

Método R.I.S.E.

Para salir del bucle

1. Reflexionar – Identificar la creencia limitante

- ¿Cuál es la creencia que me está frenando?
- ¿Cuándo y en qué situaciones aparece esta creencia?
- ¿Cómo me hace sentir y actuar?

Ejemplo: “No tengo fuerza de voluntad con la comida.”

2. Investigar – Cuestionar su veracidad

- ¿Es esta creencia 100% cierta en todos los casos?
- ¿Cuándo ha sido diferente? ¿Puedo recordar un momento en el que actué de otra forma?
- ¿De dónde viene esta creencia? ¿Es mía o la aprendí de alguien más?

Ejemplo: “Cuando planifico mis comidas recupero más el control”

3. Sustituir – Crear una nueva creencia más útil

- ¿Cómo puedo reformular esta creencia para que me impulse en lugar de limitarme?
- ¿Cuál sería una afirmación más realista y poderosa?

Ejemplo: “Estoy aprendiendo a tomar decisiones conscientes con la comida.”

4. Encarnar – Tomar una acción alineada con la nueva creencia

- ¿Qué acción concreta puedo hacer hoy para reforzar esta nueva creencia?
- ¿Cómo puedo recordarme esta creencia en el día a día?

Ejemplo: “Antes de cada comida, me tomaré un momento para preguntarme si realmente tengo hambre.”

Revisión semanal:

- ¿He notado cambios en mis pensamientos y acciones?
- ¿Qué ajustes necesito hacer para reforzar esta nueva creencia?



ARMONÍA CORPORAL
el efecto secundario de una vida sana


Mentxu da Vinci