

## ¡SI QUIERES, PUEDES!

Dicen que querer es poder, sin-embargo muchos nos estamos preguntando ¿Qué pasa que no puedo lograr eso que tanto deseo en mi vida?, ¿Por que otros si logran cosas que a mi me son difíciles de alcanzar? En la mayoría de los casos existe una creencia que nos esta limitando y no nos deja avanzar.

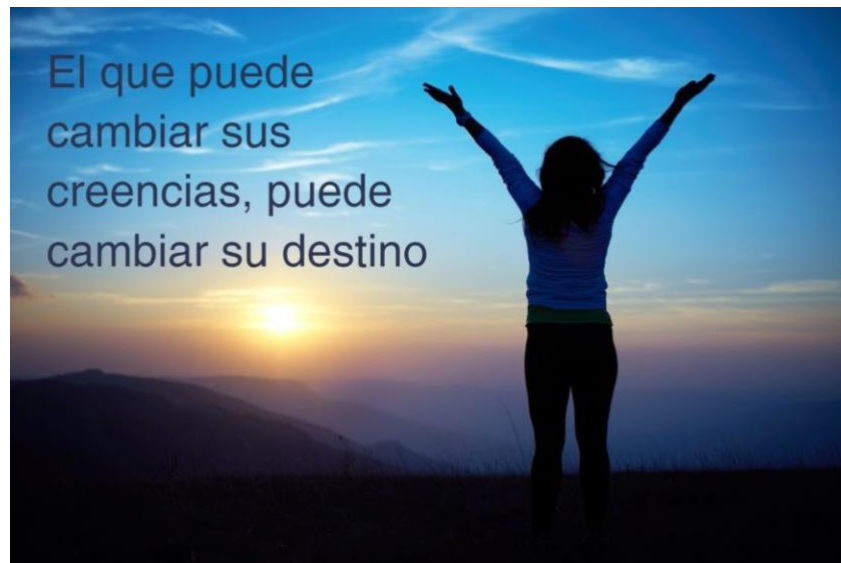
Lograr lo que muchos consideramos el éxito en la vida (negocios, relaciones de parejas, trabajo, vida familiar, etc) es algo que se nos ha dado al nacer, si no lo estas logrando no es porque no puedes. Para saber el porque, una de las cosas que debes hacer es identificar cuales son esos pensamientos que te están gobernando. Según la calidad de tus pensamientos así será la calidad de vida que estarás generando para ti. ***“Los pensamientos tienen poder y generan resultados.”***

**Tres de las creencias madres de donde se derivan muchos pensamientos limitantes son:**

- No soy suficiente.
- No soy importante.
- Equivocarse o cometer errores es malo.

¿Puedes identificarte con alguna de ellas? Existen muchas más y te podrás sorprender de ver como comentarios que parecen muy inocentes y que provienen de tu medio ambiente han influido en ti y pueden estar influyendo en la vida de tus hijos impidiéndoles lograr sus sueños.

Por ejemplo: en mi casa siempre se decía *“loro viejo no aprende a hablar”* es decir, si no aprendes y haces estando joven, a partir de cierta edad ya no tendrás oportunidades. A partir de mis 50 años algo dentro de mi me decía que era hora de hacer un cambio, pero el miedo a fracasar en algo nuevo me paralizaba.



A mis 53 años inicié un programa de crecimiento personal que me dio el valor de tomar la decisión de hacer ese cambio. Después de 25 años de carrera hotelera, renuncié a mi cargo como directora de mercadeo y ventas en InterContinental Guatemala, una vez más seguí los deseos de mi corazón. Volví a la Universidad, cerré un pensum pendiente en administración de empresas, fui la estudiante más vieja de mi clase y venciendo la creencia del “loro viejo”, logré notas sobresalientes.

Tan pronto terminé la Universidad nos mudamos a España y me tocó volver a empezar. Aquí continué con mi proceso de autoconocimiento y logré certificarme como Coach MMK. Hoy comparto mi aprendizaje a través de talleres y sesiones individuales con la intención de ser un vehículo de claridad y transformación para otros.

Detrás de una creencia limitante existen muchos pensamientos de miedo, inseguridad y vergüenza; la buena noticia es que lo que nos limita lo podemos cambiar, una de las formas es volvernos conscientes y esto se logra a través del **autoconocimiento**.

*“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a si mismo”*

*William Shakespeare*

Si te gusto este artículo déjame tus comentarios o si quieres conocer cuales creencias te limitan y no te permiten alcanzar tus sueños, escríbeme a [info@soypotencialpuro.com](mailto:info@soypotencialpuro.com)



Alba Milano de van Haasbergen  
Coach MMK  
Certificada por Instituto MMK – Miami, USA