

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

¿y por qué yo no puedo?

(pero tú sí)

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

ediciones
QVE

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

© María Martínez Díez, 2012

Depósito Legal: AB-519-2012
978-84-15546-03-0

Edita:
Ediciones QVE
www.edicionesqve.com
info@quevayanellos.com
Impreso en España

La reproducción total o parcial de este libro, por cualquier medio, no autorizada por los autores y editores viola derechos reservados. Cualquier utilización debe ser previamente autorizada.

¿y por qué yo no puedo?

(pero tú sí)

María Martínez Díez

www.laplumcirisada.es
www.yporqueyonompuedo.es

ediciones
QVE

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

A mis padres, Miguel Ángel y M^a Rosario
A mi Amor, Fran
Su apoyo incondicional me ha dado alas

www.laplumairisada.es
www.yporquey nopuedo.es

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

ÍNDICE

NOTA DE LA AUTORA,	<i>Pág. 11</i>
PRÓLOGO I,	<i>Pág. 13</i>
PRÓLOGO II,	<i>Pág. 15</i>
INTRODUCCIÓN,	<i>Pág. 19</i>
LAS AFIRMACIONES FUNCIONAN PERO, ¿POR QUÉ A MÍ NO?,	<i>Pág. 23</i>
CÓMO FORMULAR MI AFIRMACIÓN,	<i>Pág. 26</i>
¿QUÉ SON LAS CREENCIAS LIMITANTES?,	<i>Pág. 29</i>
CÓMO SE ADQUIEREN LAS CREENCIAS LIMITANTES,	<i>Pág. 35</i>
1.- Por Experiencia Directa,	<i>Pág. 36</i>
2.- Por “obediencia”,	<i>Pág. 38</i>
3.- Por Imitación,	<i>Pág. 41</i>
4.- Por Aprendizaje Vicario,	<i>Pág. 42</i>
LOCALIZA TUS CREENCIAS LIMITANTES,	<i>Pág. 45</i>
1.- El Método Introspectivo,	<i>Pág. 46</i>
2.- El Diálogo Interno,	<i>Pág. 54</i>
3.- Método Inverso,	<i>Pág. 55</i>
4.- El Método del “Sí, pero...”,	<i>Pág. 56</i>
5.- El Método de los ¿Por Qué?,	<i>Pág. 58</i>
6.- Escúchate,	<i>Pág. 60</i>
7.- El Método de la Identificación,	<i>Pág. 61</i>
YO NO SOY PESIMISTA, SOY “REALISTA”,	<i>Pág. 65</i>
BIBLIOTECA DE CREENCIAS LIMITANTES,	<i>Pág. 69</i>
FAMILIA,	<i>Pág. 70</i>
DINERO Y CRECIMIENTO ECONÓMICO,	<i>Pág. 71</i>
ÉXITO Y CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS,	<i>Pág. 73</i>
APARIENCIA FÍSICA Y CARACTERÍSTICAS PERSONALES,	<i>Pág. 77</i>
¿QUÉ NECESITO PARA PONERME A TRABAJAR?,	<i>Pág. 81</i>
LA TÉCNICA,	<i>Pág. 81</i>
¿Qué es la Técnica de Liberación Emocional (TLE ó EFT)?,	<i>Pág. 82</i>
El protocolo de EFT,	<i>Pág. 84</i>
CÓMO ELIMINO MIS CREENCIAS LIMITANTES,	<i>Pág. 91</i>
1.- Simplemente con la Creencia Limitante	<i>Pág. 92</i>
2.- Visualizando la Creencia Limitante	<i>Pág. 93</i>
3.- Buscando un evento específico	<i>Pág. 94</i>
4.- La Duda Razonable	<i>Pág. 95</i>
LA GRATITUD,	<i>Pág. 99</i>
¿ESTO (NO) ES TODO AMIGOS!,	<i>Pág. 101</i>

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

NOTA DE LA AUTORA

Este libro está escrito para ti que, como yo, alguna vez te has preguntado ¿Y por qué yo no puedo? Mirando con cara de una mezcla entre confusión, rabia y resignación, a otra persona que logra aquello que tú ansías. Y además, para colmo de los colmos, sin esfuerzo alguno.

