

III CREENCIAS DE LA MENTE MARAVILLOSA

Descubriendo Tus Creencias Limitantes
Sobre El Dinero Y El Éxito

ESCRITO POR

Carlos J Arcas Collado

Contenido

Descubriendo Tus Creencias Limitantes Sobre El Dinero Y El Éxito	3
Éxito. Dinero. Realización personal.....	3
Identificando Tus Creencias Negativas	6
Qué es la Técnica para la Libertad Emocional TLE y por qué puede reconectar tu cerebro y cuerpo para tener éxito	23
Creencias, el cerebro y tu cuerpo	23
Interrumpir la respuesta al estrés.....	26
De "Conseguir para" la abundancia y el cumplimiento.....	29

Descubriendo Tus Creencias Limitantes Sobre El Dinero Y El Éxito

"Si crees que puedes o si crees que no puedes... tienes razón".

- Henry Ford

Éxito. Dinero. Realización personal.

Si eres honesto contigo mismo, ¿realmente crees que puedes "tenerlo todo", que puedes ganar mucho dinero haciendo lo que amas y disfrutando al mismo tiempo de una vida personal gratificante?

¿Crees que es posible para otros, pero tal vez no para ti? ¿Que tal vez no tienes la educación, las habilidades o el grupo de apoyo, o que simplemente no tienes la suerte suficiente?

Durante años, como muchos, luché para creer que el éxito era posible para mí. Siempre estresado por el dinero, descontento en los trabajos, trabajé largas horas en las noches y los fines de semana para despegar varias empresas.

Cuando apareció el éxito, fue estimulante pero insostenible. El ciclo siguió y siguió, hasta que **un día me encontré con una deuda de ocho cifras** debido al fracaso de mi negocio de inversión en peluquerías.

No voy a entrar en cómo sucedió (¡eso es una historia para otro día!), Pero diré que fue uno de los momentos más difíciles de mi vida.

Abrumado y agotado, **luché por creer en mí mismo**, y en mi capacidad para tener éxito y alcanzar la libertad financiera de una manera que me hiciera sentir personalmente satisfecho e inspirado por el trabajo que estaba haciendo y la vida que estaba viviendo.

Si has pasado por momentos difíciles, o si estás pasando por momentos difíciles, sabes exactamente a qué me refiero.

El estrés financiero agrega tanta presión a nuestras vidas cotidianas, nublando nuestra capacidad de sentirnos libres y satisfechos, saludables y energizados. Si te detienes a pensar en tus finanzas en este momento, ¿cómo crees que te limitan?

¿De qué manera tus finanzas han afectado tu felicidad, tu sensación de bienestar y realización personal? ¿Cómo han impactado tus relaciones?

Personalmente hablando, no fue hasta que eché un vistazo a lo que sucedía internamente que me di cuenta de por qué había estado atrapado por tanto tiempo.

Cuando lo hice, descubrí que mis creencias, en torno al dinero, el trabajo, a mí mismo, a la gente adinerada, a lo que se necesitaría para tener éxito, y mucho más, dictaban mi vida. Por primera vez, entendí cuánto mis propias creencias limitaban la cantidad de éxito financiero y la realización personal que podía experimentar.

Esa realización fue un gran punto de inflexión para mí. Fue el momento en que comencé a comprender que **solo podría cambiar mi vida una vez que hubiera cambiado mis creencias.**

Tan importante como comprendí que nunca podría haber transformado mi vida. Fue cuando utilicé la Técnica de tapear para transformar mis creencias (compartiré cuán pronto) que mi trabajo, las finanzas y la vida cotidiana comenzaron a hacer lo mismo.

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

Porque la verdad es que, incluso cuando sabes que tus creencias limitantes se interponen en tu camino, transformarlas no siempre se trata solo de alimentarte a ti mismo con creencias positivas.

Soy un gran creyente en el pensamiento positivo, pero pensar que los pensamientos positivos a menudo no son suficientes para sobrescribir las creencias limitantes de una manera profunda y duradera.

El hecho es que las creencias sobre el dinero, el éxito y la felicidad están tan profundamente arraigadas que se ven y se sienten como "la verdad". A menudo están conectadas con emociones profundas y, a veces, con recuerdos viejos y enterrados.

Hasta que podamos acceder a estas raíces más profundas de nuestras creencias, transformarlas puede parecer una escalada larga y lenta en una montaña grande y empinada.

