LAS 7 MENTIRAS QUE FRENAN TU VIDA SIN QUE LO SEPAS.

Lo que aprendiste a creer puede estar condicionando lo que hoy aceptas, eliges y esperas de la vida.
Una guía breve para reconocerte y empezar a mirarte de otra manera.

- Que debes aguantar, para que te amen.
- Que tienes que demostrar cuánto vales.
- Que la seguridad depende de tener a alguien a tu lado.
- Que hay cosas que simplemente no son para ti.

Y, sin darte cuenta, empiezas a tomar decisiones desde esas ideas. Las llevas a tus relaciones, a tu manera de ver el dinero, a la forma en que te valoras y a lo que crees posible para tu vida. Esta guía te ayudará a reconocer 7 mentiras que muchas personas terminan aceptando como verdades. No para culparte por lo que has vivido, sino para distinguir entre lo que aprendiste a creer y lo que realmente eres.

Con Amor**:** ***AMAF***💝



MENTIRA 1 DE 7

PARA QUE ME AMEN, TENGO QUE DEMOSTRAR QUE LO MEREZCO

LA MENTIRA

El amor se consigue haciendo méritos. Te esfuerzas por ser comprensiva, estar disponible, evitar conflictos y demostrar que eres una buena pareja. Das más de lo que recibes porque, en algún lugar de tu mente, aprendiste que amar también significa ganarte el derecho a ser amada. Cuando conviertes el amor en una prueba que debes superar, puedes terminar aceptando relaciones en las que tienes que esforzarte constantemente para recibir lo mínimo. El amor deja de ser un encuentro entre dos personas y se convierte en una evaluación permanente de tu valor.

Pero hay una diferencia entre dar porque quieres y dar porque, en el fondo, temes que no sea suficiente lo que eres. La pregunta no es cuánto das.

LO QUE NO VES: ***Es qué crees que tienes que demostrar para que te quieran.***

MENTIRA 2 DE 7

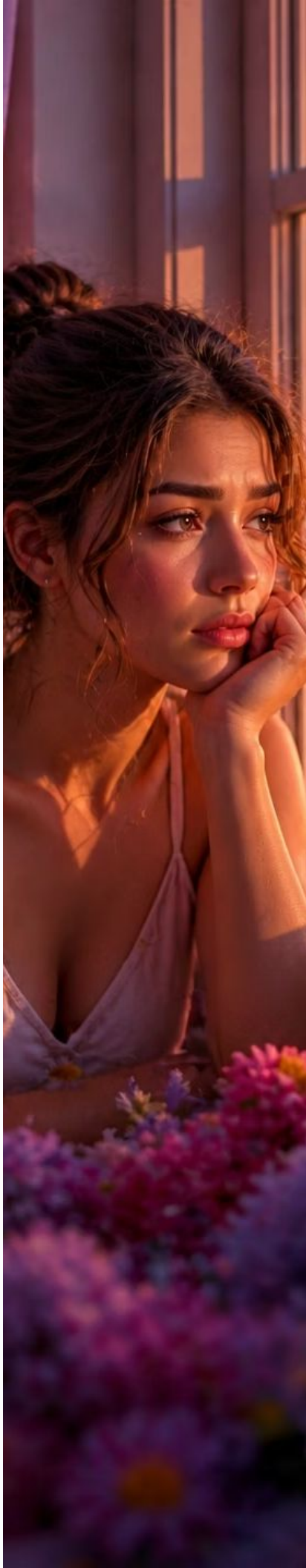
YO PUEDO SOLA. NO NECESITO A NADIE

LA MENTIRA

Necesitar a alguien te hace menos fuerte. Te acostumbraste a resolverlo todo, a no pedir ayuda y a seguir adelante incluso cuando estás agotada. Quizá te cuesta mostrar vulnerabilidad porque aprendiste que depender de alguien puede terminar en decepción. Entonces te dices que puedes sola, que no necesitas a nadie y que es mejor no esperar demasiado de los demás. Cuando conviertes la autosuficiencia en una obligación, puedes terminar cargando con todo, incluso con lo que no te corresponde. Te vuelves tan buena resolviendo la vida de los demás que dejas de permitirte recibir apoyo, compartir tus preocupaciones o reconocer que tú también necesitas cuidado.

Ser fuerte no significa tener que poder con todo. Y aprender a sostenerte no debería obligarte a vivir como si nunca pudieras apoyarte en nadie.

LO QUE NO VES: ***La pregunta no es si puedes sola. Es por qué sientes que tienes que poder con todo.***



MENTIRA 3 DE 7

SI NO MOLESTO A NADIE, TODO ESTARÁ BIEN

LA MENTIRA

Para mantener la armonía, es mejor callar lo que te incomoda. Te guardas lo que piensas para evitar discusiones. Dices que no pasa nada cuando algo sí te dolió. Aceptas situaciones que no te gustan porque no quieres parecer complicada, desagradecida o conflictiva. Te convences de que dejar pasar las cosas es una forma de conservar la paz. Cada vez que callas para evitar incomodar a los demás, puedes terminar acostumbrándote a incomodarte tú. Los demás expresan lo que quieren, mientras tú aprendes a medir tus palabras, reducir tus necesidades y posponer tus propios límites.

