

COACHING II
MTRO. ROBERTO CELESTINO SOLÍS SANTAMARÍA

Sesión 9

Creencias: las reglas de tu vida

Objetivo: Que los estudiantes identifiquen los bucles de creencias y la forma de trabajarlas dentro del coaching multidimensional.

Creencias

Con base en el libro *Coaching con PNL* escrito por Joseph O'Connor y Andrea Lages, se desarrolla el presente programa de 11 sesiones con los aportes de la práctica multidimensional recogida de la teoría del Dr. Horacio Jaramillo Loya y también las aportaciones de la experiencia profesional y estudio del libro *Los valores de siempre en la existencia de hoy* del cual es coautor el Mtro. Roberto Celestino Solís Santamaría, ponente asignado para este curso.

Las creencias son normas para vivir. Pueden ser potenciadoras o limitadoras. Son principios de acción sobre los que actuamos como si fuesen ciertos. Podemos creer en lo que queramos.

Nuestras creencias influyen sobre nuestras experiencias. Hacen que algunas sean posibles y otras no. Todos tenemos nuestra propia realidad, creada y sustentada por nuestras creencias. Actuamos según esa realidad.

Las creencias cambian como resultado de la experiencia, unas veces gradualmente y otras abruptamente. Puedes saber lo que una persona cree por lo que hace, no por lo que dice.

Bucles de creencias

En el coaching, las creencias de bucle simple son propias de un cliente que no necesita cambiar sus creencias para conseguir sus objetivos.

Las creencias de bucle doble obstaculizan la obtención de objetivos y por lo tanto el cliente con apoyo del coach, cuestiona y cambia sus creencias en favor de conseguir su escenario deseado.

Creencias del coaching

- Si quieres comprender, actúa.
- No hay fracaso, tan sólo aprendizaje.
- Contamos con los recursos o podemos crearlos para conseguir objetivos.
- Todo comportamiento tiene un propósito.
- Las opciones son el manjar de los dioses.
- Creamos nuestra propia realidad.
- El cliente es una asociación sinérgica.
- El cliente tiene todas las respuestas.

COACHING II
MTRO. ROBERTO CELESTINO SOLÍS SANTAMARÍA

Cómo tratar las creencias limitadoras

El primer paso consiste en ponerlas en palabras.

Las creencias limitadoras suelen desaparecer si aceptamos las siguientes categorías:

- Posibilidad: creemos que el objetivo es posible.
- Capacidad: Creemos que somos capaces de lograrlo.
- Merecimiento: Creemos que merecemos alcanzarlo.
- Libertad: Creemos que nosotros ponemos los límites.

Coaching utiliza el proceso natural para cambiar creencias limitadoras:

- Insatisfacción con los acontecimientos presentes.
- Duda acerca de la creencia existente.
- Deseo de creer en algo distinto.
- Nueva creencia.
- La creencia anterior pasa a engrosar las filas de creencias desfasadas.

PRÁCTICA

En hoja Word con letra arial de 12 puntos expresa por qué confías en las creencias del coaching con PNL.