

FICHAS DE PERSONAJES ECONOMICOS

1. EL HACE-TODO
2. EL GANADOR
3. EL EMPEZADOR
4. EL NUNCA LISTO
5. EL PASAJERO
6. EL SALVADOR
7. EL AVARO
8. EL IMPULSIVO
9. EL PRECAVIDO
10. EL INDEPENDIENTE
11. EL ACAPARADOR
12. EL TIBURÓN
13. EL BIPOLAR
14. EL PRETENDIENTE
15. EL MENDIGO



¿Qué son estos personajes?

Estos “personajes” no son tu identidad. Son patrones mentales que se activan cuando el dinero toca un nervio: miedo, vergüenza, control, deuda emocional, necesidad de aprobación, o trauma aprendido.

La mayoría de la gente cree que su problema es “falta de disciplina” o “mala administración”. Muchas veces no. Muchas veces es una vocecita automática que se disfraza de lógica y te empuja a repetir lo mismo: gastar por ansiedad, no cobrar por culpa, evitar oportunidades por miedo, controlar todo por desconfianza, o sabotearte cuando empieza a ir bien.

Este sistema sirve para algo simple: ponerle nombre al patrón, verlo en acción, y empezar a desarrollar la habilidad que lo corrige. No para juzgarte. Para ubicarte.



Las 3 categorías del trauma económico

1) Cómo gastas y disfrutas

Aquí viven los bloqueos donde el dinero se mueve por culpa, ansiedad, restricción o impulso. No se trata de “gastar mucho o poco”. Se trata de cómo te sientes cuando gastas: si te da miedo, si te castigas, si te obsesiona ahorrar, si compras para calmarte, o si no te permites disfrutar aunque puedas.

1) EL ACAPARADOR

2) EL TIBURÓN

3) EL BIPOLAR

4) EL QUEBRADO

5) EL POBRE

2) Cómo sostienes e inviertes para generar riqueza

Esta categoría es sobre estabilidad, estructura y expansión real.

Bloqueos típicos: no invertir por miedo, no delegar, querer controlarlo todo, evitar compromisos, sabotearse cuando creces, o no permitirte construir algo que dure. Aquí el trauma no te roba solo dinero. Te roba capacidad de sostener.

6) EL ESCLAVO

- 7) EL EMPEZADOR
- 8) EL GANADOR
- 9) EL NUNCA LISTO
- 10) EL EVITADOR

3) 🚀 Cómo generas valor y produces

Trauma de Visibilidad: Tu mente está atrapada en el dilema de *"si fracaso soy irrelevante"* vs. *"si soy útil soy indispensable"*.

Aquí el bloqueo se mete en tu trabajo, tu ejecución y tu confianza.

Miedo al fracaso, miedo a ser visto, procrastinación inteligente, necesidad de validación, impostor, exceso de responsabilidad, "nunca listo". No es que no puedas producir. Es que el trauma decide cuándo te atreves y cuándo te escondes.

- 11) EL SALVADOR
 - 12) EL AVARO
 - 13) EL IMPULSIVO
 - 14) EL PRECAVIDO
 - 15) EL INDEPENDIENTE
-

FICHAS DE PERSONAJES ECONÓMICOS

I. CATEGORIA – ÉXITO:

1. EL HACE-TODO

1. Descripción:

Te cuesta elegir por ti sin sentir culpa o miedo. Vives desde “lo que debo” más que desde “lo que quiero”, y eso se filtra en tu relación con el dinero: trabajas por obligación, aguantas condiciones que no te gustan y postergas decisiones que te darían libertad. El resultado es que ganas con resentimiento y cansancio.

2. Tipo de trauma:

Trauma de Visibilidad (Producción basada en la utilidad indispensable).

3. Cómo pudo originarse:



Te premiaron por obedecer y te castigaron por elegir o pedir.



Creciste sintiendo que tu valor dependía de cumplir y cargar.



Aprendiste que poner límites era egoísmo o peligro.

4. Disparadores:



Pedirte un favor que no quieres hacer.



Subir precios o negociar condiciones.



Sentir que “debes” ayudar para ser aceptado.

5. Frases típicas de autosabotaje:



Me cuesta elegir por mí y para mí sin sentir culpa o miedo.



Aganto trabajos o acuerdos que no me convienen por “seguridad”.



Me cuesta decir que no aunque me afecte.



Me siento atrapado en lo que debo hacer y a menudo no me gusta lo que hago.



Siento que vivo cumpliendo, no eligiendo.

6. Frases de corrección:



"Mi valor no depende de mi utilidad para otros."



"Elegir lo que quiero no me hace una mala persona."



"Puedo decir que no y seguir estando seguro."

7. Habilidad a desarrollar: Elección. Entrenar a tu mente a tolerar la incomodidad de elegirte sin sentir que estás haciendo “algo malo”.