Y aunque estaba más que dispuesto a dedicar el tiempo y el esfuerzo para transformar mis creencias, pasar años, incluso décadas trabajando en ello, no era lo que quería. Quería una transformación profunda y duradera, y lo quería ayer.

¿Te identificas?

Si has pasado tantos años como yo buscando y buscando el éxito y la abundancia que es auténtico para ti, lo que amas hacer y cómo quieres vivir tu vida, estoy seguro de que sabes a qué me refiero.

La verdad es que, **para que las creencias positivas te ayuden a vivir la vida plena y plena que mereces, tienes que creerlas de verdad, no solo mentalmente sino también emocionalmente a nivel subconsciente.**

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

Una de las maneras más rápidas y poderosas de acceder a las raíces más profundas de sus creencias -la información que a menudo se almacena en la mente subconsciente- es a través del cuerpo. Eso es lo que hace que las técnicas que voy a compartir en este libro sean tan poderosas. No solo acumulan nuevas creencias positivas en tu garganta, esperando que tu subconsciente haga lo mismo.

En cambio, las técnicas que compartiré te guiarán hacia un proceso de transformación probado en el tiempo que es tan **profundo** como **rápido**.

Las soluciones que le enseñaré en estas páginas te permitirán liberar viejas creencias limitantes y convertirte mental y emocionalmente en nuevas y más fortalecedoras creencias.

Una vez que eso sucede, tu vida entera comienza a transformarse. Con tus nuevas y empoderadoras creencias, tan arraigadas como alguna vez lo estuvieron las de antes, tu experiencia en el trabajo, el dinero, el éxito y la satisfacción, naturalmente, comienzan a respaldar la vida abundante y satisfactoria que deseas y mereces.

El primer paso en este proceso de transformación de tus creencias limitantes es identificarlas.

Identificando Tus Creencias Negativas

111 Creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito

	Creencia de despojamiento de poder	¿Cuán cierto? Calificar 0-10	Creencia de empoderamiento	¿Cuán cierto? Calificar 0-10
1.	No soy bueno con el dinero.		Soy bueno con el dinero cuando le presto toda mi atención.	
2.	No tengo una cabeza para negocios.		Cualquiera puede convertirse en un experto en negocios, incluyéndome a mí.	
3.	Solo las personas que son buenas en los negocios pueden tener éxito.		Estoy seguro de que aprenderé las habilidades que necesito y encontraré las personas adecuadas para apoyarme en los momentos adecuados.	
4.	Todas las buenas personas ya tienen trabajo o son demasiado caras para contratarlas.		Confío en que podré pagar la ayuda que necesito en el momento adecuado.	
5.	El éxito es 20% de inspiración y 80% de transpiración. ¡Eso suena muy duro!		El éxito y la riqueza pueden coexistir y coexisten con una vida personal gratificante y plena.	
6.	Para ser exitoso y rico, tendría que "darlo todo", y eso es más de lo que quiero dar.		El trabajo se siente gratificante cuando estoy haciendo algo que amo hacer.	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

7.	El trabajo "real" es trabajo "duro".		El dinero se gana mejor haciendo el trabajo que amo hacer.	
8.	El dinero honesto tiene que ser "ganado duro".		El marketing es una parte nueva e importante de mi éxito.	
9.	Odio el marketing.		La venta se trata de ayudar a las personas, y puedo aprender cómo hacerlo de manera que aumente las ventas.	
10.	No soy un vendedor.		Al vender productos y servicios de calidad, ayudo a las personas a encontrar las soluciones a los problemas que tanto necesitan.	
11.	Las personas que venden cosas son deshonestas / sórdidas.		Estoy dispuesto a aprender y practicar nuevas habilidades, y estoy seguro de que encontraré el apoyo que necesito en los momentos adecuados.	
12.	No puedo encontrar / pagar la ayuda que necesito.		Confío en mi capacidad para dirigirme hacia un futuro exitoso, incluso cuando eso significa salir de mi zona de confort.	
13.	Solo quiero seguir con lo que soy bueno y dejar que otros se encarguen del resto.		Aunque aún no tengo todas las respuestas, confío en mi capacidad para aprender nuevas habilidades	