Para ti, que te has leído todo lo legible sobre las Afirmaciones y sobre ser Positivo, y no has conseguido más que un dolor de barriga (y otro de cabeza). Incluso para ti, que logras todo lo que te propones “menos eso”, menos lo que más te importa.

Seas del bando que seas, tanto si lo que ves ante ti son puertas abiertas como puertas cerradas, o si directamente no ves puertas, este libro te mostrará una llave Maestra que te abrirá un Universo de Posibilidades.

También puedes cerrar el libro, porque consideres que tienes todo lo que siempre has deseado tener en tu vida. Si es así ¡Enhorabuena! Quizás puedas regalárselo a alguien a quien tengas en el corazón y desees que logre la vida que siempre soñó.

Con cariño, María Martínez Díez.

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

PRÓLOGO I

Cuando en su día, María me comentó que estaba escribiendo un libro sobre Creencias Limitantes, sin pensármelo, le pedí que me concediese el honor de escribir el prólogo.

Hay dos causas por las que lo hice. La primera es porque desde que conozco a María, este tema lo maneja con una erudición y profundidad fuera de lo común. ¡Que tesoro de libros y documentación sobre Creencias Limitantes he recibido estos años de María!

El tema de las Creencias Limitantes es vasto, denso y en exploración. Hoy en día, existen una gran cantidad de métodos y técnicas, así como personas exclusivamente dedicadas a esta apasionante materia.

María utiliza un lenguaje sencillo y actual al alcance de un público extenso, condensando en este librito una colosal experiencia teórica y práctica sobre el sujeto.

Este libro sirve tanto al profesional como a la persona que desea mejorar su condición actual, y a mi manera de ver, es una referencia en el género.

La erradicación de las Creencias Limitantes en el ámbito personal no solo transforma a la persona, sino que modifica su entorno y rompe el círculo vicioso de acción-reacción en el que estaba sumido, permitiéndole avanzar por senderos que antes ni siquiera vislumbraba.

En este libro aprendemos a borrar nuestros programas subconscientes, que controlan 95% de nuestro comportamiento y a reprogramarlos para que nos faciliten el camino.

¿Qué es lo que ocurre cuando dominamos nuestras Creencias Limitantes subconscientes? Que recuperamos, desarrollamos y potenciamos nuestra capacidad creativa y somos capaces de atraer la experiencia de la felicidad y la Paz a nuestras vidas.

La sociedad moderna refuerza los sentimientos de victimismo, indefensión y miedo. Con la ayuda de este libro seremos capaces de tomar nuestra responsabilidad y cambiar verdadera y activamente el mundo, comenzando por nuestro cambio interno.

Así, querido amigo, confío en que sabrás sacarle el mayor partido a este libro-herramienta para conseguir hacer las paces con la persona que te acompañará el resto de tu vida, TÚ MISMO.

Guillermo Peña Acuña
Experto en EFT y cofundador de IOSUP

www.laplumairisada.es
www.yporqueyounopuedo.es

PRÓLOGO II

Es un gran honor para mi escribir este prólogo para el primer libro de María. Una gran profesional que se convirtió en amiga mientras trabajábamos juntos.

Para agradecerle la confianza depositada en mí, os voy a contar algo que, en su momento, marcó mi sistema de creencias, regalándome una conclusión que me ha ayudado desde entonces.

A lo largo de mis quince años de carrera deportiva he tenido la oportunidad de conocer a muchos deportistas de alto nivel, tanto amateurs como profesionales. Es bastante interesante pararse de vez en cuando a observar los comportamientos y actitudes de todos ellos.

Mucha gente tiene un concepto del golf un poco diferente al real. Bien es verdad que no es un deporte de contacto físico ni de reacción rápida ante un contrincante, pero se caracteriza por tener una gran cantidad de actividad mental. Esto es lo que a la mayoría de la gente les pasa desapercibido.

Haciendo alusión al título de este libro “**y por qué yo no puedo**”, me gustaría comentaros alguna experiencia que he tenido respecto a esta concepción del deporte y como se liga a los límites que nosotros mismos nos ponemos a nivel mental, cualquier tipo de Creencia Limitante que podamos tener.

