



BienestarEvolutivo.com

**"Creencias limitantes que te
impiden alcanzar tu peso ideal"**



Temario:

Duración total: 90 minutos (1 hora y 30 minutos)

Módulo 1: Introducción a las Creencias Limitantes

- ¿Qué son las creencias limitantes y cómo impactan en tus hábitos alimenticios?
- Ejemplos de creencias comunes relacionadas con el peso y la alimentación.
- Objetivo: Generar conciencia sobre cómo estas creencias afectan el bienestar físico y emocional.

Módulo 2: Identificación de Creencias Limitantes Personales

- Ejercicio práctico: Reconoce tus patrones de pensamiento recurrentes.
- Uso de preguntas exploratorias para descubrir creencias inconscientes.
- Objetivo: Identificar al menos dos creencias limitantes que interfieren con tus metas de salud.

Módulo 3: Transformación de Creencias Limitantes

- Técnicas de PNL aplicadas a la transformación de creencias:
 - Reencuadre de significados: Cambia la percepción de una creencia negativa.
 - Afirmaciones potenciadoras: Redacta declaraciones alineadas con tus objetivos de bienestar.
- Ejercicio: guiado Reemplazo de una creencia limitante por una creencia empoderadora.

Módulo 4: Integración y Plan de Seguimiento

- Estrategias para reforzar las creencias empoderadoras en la vida diaria.
- Ejemplo práctico: Cómo aplicar lo aprendido en situaciones alimenticias específicas.
- Sesión de preguntas y respuestas para aclarar dudas y consolidar aprendizajes.