			y conocimientos que necesito para tener éxito.	
14.	Solo quiero que alguien me diga qué hacer.		Puedo aprender todo lo que necesito para comenzar, ejecutar y hacer crecer un negocio exitoso.	
15.	No tengo idea de cómo comenzar un negocio.		Los líderes aprenden sobre liderazgo y luego prueban lo que aprenden. ¡Yo puedo hacer eso también!	
	Los líderes nacen, no se hacen, y nunca he sido un gran líder.		El éxito financiero duradero se trata de recuperarse cuando las cosas no salen según lo planeado.	
	Hacerse rico significa estar en el lugar correcto en el momento correcto.		Eso es parte de lo que estoy aprendiendo ahora.	
	Nunca he tenido suerte así.		No tengo que tener suerte para lograr el éxito financiero. Puedo aprender nuevas habilidades, tomar decisiones más acertadas y obtener mejores resultados.	
	Nada de lo que hago funciona, ¿por qué esta vez sería diferente?		Estoy usando el tapping para superar decepciones pasadas y crear un futuro más abundante y gratificante.	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
 Por Carlos J Arcas Collado

	Ganar más dinero significa trabajar más horas.		Usando mejores herramientas y sistemas, Puedo descubrir cómo ganar más dinero sin trabajar demasiadas horas.	
	Estoy demasiado ocupado tratando de salir adelante.		El éxito financiero y la realización personal son importantes para mí, por lo que valen la pena dedicar tiempo y espacio a mi vida.	
	No quiero trabajar tanto.		Cuando trabajo que amo, lo vale.	
	Trabajo = trabajos pesados.		El trabajo que amo me llena y energiza.	
	Odio trabajar.		El trabajo es gratificante cuando hago cosas que amo hacer.	
	Odio / soy malo en la creación de redes. y conocer gente nueva.		Puedo aprender a hacer contactos y conocer gente nueva de maneras que se sientan gratificantes y que valgan la pena.	
	No me gusta / no soy bueno para trabajar con otras personas.		Para mí es seguro relajarme y disfrutar trabajando con otras personas.	
	No soy una persona de personas.		Estoy genial con la gente.	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
 Por Carlos J Arcas Collado

	No conozco a las personas adecuadas.		Conozco a muchas personas adecuadas y puedo encontrarme aún más.	
29.	La gente no me quiere.		La gente me quiere y me respeta por ser quien soy.	
30.	No me gusta trabajar con personas porque no puedo manejar el conflicto.		Trabajar con personas puede ser divertido y no implica un conflicto.	
	Las cosas están bien como están.		Mi vida ya es bastante buena y espero crecer y expandir lo bueno en mi vida.	
	No quiero ser codicioso.		Ganar dinero se trata de crear abundancia financiera y vivir a la altura de mi potencial. No significa que soy codicioso.	
	Hay personas que necesitan dinero mucho más que yo.		Mi éxito financiero contribuye al éxito financiero de los demás. Este no es un juego de suma cero.	
	Simplemente no soy bueno con la gente.		Para mí es seguro relajarme y disfrutar interactuando con la gente, tanto profesional como personalmente.	
	No quiero aprender nada nuevo.		Puedo relajarme y disfrutar aprendiendo cosas nuevas porque	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

			es una parte necesaria para lograr mis sueños.	
	No me gusta / no soy bueno con la tecnología.		Puedo tener éxito sin convertirme en un "técnico".	
	Comenzar de nuevo es demasiado difícil / demasiado trabajo.		¡Comenzar algo nuevo es emocionante! Esto es importante para mí, por lo que vale la pena el tiempo y el esfuerzo que requiere.	
	Soy demasiado viejo para probar algo nuevo y / o tener éxito.		Nunca seré demasiado viejo para probar algo nuevo y / o ser exitoso.	
	Si no he tenido éxito por ahora, nunca lo seré.		Aprendí mucho a lo largo de los años y puedo usar todo eso para tener más éxito que nunca.	
	Soy demasiado viejo para trabajar duro.		Nunca seré demasiado viejo para perseguir mis pasiones y lograr el éxito a través de ellos.	
	No soy tan bueno en nada.		Nunca seré demasiado viejo para perseguir mis pasiones y lograr el éxito a través de ellos.	
	Necesitas dinero para ganar dinero.		No necesitas dinero para ganar dinero.	
	Nunca tengo dinero		Puedo ganar dinero y lograr el	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