Los dos partimos hacia el campo con semblantes diametralmente opuestos. Uno iba totalmente convencido de que el día iba a ser bueno sin importarle cómo hubiera sido su sesión previa a la competición o sus limitaciones físicas, ya que él mide 1'62m, lo que en golf se considera bastante bajo y por lo tanto corto en distancia de juego largo con la consiguiente desventaja respecto a mayores pegadores. El otro, un servidor, tenía ganas de terminar la vuelta antes de empezarla ya que me había auto convencido a

mí mismo de que ese día no tenía ninguna probabilidad de jugar bien o, tan siquiera, algo tan sencillo como podría ser disfrutar.

Como no puede ser de otra forma al terminar la vuelta nos volvimos a encontrar y nos preguntamos sobre ella. Como os podréis imaginar su vuelta había sido grandiosa, se encontraba muy cerca del liderato del torneo y con grandes opciones de ganar de cara al último día. En cambio yo le contesté que mejor me hubiera quedado en mi casa esta mañana sabiendo lo mal que había calentado.

En mi vida podre olvidar la frase que salió de su boca inmediatamente después: - “¿Por qué te empeñas en ponerte barreras para todo lo que haces?” Y tal como dijo eso se marchó.

Yo lo miré y me quedé pensativo durante unos segundos, pero sin darle mas importancia seguí mi camino hacia el aparcamiento con un ánimo bajo y con pocas ganas de seguir en el torneo, ya que tenía muy pocas posibilidades de ganarlo. Sólo una vuelta fantástica al día siguiente sería capaz de conseguirlo, pero visto como estaba de ánimos y de ganas, no era muy probable. De hecho lo creía imposible.

El trayecto hacia el hotel y como si de una grabación se tratara, las palabras de mi compañero resonaban en mi cabeza: - “¿Por qué te empeñas en ponerte barreras para todo lo que haces?” Y fue en ese momento cuando de verdad le encontré significado a la palabra LÍMITE.

Pensé ¿quién está poniéndote problemas y barreras para hacer las cosas como tú podrías hacerlas? Y la respuesta me vino al instante clara y concisa: “TÚ”. Enseguida me di cuenta que durante los últimos años la única persona que estaba en contra de que hiciera las cosas a mi máximo potencial, de que sacara el máximo rendimiento a mis habilidades era yo mismo.

Me di cuenta de que todo el mundo lo único que hacía era darme ánimos y expresarme su apoyo. Pero yo al mismo tiempo, e incluso con más energía, me preocupaba de ponerme barreras

y problemas para no dejarme actuar con el cien por cien de mis habilidades.

A menudo las personas se empeñan en buscar culpables para excusarse de cualquier cosa que no han querido hacer; ya sea por contratiempos, o simplemente por no haber puesto todo el esfuerzo que esa actividad requería.

Por eso, me di cuenta de que nosotros mismo somos los únicos que controlamos nuestros límites, nuestras ideas. Límites, que la mayoría de las veces vienen impuestos por nuestro entorno y educación, muy a nuestro pesar.

Al día siguiente me puse como único objetivo quitarme la idea de que estaba limitado y cambiarla por otra: “Que no había ningún límite”. Esa misma mañana tuve una gran sesión de calentamiento, ya que me creé un ambiente tranquilo y sin presión dentro de mi mente. No había condicionado el día a cómo me fuera aquella sesión de entrenamiento. Me convencí a mí mismo de que ese día iba a ser grande y divertido, sin importar la sesión previa de calentamiento. Acabé el torneo tercero, una gran posición, después de venir desde el puesto cuarenta el día anterior.

Esto viene a resumir un estado mental. De la forma que yo lo veo consiste en eliminar cualquier tipo de límites que nos hayamos impuestos nosotros mismos, sea por la razón que sea, y cambiar ese límite por confianza y seguridad en uno mismo. La vida es como debería ser, divertida y sin ningún tipo de miedo o ansiedad.

