



Nerymar Ríos:
Neuroeducadora / Neurocoach

Creencias parte 2

Nuestras creencias se van formando desde pequeños, por las experiencias vividas en la crianza, la cultura donde nos desarrollamos, las personas de las que nos rodeamos, los aprendizajes que tenemos y la información que le brindamos a nuestro cerebro. Cada etapa de la vida trae nuevos retos al igual que cada época de la sociedad.

En ocasiones, se tiene el conocimiento de la manera más efectiva para enfrentar un reto, pero aún no se tiene la habilidad emocional desarrollada para ponerlo en práctica adecuadamente. En ocasiones, se tiene el conocimiento de la manera más efectiva para enfrentar un reto, pero aún no se tiene la habilidad emocional desarrollada para ponerlo en práctica adecuadamente.

Lo importante en todo esto es tomar el tiempo para evaluar cómo lo estamos enfrentando hoy, para saber si verdaderamente nos aporta a resolver los problemas de la mejor manera posible.

En muchas ocasiones, tenemos la tendencia de tomar decisiones como aprendimos en casa cuando pequeños.

Esto para nada se refiere a juzgar si lo han hecho bien o no anteriormente.

Observa cuando conversas que te escucharás decir “yo creo que...”. Son las creencias nuestras guías de cómo dirigimos el destino que queremos.

La manera más sencilla que invito a realizar esa evaluación es al cuestionarnos ¿qué creencia dirige esa acción que estoy tomando? Es una creencia potenciadora que me permite avanzar, crecer o es una creencia limitante que me estanca y me detiene de lograr aquello que tengo el interés.

Nerymar Ríos
Neuroeducadora / Neurocoach
Fundación Aprendo con Shabum