			éxito financiero, a pesar de mis experiencias pasadas.	
	Si trato de vivir de mi pasión, ya no me apasionaré más.		Ganar dinero de mi pasión me hará amarlo aún más.	
	Las cosas que me apasionan no pueden hacer dinero.		Estoy seguro de que puedo encontrar maneras de convertir mis pasiones en nuevas formas de ganar dinero.	
	Los pasatiempos no pagan.		Los pasatiempos pueden convertirse en negocios rentables.	
	Si te estás divirtiendo en el trabajo, no estás haciendo lo suficiente.		Hacer el trabajo que amo solo me hará más productivo y exitoso.	
	Se siente mal ganar dinero haciendo algo que amo.		Se siente increíble ganar dinero haciendo lo que amo.	
	Crecí pobre, entonces la abundancia financiera no está en las cartas.		Mi experiencia pasada con dinero solo me ayudará a ser más rico.	
	El dinero me estresa.		El dinero es una fuente de alegría para mí.	
	El dinero está sucio.		El dinero es puro y abundante.	
	Los ricos son codiciosos.		Los ricos a menudo son	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

			generosos.	
	Ser exitoso / tener dinero cambia a las personas.		Tener mucho dinero no afecta el tipo de persona que eres.	
	Los ricos son falsos.		Los ricos a menudo son sinceros.	
	Los ricos no tienen moral.		Tener éxito / tener dinero hace que las personas sean mejores versiones de sí mismos.	
	Otras personas se hacen ricas y famosas.		Cualquiera, incluido yo, puede hacerse rico y famoso.	
	Tener mucho dinero te convierte en una mala persona.		Tener dinero significa ser una mejor versión de mí mismo.	
	No merezco mucho dinero.		Merezco un éxito financiero duradero y una realización personal.	
	Tener mucho dinero es malo.		Ganar mucho dinero significa que estás ayudando a muchas personas.	
60.	Cuando se trata de ricos y de clase media, somos nosotros contra ellos.		Cuando se trata de la clase rica y la clase media, estamos todos juntos en esto.	
	Tener dinero significa sacrificar su integridad.		Tener dinero significa poder actuar sobre su integridad más a	

			menudo.	
	No me gustan los ricos.		Me gustan muchas personas diferentes, independientemente de sus finanzas.	
	Solo quiero ganar lo suficiente para salir adelante.		Confío en mi capacidad para hacer, manejar y administrar incluso grandes sumas de dinero.	
	Si tengo éxito, mi familia / amigos no me querrán.		Mi siempre creciente círculo de amigos y familiares aún me amarán y apreciarán una vez que me haga rico y tenga éxito.	
	Si gano más dinero, tendré mucho más que perder.		Cuando gane más dinero, tendré mucho más que ganar.	
	No necesito / quiero mucho dinero.		Quiero y necesito mucho dinero para poder disfrutar de una vida abundante, y eso incluye ayudar a mucha más gente.	
	Algo más de \$ _____ es demasiado para mí.		No hay una cantidad de dinero que sea demasiado para mí. Estoy seguro de que puedo hacer y administrar la abundancia financiera a un nivel que supera incluso mis sueños más descabellados.	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

	Lidiar con / hablar de dinero me estresa.		Elijo relajarme y sentirme a gusto cuando trato y hablo de dinero.	
	Cuando pienso en el éxito, parece que no debe ser así.		Cuando pienso en el éxito, se siente como debe ser.	
	Cuando se trata de trabajo y dinero, solo quiero estabilidad.		Puedo tomar riesgos calculados y lograr el éxito financiero sin poner en peligro las cosas importantes en mi vida.	
	Soy un padre, no puedo correr riesgos.		Puedo tomar riesgos estratégicos y ser un buen padre.	
	Mis hijos me necesitan, así que no puedo comenzar algo nuevo.		Puedo comenzar algo nuevo y estar disponible para mis hijos.	
	Si gasto dinero en mí, eso significa menos dinero para mis hijos.		Mis hijos quieren que yo sea feliz, lo que a veces significa invertir en mí mismo y en mis sueños.	
	Es irresponsable tomar riesgos.		No es irresponsable tomar riesgos.	
	Tomar riesgos es egoísta.		Tomar riesgos estratégicos para perseguir mis sueños es sabio y valiente, no egoísta.	
	Querer más dinero es egoísta / superficial.		Está perfectamente bien para mí querer más dinero.	
	Odio mi trabajo, pero paga la		Estoy seguro de que puedo pagar la hipoteca (¡y más!) Haciendo	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
 Por Carlos J Arcas Collado

