

---

# CÓMO CAMBIAR CREENCIAS

---



## CAPÍTULO 9

### SI NO LO VEO, LO CREO IGUAL

---

Hay veces, como en el caso de Roger Bannister, que una evidencia te obliga a hacer **un cambio de creencias**. Parece imposible ver como alguien baja de cuatro minutos y seguir pensando que el cuerpo no está preparado para lograrlo.

Por desgracia, eso no sucede siempre y en muchas ocasiones necesitamos hacer otras cosas para cambiar una creencia.

Lo que vamos a hacer en los capítulos venideros es instaurar una serie de creencias potenciadoras que, una vez integradas en tu sistema de creencias, harán que la ansiedad al hablar en público vaya disminuyendo de manera gradual.

Ten en cuenta que el proceso puede ser un poco latoso. Eso es porque es precisamente eso, un proceso, y se tiene que seguir. Seguro que pronto empiezas a reconocer unos patrones y puede que pienses que me estoy repitiendo y, en parte, tendrás razón. Son las mismas técnicas aplicadas a distintas creencias.

Necesito hacerte preguntas parecidas, ejercicios de visualización parecidos y reflexiones similares para que todo funcione. Si en alguno de los próximos 5 capítulos sientes que esto se está volviendo repetitivo, es que estás progresando bien y lo estás integrando.

Aun así, si hay un día que te notas saturado, deja la lección y vuelve a ella uno o dos días después. Cuánto más fresco estés y más dispuesto a hacer los ejercicios, más rápido va a funcionar todo esto.

Pero por favor, no te saltes ninguno. Esta es la parte más importante de la formación. Es necesario que veas los vídeos y hagas los ejercicios para que esto funcione.

El próximo bloque está compuesto por cinco capítulos. Cada uno es una creencia limitante que es probable que tengas instaurada y que vas a cambiar.