

Creencias limitantes

Encuentra la creencia que te ayudará a cambiar tu vida, cuando la liberes de tu inconsciente.



Montserrat Oliveros

Creencias limitantes

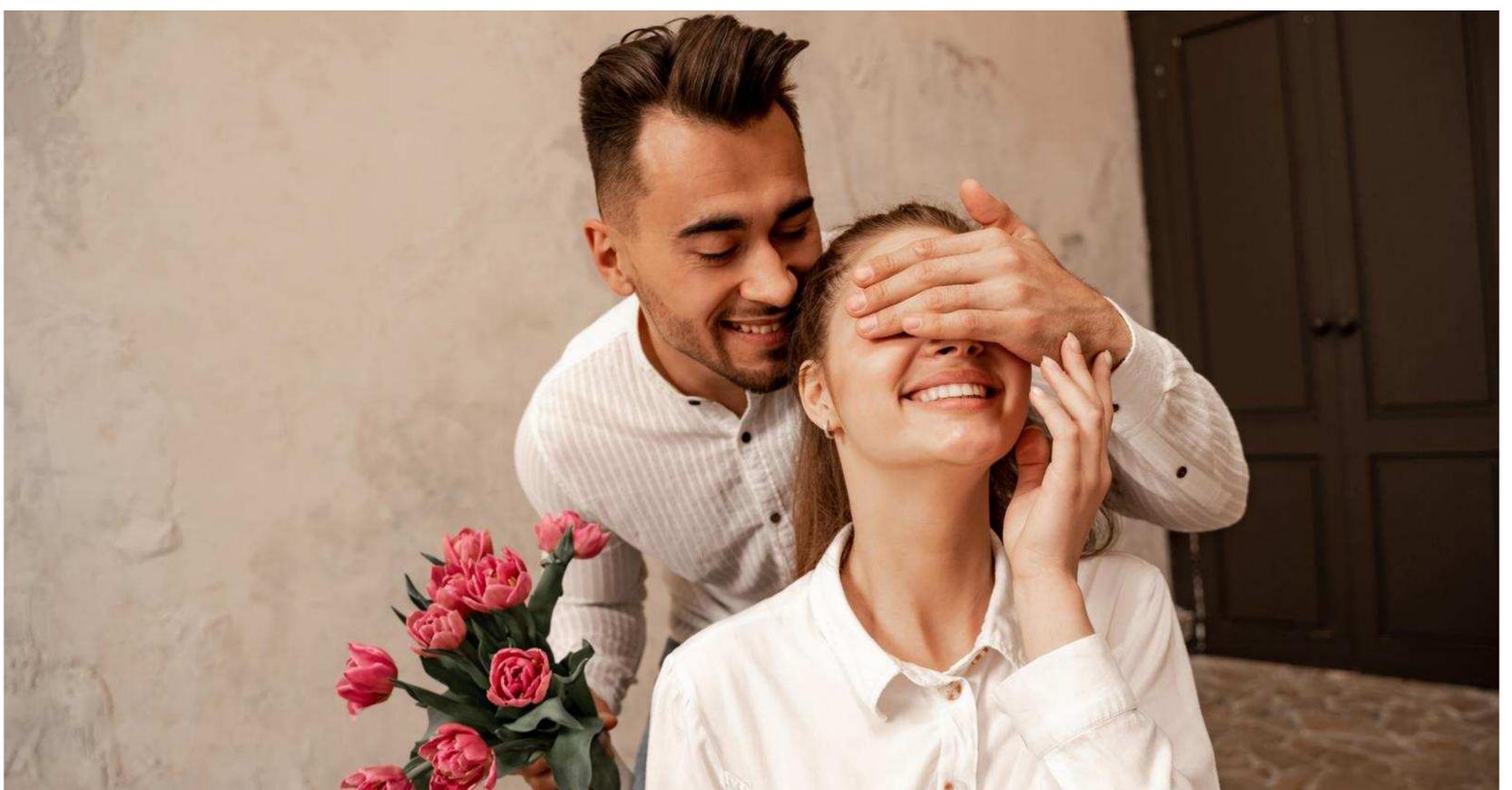
Lista de creencias

Índice

Creencias limitantes con el amor	03
Creencias limitantes con la salud	04
Creencias limitantes profesionales	05
Creencias limitantes personales	08
Creencias limitantes familiares	11
Creencias limitantes económicas	12

Creencias limitantes con el amor

1. Yo elimino la creencia limitante de que el amor es sufrimiento.
2. Yo elimino la creencia limitante de que busco parejas que me engañan.
3. Yo elimino la creencia limitante de que solo me pueden gustar hombres que me engañan.
4. Yo elimino la creencia de que para ser amada he de cuidar de mis parejas para que me necesiten.
5. Yo me libero de la creencia de que cuando estoy en pareja pierdo mi conexión con mi ser.
6. Yo me libero de la dependencia emocional que creo cuando estoy en pareja.
7. Yo me libero de la creencia limitante de que es muy difícil encontrar a mi pareja ideal
8. Yo me libero de la creencia limitante de que para ser feliz necesito encontrar a mi pareja ideal.
9. Yo elimino el sentimiento de no ser merecedora de amor por parte de mi pareja.