Evitar una discusión no siempre significa resolver un problema. A veces, solo significa que el problema sigue ahí, pero ahora eres tú quien tiene que convivir con él en silencio.

LO QUE NO VES: ***¿Cuántas veces has preferido que los demás estén bien, aunque eso signifique que tú no lo estés?***

MENTIRA 4 DE 7

CUANDO CONSIGA LO QUE ME FALTA, POR FIN SERÉ FELIZ

LA MENTIRA

Tu felicidad depende de alcanzar aquello que todavía no tienes. Te dices que estarás tranquila cuando tengas una mejor situación económica, cuando encuentres una pareja que te valore, cuando tus hijos estén bien o cuando consigas resolver ese asunto que llevas tanto tiempo pendiente. Siempre hay algo más que necesitas alcanzar antes de darte permiso para disfrutar lo que tienes hoy. Cuando conviertes la felicidad en una meta que siempre está un poco más adelante, corres el riesgo de pasar la vida preparándote para vivirla. Alcanzas algo que deseabas y aparece una nueva condición.

No tiene nada de malo querer una vida mejor. El problema aparece cuando tu presente se convierte en una sala de espera y tu bienestar queda aplazado hasta que todo sea como esperabas.

LO QUE NO VES: ***¿Cuánto de tu vida estás dejando para después porque todavía no tienes todo lo que crees necesitar?***



MENTIRA 5 DE 7

SIEMPRE TENGO QUE SER LA QUE RESUELVE

LA MENTIRA

Si no te haces cargo de todo, las cosas saldrán mal. Eres la que organiza, anticipa los problemas, encuentra soluciones y está pendiente de lo que los demás necesitan. Si algo falla, buscas cómo arreglarlo. Si alguien tiene una dificultad, te involucras. Incluso cuando estás cansada, te cuesta soltar el control porque sientes que, si tú no lo haces, nadie lo hará bien. Cuando te conviertes en la persona que siempre resuelve, los demás pueden acostumbrarse a que tú te hagas cargo. Puedes llegar a sentir que tu valor está en lo útil que eres y en cuánto alivias la vida de los demás. Entonces descansar te parece irresponsable y decir «esto no me corresponde» te produce culpa.

LO QUE NO VES: ***Ser capaz de resolver no significa que tengas que hacerlo todo. Si dejaras de resolverle la vida a todo el mundo por un momento, ¿seguirías sintiendo que eres igual de valiosa?***

MENTIRA 6 DE 7

SIEMPRE HE SIDO ASÍ, NO PUEDO CAMBIAR

LA MENTIRA

Tu forma de ser es algo que tienes que aceptar, aunque te haga daño. Te dices que eres demasiado sensible, que siempre has sido insegura o que tienes un carácter difícil. Quizá has escuchado esas mismas descripciones tantas veces que terminaste incorporándolas a tu identidad. Cuando vuelves a reaccionar de una manera que no te gusta, piensas que no hay mucho que hacer: así eres y así seguirás siendo. Cuando conviertes una característica en una sentencia, dejas de cuestionar si realmente te define o si simplemente te acostumbraste a actuar de esa manera. Empiezas a justificar comportamientos que podrías revisar, como si cambiarlos significara dejar de ser tú. Reconocer que tienes una manera habitual de reaccionar no significa que estés condenada a repetirla. No necesitas convertirte en otra persona para hacer las cosas de una forma diferente.

LO QUE NO VES: ***¿Cuántas cosas sigues creyendo de ti misma solo porque llevas años repitiéndote que eres así?***



MENTIRA 7 DE 7

SI HE INVERTIDO TANTO, NO PUEDO DARME POR VENCIDA

LA MENTIRA: Abandonar algo en lo que has invertido tiempo, esfuerzo o amor significa que has fracasado. Has dedicado años a una relación, te has esforzado por sacar adelante un proyecto o has insistido en una situación esperando que algún día dé resultados. Aunque ya no te haga bien, piensas en todo lo que has entregado y te cuesta imaginar que puedas dejarlo atrás. Todo lo que has invertido forma parte de tu historia, pero no te obliga a seguir invirtiendo en algo que ya no quieres o que dejó de hacerte bien.

LO QUE NO VES: ***¿Estás eligiendo quedarte porque todavía quieres estar ahí o porque te cuesta aceptar todo lo que ya has invertido?***

Reconocerte es el comienzo. Comprenderte es el siguiente paso. Tu Código Secreto es un análisis personalizado que explora siete áreas de tu experiencia y te invita a mirarte desde una perspectiva diferente.

TU CÓDIGO SECRETO · USD $9

LAS 7 ÁREAS QUE VAS A EXPLORAR

1. Tu esencia vibracional
2. Tu energía emocional
3. Tu vibración de amor y autoestima
4. Tu propósito y misión interna
5. Tu relación con la abundancia y la seguridad
6. Tu poder interior y energía de transformación
7. Tu ciclo energético actual

Quiero mi Código Secreto | Haz clic aquí

