



## ¿ERES CONSCIENTE DE QUE TUS CREENCIAS NO TE PERMITEN BAJAR DE PESO?

Bajar de peso es muy difícil para mí.  
Para bajar de peso hay que comer de forma aburrida.  
Hasta el agua me engorda.  
No soy capaz de comer solo un trozo, me debo comer todo.

### ¿Te parecen conocidas estas frases?

Son muy comunes en las personas que queremos o necesitamos bajar de peso y se han vuelto parte de nuestras creencias. Una creencia es una información que ha estado mucho tiempo contigo y se ha guardado en tu mente subconsciente y mientras creas en ellas serán parte de tu verdad.

Una creencia se va fortaleciendo cada que tenemos evidencia que la apoya, entonces caemos en una espiral de la cual es difícil salir, te doy un ejemplo, empiezo un plan de alimentación nuevo y solo lo llevo a cabo durante una semana, fallé y comí algo que no “debía”. Empiezo a darme latigazos y me digo lo siguiente, “yo sabía que no sería capaz, comer de esa manera es muy difícil, no tengo fuerza de voluntad, no soy capaz de resistirme a las tentaciones”; que pasa entonces, estoy reforzando mi creencia porque hay una nueva evidencia que apoya lo que siempre he creído.

Y cada que lo intentes y fracasas se reforzara más y más; cada vez será más difícil sacarla de tu mente subconsciente, que es donde está el poder para cualquier cambio que queramos realizar. Hasta que no empecemos a mostrarle una evidencia diferente seguiremos actuando de la misma manera.

Las creencias pueden arruinar tu vida y no solo hablando del peso, en cualquier aspecto de tu vida, si crees que no eres capaz de algo ni siquiera te atreves a intentarlo, te falta motivación y estas en un estado de aletargamiento. **Fracasar no es tener resultados adversos en algo que intento, fracasar es no intentarlo.**

Con la Banda Gástrica Virtual® y PSYCH-K® logramos que este cambio de creencia a nivel subconsciente sea más fácil, debemos cambiar nuestro interior para poder tener los cambios que queremos en nuestro exterior.



www.claudiamejia.com.co



Medellín, Calle 19ª #44-25. Torre Médica  
Salud y Servicios, Ciudad del Río.  
Consultorio 1504



+57 305 406 82 75



claudiacmejiap@gmail.com