@realestrategy.com

MÓDULO 1. CONOCIENDO MIS CREENCIAS

OBJETIVOS

- ✓ Conocer el concepto de creencia limitante y la importancia de reconocerlas
- ✓ Saber cómo percibo mi mundo y la forma en que influye en mi vida
- ✓ Conocer y manejar mis paradigmas
- ✓ ¿Qué me detiene para conseguir el éxito?

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción a los conceptos básicos para entender mi mente y mis obstáculos mentales
 - ✓ Creencias: Lo que creo marca mi rumbo
 - ✓ Percepción: La percepción no es la realidad es sólo una versión de la realidad.
 - ✓ Predisposición: Condicionar la realidad a una realidad falsa.
 - ✓ Paradigmas: Aprender qué son y cómo vencerlos.
 - ✓ Pantanos: Aprende a salir de los pantanos que te inmovilizan para ser exitoso.

2. ¿Qué es una creencia limitante y por qué es importante para mi vida identificarlas?
 - ✓ ¿Determinan tu futuro?
 - ✓ ¿Dónde se presentan?
 - ✓ Aplicación práctica para anular las creencias limitantes en diferentes escenarios de mi vida:
 - Búsqueda de empleo
 - Promoción en el trabajo
 - Emprendimiento de un nuevo negocio
 - Búsqueda de pareja y relaciones personales
 - Utilización de TICs
 - Hablar en público

3. Percepciones: ¿Cómo percibo mi mundo?
 - ✓ ¿Cómo aprender a percibir el mundo de una forma diferente?
 - ✓ ¿Qué es una percepción?
 - ✓ Etapas de la percepción
 - Detección y exposición
 - Atención y organización
 - Interpretación

- ✓ Factores
- ✓ Cualidades
- ✓ Principios
- ✓ Contenidos
- ✓ Elementos
- ✓ Bases
- ✓ Formas
- ✓ Percepción extrasensorial
- ✓ Anomalías

4. Predisposición

- ✓ ¿Qué es?
- ✓ ¿Por qué es importante?
- ✓ ¿Cómo detectar predisposiciones negativas?
- ✓ ¿Cómo crear predisposiciones positivas?

5. Paradigmas

- ✓ ¿Qué son?
- ✓ ¿Son buenos o malos?
- ✓ ¿Qué efecto tienen?
- ✓ ¿Se pueden modificar?
- ✓ Creando paradigmas que fomentan el crecimiento personal.

6. Pantanos

- ✓ Definición
- ✓ Conociendo mis pantanos
- ✓ ¿Por qué me limitan?
- ✓ ¿Cómo evitar caer en un pantano nuevamente?

MÓDULO 2. TRANSFORMANDO MIS CREENCIAS

OBJETIVOS

- ✓ Saber cómo pienso y aprender a tomar control de mi mente y de mis pensamientos
- ✓ Conocer la mejor forma de tomar el control de mi vida y la mejor manera de hacerlo
- ✓ Aprender a reprogramar mi mente y reestructurar mis pensamientos

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Conociendo mi mente
 - ✓ ¿Tengo el control de mi vida?
 - ✓ Acceso a mis pensamientos
 - ✓ Entendiendo cómo funciona mi mente
 - ✓ Subconsciente
 - Temores
 - Pensamientos negativos
2. Reprogramando mi mente
 - ✓ Ocho poderosas razones para tener el control
 - Yo acepto
 - Yo aprovecho
 - Yo asumo
 - Yo me comprometo
 - Yo me ocupo
 - Yo agradezco
 - Yo confío
 - Yo apuesto a ganar
3. ¿Es posible cambiar nuestras creencias? ¡CLARO QUE SI! No solo es posible, ¡ES NECESARIO!
 - ✓ Estructura de las creencias
 - Sistema de creencias
 - Estructurantes
 - No estructurantes

4. Creencias potenciadoras

✓ Identificación de creencias

- Estrategias de generalización, omisión y distorsión
 - Operadores modales
 - Nominalizaciones
 - Causa-efecto
 - Cuantificadores Universales
 - Juicios generalizados

5. Valores y antivalores

✓ Identifica tus valores

6. Cambia tus creencias

✓ A través de submodalidades

- Recolección de información y preparación
- Proceso de cambio de creencia
- Verificación

✓ A través de la asociación libre