



**VYVE**  
RECUPERA TU SALUD



# Ejercicios de Coaching emocional y metafísica

Tu  
transformación  
**sin límites**

**"CREENCIAS LIMITANTES, AUTOESTIMA  
Y DESARROLLO PERSONAL"**

# Guía de ejercicios Creencias Limitantes

## Autoestima y desarrollo personal

### Creencias limitantes:

Testear: (repite la siguiente frase antes de la creencia):

**A nivel fundamental siento que** entiendo a las personas

**A nivel Histórico siento que** entiendo a las personas

**A Nivel Genético siento que...**

**A nivel de Alma siento que...**

	Creencias Autoestima y desarrollo personal	F	H	G	A
1	Entiendo a las personas				
2	Merezco ser amado				
3	Me gusta mi reputación				
4	Mi opinión importa				
5	Soy responsable				
6	Sé cómo construir mi vida				
7	Es peligroso ser amado				
8	Soy honesto con los que están a mi alrededor				
9	Soy honesto conmigo mismo				
10	Aquí se viene a sufrir				
11	Dios me está castigando				
12	Para tener éxito he de pasar por encima de otros				
13	Si no me preocupo no resuelvo las situaciones o necesito preocuparme para encontrar las soluciones				
14	Soy como mi madre/padre/tío/abuelo				
15	Soy peor que los demás/Los demás son mejores que yo				
16	Tengo que ser castigado por los errores del pasado				
17	Tengo que tener problemas para así resolverlos				
18	Veo la maldad en todas las personas				
19	Es egoísta ser feliz				
20	Cuanto más sufro más me acerco a Dios				
21	En la vida hay que luchar para: ser alguien/alcanzar mis objetivos/ lograr el éxito/ sobrevivir				
22	He de estar al borde de la muerte, para crecer espiritualmente/acercarme a Dios				
23	Para aprender hay que sufrir				

24	Para ser espiritual tengo que ser pobre				
25	Sólo me valoran si hago las cosas bien/perfectas				
26	Tengo que aprender a las malas				
27	Tengo que sufrir para aprender				
28	Todas las personas son egoístas				
29	Sufro por culpa de los demás				
30	Está mal ser feliz				
31	Si adivino lo que otros piensan ganaré prestigio				
32	Deseo ser como otra persona				
33	Dios me odia				
34	He de ganarme el respeto de las personas				
35	He de hacer lo que los demás quieren para ser valorado/amado/aceptado				
36	La gente me usa				
37	La gente me vuelve loco				
38	La responsabilidad me asusta				
39	La vida es injusta				
40	Lo más importante es quedar bien con los demás				
41	Merezco estar enfermo				
42	Mi enfermedad me es útil/me beneficia				
43	Mis hermanos me odiarán si se más que ellos				
44	Nadie me ayuda				
45	Planeo cosas pero nunca se hace realidad				
46	Vida debe ser difícil				
47	Si me comparo con otros me siento menos				
48	Si me muestro feliz tendré problemas				
49	Si me muestro tal como soy, sufriré				
50	Si no hago las cosas bien no valgo				
51	He de demostrar que me importa preocupándome				
52	Si no me preocupo no soy responsable				
53	Si soy feliz, algo malo ocurrirá				
54	Siento que es la culpa de mi situación la tiene mi padre / madre				
55	Soy controlado por la ilusión de ser poderoso				
56	Soy un mal padre / madre				
57	Tengo que salvar al mundo				
58	Ganar dinero es la prioridad en mi vida				

**+52 984 285 3464**  **Reserva tu sesión personalizada**