	hipoteca.		algo que amo.	
	Da mucho miedo intentar algo nuevo.		Aunque al principio parezca aterrador, confío en que puedo ir más allá del miedo para perseguir mis sueños y probar cosas nuevas.	
	Cada vez que hago grandes cambios en mi vida, sucede algo malo.		Hacer grandes cambios en mi vida es algo con lo que puedo aprender a sentirme cómodo.	
	Mi vida se está cayendo a pedazos, así que no puedo probar algo nuevo.		Mi vida no está funcionando, lo que significa que es hora de ir por lo que realmente quiero.	
	Tengo que arreglar mi vida antes de poder probar algo nuevo.		Para arreglar mi vida, necesito y quiero probar algo nuevo.	
	Tengo problemas de salud, así que no puedo probar algo nuevo.		Estoy seguro de que puedo administrar mi salud mientras busco algo nuevo.	
	No tengo tiempo para probar otra cosa.		Estoy seguro de que puedo encontrar tiempo para probar algo nuevo.	
	Comenzaré mañana.		Estoy seguro de que puedo superar mi tendencia a posponer las cosas, a partir de hoy.	
	Nunca hay suficiente tiempo para		Siempre puedo hacer tiempo para	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

	terminar las cosas.		terminar las cosas.	
	Estoy demasiado ocupado.		Lograr el éxito financiero y la realización personal es importante para mí, por lo que vale la pena dedicar tiempo.	
	No sabría qué hacer con tanto dinero.		Ya no necesito limitar cuánto dinero me gustaría tener. Puedo expandirme y crecer junto con mis saldos bancarios.	
	No me gusta la atención, así que prefiero tener un poco de éxito.		Merezco y disfruto ser notado por lo que soy y lo que logro.	
	Solo quiero trabajar en casa en pijama todos los días.		Para mí es seguro alcanzar el éxito y ser notado por ello. Puedo relajarme y disfrutar de una vida abundante incluso más de lo que disfruto un pijama.	
	Si consigo lo que quiero, podría perderlo.		Cuando obtengo lo que quiero, sé que puedo mantener y desarrollar mi éxito.	
	Si tengo más dinero, eso significa que otras personas tienen menos.		Ganar dinero nunca es una proposición yo o ellos. Siempre hay suficiente dinero para todos.	
	Ya tengo una vida bastante		Ya tengo una vida bastante buena y espero dar la bienvenida a más	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

	buena, ¿por qué necesito más?		abundancia en mi vida.	
	Ya he tenido suficiente suerte con los años. Debo dejar que otros tomen el resto.		Merezco tener buena fortuna, y hay suficiente para todos.	
94	Si puedo ganar \$ _____, estaré bien.		Estoy emocionado de atraer más éxito y abundancia a mi vida. Ya no necesito limitar cuánto dinero gano.	
95	No puedo hacer (o nunca antes lo había hecho) más de \$ _____.		Puedo ganar tanto dinero como pretendo.	
	Nunca tengo suficiente dinero, así que nunca lo tendré.		Mi pasado con dinero no tiene ningún efecto sobre cuánto dinero puedo ganar ahora o en el futuro.	
	Tengo un cierto patrimonio cultural / raza / género / antecedentes sociales o económicos, por lo que solo puedo avanzar.		Mi género, raza, religión y herencia cultural no limitan mi éxito y riqueza futuros de ninguna manera.	
	Cuando gano más dinero, gasto más. Esa es solo la vida.		Confío en que puedo administrar todo el dinero que gano y tener el control total sobre cómo el dinero fluye dentro y fuera de mi vida.	
	Nunca puedo pagar lo que quiero.		Siempre puedo pagar lo que	

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

			quiero.	
	Solo necesito lo suficiente para pagar mis cuentas.		Siempre gano lo suficiente para pagar mis cuentas, ¡y mucho más!	
	Nunca podría ganar más de \$ _____.		No hay límite para la cantidad de dinero que puedo ganar.	
	Ser rico tiene que ver con autos lujosos y casas grandes, y no quiero nada de eso.		Ser rico es una experiencia personal, y puedo usar y gastar dinero como yo elija.	
103	No tengo un título universitario ni un título avanzado, así que solo puedo avanzar.		Mi educación anterior no tiene relación con lo rico / exitoso que puedo llegar a ser.	
104	Temo y evito lo desconocido; Me inquieta cualquier tipo de cambio.		Busco lo desconocido y amo lo misterioso; agradezco el cambio y lo experimento casi todo en la vida. “La belleza de la vida está en sus cambios”	
105	Hay muchas cosas de mi mismo que me desagradan en público o en privado.		Siento un gran entusiasmo por mí mismo, sin quejas ni reservas. No tengo tiempo ni necesidad de ser presumido. Poseo un gran sentido de pertenencia al mundo y a la humanidad.	
106	Extremadamente motivado en casi todo. Mido el valor de la		Plena conciencia del sistema externo de recompensa y señales.	

