

INSTRUCCIONES

Examinando mis **CONVICCIONES**

Propósito de la actividad: examinar las convicciones personales que operan en nuestro comportamiento diario y habituarse a plantear alternativas.

Modo de utilizar la herramienta:

1. **Realidad personal (contexto)** en la que nacen las convicciones. Hay muchas posibilidades: *el fracaso, el éxito, la vida, la etapa adulta, las mujeres o los hombres, las personas en general, el trabajo, el descanso, etc.*
2. Enuncia la **convicción fundamental** con brevedad: quizá una frase. Para facilitar ese trabajo de reflexión, interrógate a ti mismo. No valores si las respuestas que escribes son correctas o incorrectas. Tu objetivo es conocer tus propias convicciones, no las que te gustaría tener.
 - Las siguientes preguntas pueden ser útiles para este fin: *¿Qué es la muerte? ¿Qué es el miedo? ¿Qué cabe esperar de la vida? ¿Y del trabajo profesional? ¿Las personas suelen ser interesadas o generosas?* Hay muchas otras.
3. Tras identificar la convicción y haberla enunciado, pregúntate si es sana o dañina, buena o imperfecta, y si se puede cambiar.
4. Por último, piensa en **una convicción alternativa**. Quizás lo más fácil es reformularla con palabras distintas. No es necesario que sea “perfecta”, sino que te ayude a pensar.
 - Ejemplo: una creencia alternativa a que *“el amor verdadero no existe y que las personas se mueven por puro interés”* sería *“el amor verdadero es escaso, requiere esfuerzo y se restringe a relaciones de mucha confianza”*. **EJEMPLO:**

Realidad	Mis convicciones	¿Buena o mejorable?	Alternativa
La felicidad...	... la conseguiría si tuviera mucho dinero.	Mejorable	La felicidad es encontrar satisfacción y gratitud en las cosas simples de la vida.
De la vida se puede esperar...	... sufrimiento y dolor	Mejorable	De la vida se puede esperar una mezcla de altibajos, donde cada experiencia nos ayuda a crecer.

Examinando mis *CONVICCIONES*

Realidad	Mis convicciones	¿Buena o mejorable?	Alternativa