



Nerymar Ríos:
Neuroeducadora / Neurocoach

La realidad de las creencias

Hoy día actualizamos desde el celular hasta las aplicaciones. Cuando llega un aviso de actualización sabemos que es conveniente hacerlo para que funcione mejor lo que estamos utilizando.

A nosotros también nos conviene actualizar la manera que funcionamos ya que alrededor de un 95% de nuestras acciones diarias son inconscientes, automáticas. Se fueron programando en nuestro cerebro desde nuestra niñez con los aprendizajes por la crianza, las experiencias y nuestro entorno. Así desarrollamos un sistema de creencias personal que son nuestras reglas de cómo funcionar.

Partiendo de la premisa que las personas hacemos lo mejor que podemos con lo que conocemos, actuamos desde lo que creemos. Sin embargo, llegada la adolescencia y adultez, según maduramos podemos evaluar, de manera consciente, nuestro sistema de creencias. Detenemos a reflexionar si las maneras que aprendimos a comportarnos y tomar decisiones nos resultan las más efectivas hoy día. Desde la manera que estamos criando, nos relacionamos, nos desempeñamos, como pensamos y hasta si estamos o no avanzando hacia las metas trazadas. Encontrarás que detrás de toda acción tienes una creencia potenciadora o limitante, como decir soy o no, capaz.

Si algo es seguro en la vida es el cambio. Decir que sabemos todo sería una creencia limitante, mejor acostumbrarnos a retar lo que creemos. La neurociencia nos recuerda que según surgen nuevos descubrimientos del cerebro podemos seguir modificando y aprendiendo nuevas maneras de hacer mejor las cosas.

Hagamos costumbre determinar si eso que creo hoy está alineado con quien soy o me quiero convertir, si me permite avanzar a la vida deseada y si me ayuda a actuar conforme a las maneras que me benefician para vivir en armonía, éxito y bienestar. Las creencias dirigen nuestras vidas, nos corresponde evaluarlas, unas trascienden los tiempos, otras, transformarlas para bien. ¡Actualicémonos!

Nerymar Ríos
Neuroeducadora / Neurocoach
Fundación Aprendo con Shabum

