



## 5ª ENTREGA

### ¡¡NO TE LO CREES NI TÚ!!

En la anterior entrega identificaste tus miedos subyacentes que se escondían dentro de tus justificaciones o excusas y que te impedían hasta ahora alcanzar tus objetivos, más allá del impedimento físico.


En esta entrega aprenderás a identificar las creencias que subyacen en tus miedos. Debes detallar las creencias que surgen por cada uno de tus miedos y los valores implicados en cada grupo de creencias.

1. **CREENCIAS:** Estos miedos que has descubierto en el documento de la entrega anterior *"QUE TE LO IMPIDE"* pueden estar basados en algunas creencias o ideas preconcebidas que quizás sean propias o ajenas, y de ser propias debes indagar en el origen de las mismas y cuestionarte ¿quién te las instaló?, ¿de dónde proceden? o en que se basan esas creencias que te producen miedo.
2. **VALORES:** Para descubrir cual es tu Mapa de Valores, debes basarte en los miedos que has descubierto que sustentan tus creencias dentro de cada área y apartado. De este modo descubrirás fácilmente que valores o principios afectan a cada uno de los apartados, proporcionándote una visión clara de tu Mapa de Valores



“¡NO TE LO CREES NI TÚ!”

©Coaching Maps

Prioridad	Área y/o Apartado	
MIEDOS, TEMORES	CREENCIAS	VALORES
MIEDOS, TEMORES	CREENCIAS	VALORES
MIEDOS, TEMORES	CREENCIAS	VALORES
MIEDOS, TEMORES	CREENCIAS	VALORES
MIEDOS, TEMORES	CREENCIAS	VALORES

<http://www.aula.ikemaps.com/>