Creencias limitantes con la salud

1. Yo me libero del miedo a enfermarse y que nadie pueda cuidar de mis hijos.
2. Yo me libero del miedo a enfermarse y no poder cuidar de mi madre.
3. Yo me libero de la ansiedad que me provoca pensar en lo que me pueda pasar en un futuro.
4. Yo me libero del miedo a enfermarse.
5. Yo me libero de la ansiedad que me provoca querer ser perfecta.
6. Yo me libero del estado de ansiedad que tengo, por estar siempre pensando en los problemas que puedo tener en el futuro, y que ahora no es real.
7. Yo me libero del miedo a tener las enfermedades que se repiten en mi familia.
8. Yo me libero del exceso de preocupación de que pueda pasarme algo y nadie pueda cuidar de mis perros.



Creencias limitantes profesionales

1. Yo me libero de la creencia limitante de que para crear mi negocio necesito mucho dinero.
2. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo ser una buena modista.
3. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo trabajar y ganar dinero de mi pasión.
4. Yo me libero de la creencia de que para ganar 60.000€ anuales he de trabajar mucho y tener poco tiempo para mi.
5. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy capaz de tener éxito con mi negocio y al mismo tiempo estar equilibrada.
6. Yo me libero del miedo a perder el control con mi negocio.
7. Yo me libero de la falta de confianza de que no soy capaz de preparar un evento presencial con un mínimo de 20 personas.
8. Yo me libero de la creencia limitante de que mi prosperidad ha de generarse con esfuerzo.
9. Yo me libero de la creencia limitante de que yo me he de responsabilizar de cómo manifestar mis objetivos.
10. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy una buena líder.
11. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo generar ingresos como consteladora familiar, porque hay muchos profesionales haciendo lo mismo.
12. Yo me libero de la creencia de que no estoy preparada para ser terapeuta.
13. Yo me libero de la creencia limitante de que soy vulnerable como terapeuta.
14. Yo me libero de la creencia limitante de que ser terapeuta es una grande responsabilidad.

Creencias limitantes profesionales

15. Yo me libero de la creencia limitante de que hay una energía bloqueándome para seguir avanzando.
16. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy capaz de crear una comunidad de transformación.
17. Yo me libero de la falta de constancia que tengo con mi proyecto de negocio.
18. Yo me libero de la confusión que tengo para saber por dónde empezar con mi proyecto de negocio.
19. Yo me libero de el miedo a salir de mi zona de confort.
20. Yo me libero del sentimiento de vulnerabilidad ante la idea de trabajar como terapeuta.
21. Yo me libero del miedo a perder el control de mi situación actual profesional.
22. Yo me libero de la creencia limitante de que siempre tengo que estar haciendo cosas para ser considerada o aceptada en mi entorno.
23. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy suficientemente buena como comunicadora.
24. Yo me libero de la creencia limitante de que por falta de experiencia no soy buena comunicadora.
25. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo aportar algo a la empresa Disney como profesional.
26. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo ganar dinero como ilustradora.
27. Yo me libero de la falta de seguridad para ganar dinero como ilustradora.
28. Yo me libero del miedo a que no valoren mi potencial como ilustradora.

Creencias limitantes profesionales

29. Yo me libero del miedo a perder proyectos en el momento en el que pongo el precio justo a mis servicios.
30. Yo me libero del miedo a no tener suficientes proyectos para ejercer como ilustradora profesional (o cualquier otra profesión).
31. Yo me libero del miedo de no saber ver la oportunidad en el mundo del cine.
32. Yo me libero del miedo a fracasar como freelance.
33. Yo me libero de la creencia limitante de que sin una titulación es muy difícil ganar dinero.
34. Yo me libero de la falta de confianza profesional que tengo en mí misma.
35. Yo me libero de la creencia limitante de que para poder sobrevivir, tengo que trabajar muy duro.
36. Yo me libero de la creencia limitante de que no valgo lo suficiente como terapeuta. (o cualquier otra profesión).
37. Yo me libero de la creencia limitante de que no tener estudios universitarios me impide triunfar profesionalmente.
38. Yo me libero de la creencia limitante de que mi falta de experiencia me impide conseguir el éxito de mi negocio.
39. Yo elimino el miedo que me impide avanzar hacia mis objetivos.



Creencias limitantes personales

1. Yo me libero de la falta de confianza en mi mismo y en el universo.
2. Yo me libero del sentimiento de separación con el Todo.
3. Yo elimino el miedo a perder el control de mi hogar.
4. Yo me libero de la creencia limitante que tener un piso de compra me quita libertad.
5. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy lo suficientemente valiosa para mis parejas.
6. Yo me libero de la creencia limitante de que no valgo lo suficiente como mujer.
7. Yo me libero de la creencia de que para ser feliz en mi relación de pareja he de renunciar a mis deseos y dejar de ser yo misma.
8. Yo me libero del hábito de sobreproteger a la gente, y yo ser siempre la última.
9. Yo me libero de la creencia limitante de que hay una energía bloqueándome, que me impide seguir avanzando.
10. Yo elimino el miedo a salir de mi zona de confort.
11. Yo me libero de la creencia limitante de que no se redactar correctamente.
12. Yo me libero de la creencia limitante de que si estoy relajada sin hacer nada soy una vaga.
13. Yo me libero de la creencia limitante de que siempre tengo que estar haciendo cosas para ser considerada o aceptada en mi entorno.
14. Yo me libero de la creencia limitante de que nunca hago lo suficiente.

