

# Ejercicio 1 : Reprogramación de creencias y autodiálogo

**Tabla de reprogramación:** Completar la tabla identificando creencias limitantes y sus posibles reprogramaciones.

CREENCIA LIMITANTE	RECURSO PARA REPROGRAMAR
"Prefiero conformarme con lo que tengo a arriesgarme y conseguir resultados extraordinarios"	Tener muy presente por qué hacemos esto. En qué queremos convertirnos (no solo dinero) Ej. quiero ser dueño/a de mi tiempo y tener libertad total.

## Ejercicio 2 : Reprogramación de creencias y autodiálogo

**Evidencias para desmontar creencias:** escribe las creencias limitantes y busca ejemplos o evidencias que las contradigan.

CREENCIA LIMITANTE	RECURSO PARA REPROGRAMAR
"Prefiero conformarme con lo que tengo a arriesgarme y conseguir resultados extraordinarios"	Cuando me arriesgué en esta ocasión concreta (definir situación) conseguí resultados que no esperaba (definir lo conseguido).

## Ejercicio 3 : Reprogramación de creencias y autodiálogo

Elige o busca aliados que puedan ayudarte a superar tus creencias limitantes cuando aparezcan

LISTA DE ALIADOS