

Metáfora del árbol: transforma tus creencias limitantes

IRIA LOSADA

BENEFICIOS

Favorece la autocompasión y el diálogo interno positivo, ayuda a identificar pensamientos limitantes y transformarlos y fortalece la autoestima y la confianza personal.

RESUMEN

Nuestra mente funciona como una tierra fértil: en ella plantamos pensamientos (semillas) que, con el tiempo, se convierten en emociones, decisiones y resultados. Si las semillas son de autocrítica o miedo, los frutos serán malestar y culpa; si sembramos comprensión y confianza, florecen calma y bienestar.

TÉCNICA DESARROLLADA

Imagina que tu **mente es la tierra**, tus **pensamientos son las semillas**, tus **emociones son los brotes**, tus **actitudes los tallos**, tus **decisiones las hojas**, y los **frutos son los resultados** que obtienes.

Todo lo que crece en ti tiene su raíz en tus creencias. Por eso, si cambias la semilla, cambias el fruto. El objetivo de hoy es observar qué estás sembrando: qué frases te repites, cómo te hablas y qué emociones nacen de ahí. Transformar una creencia limitante por otra más amable es una forma de cuidar tu mente y tus resultados.



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com

Metáfora del árbol: transforma tus creencias limitantes

IRIA LOSADA

CONSEJO DEL DÍA: CAMBIA LA SEMILLA

1. **Elige la creencia limitante** con la que más te identifiques, puedes apoyarte en la tabla.
2. Durante el día, **observa cuándo aparece** en tu mente.
3. En ese momento, **repítete una versión amable**.
4. Visualiza cómo estás **sembrando una semilla nueva** que dará frutos más sanos.

TABLA DE CREENCIAS

CREENCIA LIMITANTE

"No soy lo bastante buena."

"Tengo que poder con todo."

"No merezco que me quieran así."

"No debería sentirme así."

CREENCIA AMABLE Y REALISTA

"Estoy en proceso; mi valor no depende de hacerlo perfecto."

"Puedo pedir ayuda sin dejar de ser capaz."

"Merezco cariño y respeto tal como soy."

"Mis emociones tienen un sentido; puedo escucharlas sin juzgarme."

RECUERDA...

Lo que crees es lo que creas. Cuida las semillas que plantas en tu mente: de ellas brota todo lo que sientes y haces.



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com