Creencias limitantes personales

15. Yo elimino el miedo a perder el control de mi vida.
16. Yo me libero de la creencia de que he de ser el centro de atención para ser feliz.
17. Yo me libero del hábito a sentirme siempre juzgada.
18. Yo me libero de la creencia limitante de que las personas de mi entorno me ignoran.
19. Yo me libero de la dificultad que tengo para empoderarme como mujer, porque en mi familia las mujeres no asumen su poder.
20. Yo me libero del exceso de control que tengo en mi vida.
21. Yo me libero de mi tendencia a ser una mujer negativa.
22. Yo me libero de mi miedo al fracaso como freelance.
23. Yo me libero de las memorias del pasado que me impiden comprometerme con la vida.
24. Yo me libero de la dificultad que tengo para disfrutar de momentos de paz conmigo misma.
25. Yo me libero de la creencia limitante de que soy incapaz de valerme por mi misma.
26. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy capaz de realizar mi mision de alma en union con mi familia.
27. Yo me libero del miedo que me provocan las experiencias vividas en mi pasado.
28. Yo me libero del pánico que le tengo a la soledad.
29. Yo me libero con amor de las ataduras materiales que me impiden manifestar mi verdadero ser.

Creencias limitantes personales

30. Yo me libero de la vergüenza que me provoca hablar de mis sentimientos.
31. Yo me libero del sentimiento de querer ser perfecta en todo lo que realizo.
32. Yo me libero del sentimiento de que no me gusta como soy.
33. Yo me libero del rol de sumisión que repito constantemente en mi vida.
34. Yo me libero de la creencia limitante de que las obligaciones son siempre prioritarias a la felicidad.
35. Yo me libero de las memorias de miedo que me impiden tener paz mental.
36. Yo me libero de la creencia limitante de que lo correcto es Ser buena persona, y que manifestar mis deseos profundos es Malo.
37. Yo me libero de la creencia dual entre el Bien y el Mal.
38. Yo me libero del intenso dolor que me produce fingir cada día Ser quien no soy, para ser aceptada por mi familia y la sociedad.
39. Yo me libero de la máscara que me puse en mi infancia para que mis padres me amaran.

Creencias limitantes familiares

1. Yo me libero de la creencia limitante de que si mis ingresos aumentan, tendré que hacerme cargo de mis suegros.
2. Yo me libero de la creencia limitante de que vender la casa puede suponer un gran problema con mis padres.
3. Yo me libero del sentimiento de culpa de que a mis padres les pueda pasar algo malo si yo me dedico a vivir mi vida.
4. Yo me libero del sentimiento de angustia que me crea pensar, en el día que falten mis padres.
5. Yo me libero del sentimiento de culpa, por querer separarme de mis padres para vivir mi vida.
6. Yo me libero del exceso de responsabilidad que tengo hacia mis padres.
7. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy lo suficientemente valiosa para mis parejas.
8. Yo me libero de la creencia de que tengo que ser la cuidadora de mis padres.
9. Yo me libero del miedo a fracasar y tener que regresar a casa de mis padres.
10. Yo rompo el cordón umbilical que me ata a mi madre y me impide crear mi propio hogar.
11. Yo me libero de la falta de empoderamiento como mujer, porque en mi familia las mujeres no asumen su poder.

Creencias limitantes económicas

1. Yo me libero de la creencia limitante de que para crear mi negocio necesito mucho dinero.
2. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo trabajar y ganar dinero trabajando en lo que me apasiona.
3. Yo me libero de la creencia de que para ganar 60.000 anuales he de trabajar mucho y tener poco tiempo para mi.
4. Yo me libero de la creencia limitante de que cuando mis ingresos aumenten, tendré que hacerme cargo de mis suegros.
5. Yo me libero de la creencia limitante de que no soy capaz de manifestar mucho dinero.
6. Yo me libero de la creencia limitante de que ganar dinero me supone un gran esfuerzo.
7. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo entusiasmarme, ganando dinero con clientes que me hacen sentirme feliz.
8. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo vivir con calma y abundancia sin esfuerzo.
9. Yo me libero de la creencia limitante de que no puedo ganar dinero como ilustradora (o cualquier otra profesión).
10. Yo elimino el miedo a perder proyectos en el momento en el que pongo el precio justo a mis servicios.
11. Yo me libero de la creencia limitante de que sin una titulación es muy difícil ganar dinero.
12. Yo me libero de la creencia de que no aumento las ventas, porque la competencia lleva su producto más económico