	gente según “símbolos” de estatus o de todo género.		Lo respeto si mis señales internas me dicen que lo merece, pero sigo mi propio destino individual según mis luces internas.	
107	Me quejo constantemente de mis condiciones de vida y del estado del mundo.		No veo nada en la vida de que quejarme, salvo donde las quejas pueden dirigirse a quien puede resolver el problema. No me “quejo para mí”; puedo compartir mis quejas con otros para lograr su apoyo.	
108	Me siento poco querido, no estimado o decepcionado.		Sé que el amor y el respeto se otorgan a la persona que los cultiva. Me aman y me respetan sinceramente todos los que son capaces de devolver la cordialidad que les prodigo. No me preocupa que otros me “rechacen”.	
109	Constantemente preocupado por el rendimiento en todos los sectores de la vida.		No siento ninguna “angustia” por mi actuación; sé que se aprende tanto del fracaso como del éxito. No me importa como califiquen mi actuación los demás, o las normas externas, sé que preocuparme obstaculiza mi	

			actuación.	
110	Parezco ir a la deriva en la vida; no veo mucho objeto ni contenido en el trabajo, las relaciones, etc.; la vida me parece una lucha constante; suelo estar al borde del pánico por la supervivencia aun cuando exista “seguridad” objetiva.		Muestro un vigoroso sentido de un objetivo vital en la mayoría de la vida o en todos ellos.	
111	Motivado casi exclusivamente por la necesidad de satisfacer necesidades animales básicas y expectativas externas.		Motivado ante todo por necesidades y valores humanos superiores. Busco ante todo la verdad la belleza, la justicia y la paz.	

¡Felicitaciones, has completado el primer paso!

Asegúrese de guardar esta lista de sus creencias limitantes, ya que deberás consultarla más adelante.

Antes de continuar, quería mencionar una cosa. Después de hacer este ejercicio, las personas a menudo se sienten abrumadas por la gran cantidad de creencias limitantes que descubren.

No te preocupes, ¡es *completamente* normal tener una larga lista! Lo que las personas a menudo encuentran es que hay algunas creencias limitantes clave que son los bloques más grandes. Una vez que se eliminan, sus finanzas y su vida comienzan a transformarse rápidamente.

Qué es la Técnica para la Libertad Emocional TLE y por qué puede reconectar tu cerebro y cuerpo para tener éxito

A continuación veremos cómo las creencias te impactan emocional, mental y físicamente.

También aprenderás la Técnica, una técnica simple, pero que te cambia la vida, que puedes usar para reconectar el cerebro y el cuerpo para eliminar las viejas creencias limitantes e inculcar creencias que te llevarán a ti mismo y a tu vida de una manera completamente diferente en una nueva dirección.

Además, compartiré algo de la ciencia y la investigación detrás de por qué la Técnica es tan efectiva. También te contaré lo que algunos de los mejores expertos del mundo, desde psicólogos hasta médicos y entrenadores de vida, están diciendo sobre la técnica.

Creencias, el cerebro y tu cuerpo

A la mayoría de nosotros, en algún momento, nos enseñaron que los pensamientos y emociones están "solo en nuestras cabezas". Gracias a la investigación realizada durante las últimas décadas, ahora sabemos que eso no es cierto.

Una creencia simple, de hecho, crea una cascada de reacciones emocionales y físicas.

En otras palabras, un pensamiento, una creencia, puede cambiar toda tu experiencia en un momento dado.

Estos cambios ocurren tan rápido y tan automáticamente que a menudo no los conocemos. **Los neurocientíficos estiman que operamos al menos el 95% de nuestras vidas de los programas subconscientes.**

¡Es un número enorme! Sin nuestra conciencia, la mente subconsciente secuestra nuestras emociones y nuestro cuerpo iniciando lo que se llama la **respuesta al estrés**.

Antes de ver esa respuesta al estrés con más detalle, es útil comprender un poco más sobre el cerebro.

Cuando buscamos transformar las creencias, **es importante comprender que el cerebro humano se enfoca más en los resultados negativos que en los positivos**.