Así que os voy a dar un pequeño y humilde consejo si me lo permitís. Cuando llegue ese momento en el que aquella creencia que tienes te limite tus posibilidades en la vida piensa “El único límite soy YO”

Charly Simon
Golfista Profesional

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

INTRODUCCIÓN

A lo largo de nuestras vidas y desde el momento en el que lanzamos nuestro primer suspiro al Universo, comenzamos a acumular vivencias, sensaciones, deseos, alegrías, tristezas, energías y, por supuesto, comenzamos a acumular creencias. Estas creencias pueden venir en forma de frases que, desde que nos son enviadas, se quedan con nosotros, se “suben” a nuestra espalda, se instalan en nuestra cabeza y se aferran a nuestro corazón. No me refiero a que todas las palabras escuchamos vayan a estar a nuestro lado. Sólo aquellas que, sin tener por qué ser peores o mejores que otras, sin ser (o siendo) traumáticas, y sin conocer el motivo, nos hacen una muesca en nuestro árbol de vida, nos dejan su huella, y quedan grabadas a fuego en nuestra mente.

Probablemente, mientras estás leyendo estas palabras, algo empieza a resonar en tu interior, un fogonazo ha pasado ante tus ojos y, puede que hayas recordado “algo” que en su momento te dijo tu madre o tu padre, o simplemente alguien que para ti era importante en ese momento. Si eso ha ocurrido, antes de seguir leyendo, coge un papel y algo para escribir y ¡Escríbela! Escribe esa frase y apártala por el momento, esa frase es importante en tu vida.

A veces nos sentimos bloqueados en la vida, sentimos que QUEREMOS hacer algo, pero no lo conseguimos; que DESEAMOS con todas nuestras fuerzas que nuestro presente sea de otra forma, pero en cuanto parece que lo estamos logrando, algo nos frena en seco y nos obliga a volver a la casilla de salida. No sabemos el por qué, y acabamos por dejar de intentarlo ya que total, “nunca lo conseguiré” “siempre ocurre igual”.

Cuando llegamos a ese punto, en el que estamos convencidos de que “no hay posibilidad” y “es imposible lograrlo”, estamos en

el mejor momento para darle la vuelta a la tortilla de nuestra vida y vivir aquello que siempre hemos intentado vivir, pero nunca hemos conseguido. Lo que ocurre es que aquí, normalmente, ya estamos exhaustos, derrotados, abatidos y, lo que menos vemos es luz.

Si de ser positivos se trata, todavía resulta más difícil, con lo cual, se nos cierran las puertas de la mayoría de soluciones (que suelen estar en racionalizar lo que ha ocurrido y ver el lado positivo de las cosas).

Hay muchísimas técnicas y terapias para “lograr lo que deseas” y para “ser feliz con lo que tienes” pero, en general, pasan por la necesidad de realizar un gran esfuerzo de cambio mental consciente cuando menos capaz te ves de hacerlo. Por mi experiencia personal y profesional puedo afirmar que, aprender a vivir en positivo es lo mejor que uno se puede regalar. Todo lo que se dice a cerca del poder de las afirmaciones es cierto y te recomiendo que leas sobre el tema si tienes ocasión.

Yo no te voy a hablar de buscar el lado positivo ni te voy a hacer que “apartes” de ti lo negativo que te venga a la cabeza ¡Que viva lo negativo!. Escucha lo que tu lado “gruñón” quiere decirte, deja que fluya todo lo que sea “inapropiado”. Si escondes, tras una cortina de positivismo y forzada alegría, lo que quieres eliminar, nunca lo eliminarás, tan sólo lo habrás escondido debajo de la alfombra. ¡Aíra tu alfombra! y siéntate en el suelo al lado de tu montaña de negatividad, encuentra al jefe o a los jefes que la dirigen, verás como acabas haciéndote su amigo y dejan de molestarte. El único problema, o dificultad, que te puedes encontrar es el idioma, Tú hablas en Consciente y Ellos en Subconsciente, pero para eso estamos aquí, para aprender idiomas.

La mejor manera de entenderlos es tener la mente abierta, los dos hemisferios del cerebro conectados y, lo más importante, estar dispuesto a conseguirlo. No nos vamos a conformar con saber

qué son las Creencias Limitantes, cómo se adquieren, o cómo localizarlas. Vamos a saber cómo eliminarlas, y para ello aprenderemos a utilizar una de las mejores técnicas con las que he tenido el placer de encontrarme y que suele funcionar donde lo demás no llega, EFT, Emotional Freedom Techniques (Técnicas de Liberación Emocional).

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es

www.laplumairisada.es
www.yporqueyonopuedo.es