Para protegernos, ha evolucionado para asumir siempre lo peor: está sesgado hacia la negatividad. En su libro *Hardwiring Happiness*, Rick Hanson, Ph.D., explica el "sesgo de negatividad" del cerebro con más detalle:

Nuestros antepasados podían cometer dos tipos de errores: (1) pensar que había un tigre en los arbustos cuando no había uno, y (2) pensar que no había tigres en los arbustos cuando en realidad había uno. El costo del primer error fue ansiedad innecesaria, mientras que el costo del segundo fue muerte. En consecuencia, evolucionamos para cometer el primer error mil veces para evitar cometer el segundo error, incluso una vez. . . la configuración predeterminada del cerebro es sobrestimar las amenazas, subestimar las oportunidades y subestimar los recursos para hacer frente a las amenazas y para aprovechar las oportunidades. Luego actualizamos estas creencias con información que las confirma, mientras ignoramos o rechazamos la información que no lo hace. Incluso hay regiones en la amígdala específicamente diseñadas para evitar el desaprendizaje del miedo, especialmente de las experiencias de la infancia. Como resultado, terminamos preocupados por amenazas que en realidad son más pequeñas o más manejables de lo que temíamos, mientras que desaprovechamos oportunidades que en

realidad son mayores de lo que esperábamos. En efecto, tenemos un cerebro propenso a la "paranoia del tigre de papel".

¿Puedes relacionarte con lo que Hanson llama "el poder especial del miedo"? La mayoría de nosotros puede hacerlo porque ha sido martillado en nuestras mentes desde antes de que podamos recordarlo.

Piensa en tu propia experiencia. Imagínate que, casi al final de un gran día en el trabajo, obtienes un correo electrónico ambiguo y potencialmente problemático de un jefe o cliente.

¿Es más probable que termines tu día centrándote en todas las cosas maravillosas que realmente sucedieron, o en el posible correo electrónico negativo que recibiste? Para la mayoría, ese correo electrónico eclipsa rápidamente todo el día.

Eso es notable, si lo piensas, ya que el significado completo del correo electrónico ni siquiera está claro.

Puede que no sea gran cosa, pero incluso antes de entender si el correo electrónico es realmente negativo, tu cerebro ignora todas las experiencias positivas que realmente sucedieron y en su lugar se centra en lo que podría estar mal.

En cuestión de segundos, tu cerebro decidió que esta amenaza potencial es más importante que las muchas experiencias positivas que ya se han producido.

Ese es tu cerebro primitivo trabajando. Así es como funciona el sesgo de negatividad del cerebro.

Para decirlo de otra manera, debido a cómo evolucionó nuestro cerebro, las experiencias negativas regularmente superan a las positivas.

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

El psicólogo Daniel Kahnemann recibió el Premio Nobel de Economía por demostrar que **la mayoría de la gente hará más esfuerzos para evitar la pérdida que para beneficiarse de una ganancia equivalente.**

En las relaciones íntimas, normalmente se necesitan al menos cinco interacciones positivas para contrarrestar todas las negativas.

Y para que las personas comiencen a prosperar en la vida, los momentos positivos generalmente deben superar a los negativos por al menos una proporción de tres a uno.

Cuando piensas en tus propias finanzas y trabajo, así como en tus experiencias en torno al éxito y la realización personal, ¿has tenido TRES veces más experiencias positivas que negativas?

Para la mayoría de nosotros, la respuesta es no, o al menos, no sé. De cualquier manera, el "sesgo de negatividad" del cerebro ejecuta el programa.

La pregunta es, ¿cómo podemos interrumpir este "sesgo de negatividad" de una manera que produzca una transformación positiva y duradera? Ahí es donde entra la respuesta al estrés.

Interrumpir la respuesta al estrés

La amígdala, un componente clave de lo que llamamos el "cerebro primitivo", es el área del cerebro que se activa cuando estás bajo estrés.

También está involucrado en las emociones, y generalmente se activa más por las experiencias negativas que por las positivas.

Si bien el sesgo de negatividad del cerebro ha hecho un gran trabajo al protegernos, también causa un estrés enorme. Cuando su cuerpo está bajo estrés, secreta la hormona cortisol, también conocida como la "hormona del estrés".

Cuando experimentas un estrés constante durante un largo período de tiempo, tu cuerpo continúa liberando cantidades excesivas de cortisol, que tiene una serie de efectos en su estado mental, emocional y físico.

Si estás constantemente estresado por el dinero, por ejemplo, tus niveles de cortisol pueden permanecer elevados, lo que puede provocar síntomas como:

- Dormir mal (insomnio, trastornos del sueño o despertarse exhausto después de una noche de descanso completo)
- Un metabolismo más lento
- Fatiga
- Aumento de peso
- Dificultad para concentrarse
- Disminución de la creatividad
- Disminución de las habilidades para resolver problemas
- Menor productividad
- Menos probabilidades de hacer ejercicio, comer alimentos nutritivos y cuidarse de otras maneras
- Depresión
- Debilidad de la respuesta inmune (haciéndolo más vulnerable a la enfermedad, dolor crónico, etc.)

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

Este ciclo de estrés sigue y sigue, disminuyendo tu capacidad de ser lo mejor posible, sentirte lo mejor posible y rendir al máximo. Los altos niveles del cortisol "hormona del estrés" en tu cuerpo ahora están ejecutando tu vida.

Aquí es donde la Técnica nos da una ventaja única.

La Técnica implica golpear ligeramente en los puntos de acupuntura con los dedos.

Estos puntos en el cuerpo se vieron por primera vez en el laboratorio en la década de 1960, **y desde entonces se han documentado mediante el uso de ultrasonido Doppler y equipos de imágenes térmicas.**

Los hallazgos de la investigación confirman que estos puntos son notablemente diferentes de otros puntos en el cuerpo, mostrando "paquetes de nervios" de alta densidad y "puntos gatillo" musculares.

Utilizados durante más de 2.000 años en la medicina china, se cree que los puntos de acupuntura transportan información entre el cerebro y el cuerpo. Básicamente, **funcionan como una súper autopista, pasando información entre el cuerpo y la mente subconsciente.**

Hacer la Técnica en estos puntos ha demostrado producir resultados rápidos y dramáticos. En un estudio doble ciego realizado por Dawson Church, Ph.D., se demostró que la Técnica produce, en promedio, una caída del 24 por ciento en cortisol después de solo una hora de tocando.

Durante esa misma hora, en un segundo grupo que usó solo terapia de conversación, los participantes cayeron en los niveles de cortisol fue la mitad de lo que era con el grupo de la Técnica. ¡Eso es enorme!

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

Además de reducir el estrés en el cerebro y el cuerpo, la investigación ha demostrado que la acupuntura, y potencialmente también la acupresión, **aumenta los niveles de endorfinas en el cuerpo.**

Dado que tocar golpea los puntos de acupresión al tiempo que reduce el cortisol, la Técnica, como la acupuntura, puede permitir que el cuerpo libere las endorfinas que lo ponen en un estado mental más positivo, aumentan su energía, concentración y creatividad, mejoran su sueño, alivian el dolor físico, y más.

Estos cambios positivos que suceden en su cerebro y cuerpo durante la Técnica son parte de la respuesta de relajación del cuerpo. Al reducir el cortisol en el cuerpo, la Técnica **envía un mensaje tranquilizador a la amígdala, que es parte del "cerebro primitivo".**

Esta capacidad de comunicarse con la mente subconsciente y el cuerpo al mismo tiempo es parte de lo que hace que la Técnica sea tan poderosa para transformar creencias profundamente arraigadas.

De "Conseguir para" la abundancia y el cumplimiento

Es una práctica que la mayoría de nosotros evitamos cuando nos sentimos impotentes ante nuestras finanzas, trabajo y éxito. Nos ponemos las vendas e intentamos seguir avanzando. Si solo hacemos más, pensamos o hacemos más rápido...

Sin embargo, lo que sucede es que, al privarnos de la oportunidad de observar honestamente nuestras vidas, nuestro trabajo y nuestras finanzas, también perdemos la oportunidad de observar y transformar las creencias que configuran nuestras vidas.

111 creencias de Despojamiento de poder y empoderamiento sobre el dinero y el éxito.
Por Carlos J Arcas Collado

Mi compromiso de jugar en pequeño estaba bien disimulado por una carrera que involucraba a celebridades clientes, emocionantes beneficios externos y la ilusión de trabajar para mí. La verdad es que tenía muy poca libertad y estaba agotado por el caos constante, los viajes y las situaciones tóxicas. La Técnica me ayudó a superar mi negación".

Las soluciones financieras y las nuevas fuentes de ingresos comenzaron a aparecer, ¡y han seguido llegando más! Una vez que ella había transformado sus creencias, su trabajo, sus finanzas y su vida entera cambiaron por completo. Esto es lo que ella tuvo que decir al respecto:

"Por primera vez en mi vida adulta, soy optimista sobre mis finanzas... También he transformado las relaciones, aprendido a decir no, establecer límites saludables y honrarme a mí mismo. Nunca me he sentido más seguro, libre de mis viejas "historias" o disponible para recibir todo lo bueno que ha estado fluyendo en mi camino. Después de dos décadas de estudiar crecimiento personal, **"Honestamente puedo decir que esta es LA solución que cambió mi vida ."**