2. EL GANADOR

1. Descripción:

Te exiges tanto que a veces te metes en cosas que después no quieres sostener. Tu relación con el dinero se mezcla con validación: producir no es solo producir, es probar valor. Logras cosas y al rato ya no cuentan; necesitas la siguiente meta para no sentirte vacío.

2. Tipo de trauma:

Trauma de Visibilidad (Éxito ligado al sentido de importancia).

3. Cómo pudo originarse:

- 💣 Te reconocían solo cuando destacabas o rendías.
- 💣 Aprendiste que fallar era humillante o peligroso.
- 💣 El “ganar” se volvió tu única identidad para ser visto.

4. Disparadores:

- ⚠ Competencia, comparación o “ranking” social.
- ⚠ Oportunidades que implican alta exposición.
- ⚠ Crítica o posibilidad de quedar mal.

5. Frases típicas de autosabotaje:

- 🧠 Siento que si no tengo utilidad, no tengo valor.
- 🧠 Me exijo tanto que me meto en cosas que después no me gustan o me arriesgan.
- 🧠 Logro cosas y al rato ya no cuentan; necesito la siguiente.
- 🧠 Me cuesta disfrutar; siento que si aflojo, pierdo.
- 🧠 Mi mente siempre sube la meta y me quita paz.

6. Frases de corrección:

- ✨ "Soy valioso independientemente de mis resultados."
- ✨ "Puedo bajar el ritmo sin perder mi lugar en el mundo."
- ✨ "Mis logros son algo que hago, no lo que soy."

7. Habilidad a desarrollar: Elegir con criterio.

Diferenciar si una acción construye riqueza real o si solo estás alimentando la necesidad de validación.

3. EL EMPEZADOR

1. Descripción:

Arrancas con energía y ganas, pero te dispersas cuando aparece la repetición. Buscas la dopamina del inicio para sentir que avanzas, pero te aburres y te distraes con otra cosa en cuanto el proyecto requiere constancia. Tienes muchos arranques y pocos cierres.

2. Tipo de trauma:

Trauma de Visibilidad (Evitación de la irrelevancia a través de la novedad).

3. Cómo pudo originarse:

💣 Aprendiste a escapar del esfuerzo sostenido con cambios y reinicios constantes.

💣 Te aplaudían por tener ideas brillantes, pero no por ejecutarlas hasta el final.

💣 Asociación interna de que repetir es igual a estancarse.

4. Disparadores:

⚠️ Tareas repetitivas y rutinarias.

⚠️ Cuando baja la emoción inicial del proyecto.

⚠️ Ver a otros “avanzando más rápido” en algo nuevo.

5. Frases típicas de autosabotaje:

🧠 Me prendo con ideas nuevas y luego me apago.

🧠 Tengo varios proyectos empezados y pocos terminados.

🧠 Cuando las cosas requieren acciones repetitivas, me aburro y me distraigo con otra cosa.

🧠 Me digo “ahora sí” y termino repitiendo el mismo patrón.

🧠 Empiezo para sentir avance, no para terminar.

6. Frases de corrección:

✨ "La maestría y la riqueza viven en la repetición."

✨ "Cerrar un proyecto me da más poder que empezar diez

nuevos."

✨ "Puedo sostener lo aburrido para alcanzar lo importante."

7. Habilidad a desarrollar: Consistencia.

Completar una entrega pequeña del proyecto actual antes de permitirti saltar a una idea nueva.

4. EL NUNCA LISTO

1. Descripción:

Te escondes detrás de la preparación: cursos, certificaciones y "pulirlo más". Suena responsable, pero es miedo a exponerte y no dar resultados. Planeas mucho y ejecutas poco, postergando cosas importantes por miedo a quedar mal ante el mundo.

2. Tipo de trauma:

Trauma de Visibilidad (Miedo a la irrelevancia por error público).

3. Cómo pudo originarse:

💣 Te criticaban fuerte por errores o te exigían excelencia absoluta.

💣 Tuviste una mala experiencia al exponerte y tu mente juró protegerte no intentándolo de nuevo.

💣 Asociaste el valor personal con el "no fallar".

4. Disparadores:

⚠ Tener que lanzar, vender o cobrar por tus servicios.

⚠ Pedir testimonios o mostrar resultados reales.

⚠ Situaciones donde no tienes el control total del resultado.

5. Frases típicas de autosabotaje:

🧠 Siento que siempre me falta un curso o una certificación antes de presentarme al mundo.

🧠 Planeo mucho y ejecuto poco.

🧠 Cuando me toca dar mi servicio, me freno por miedo a no dar resultados.

🧠 Me justifico con "todavía no es el momento".

🧠 He postergado cosas importantes por miedo a quedar mal.

6. Frases de corrección:

- ✨ "Aprendo más haciendo que estudiando."
- ✨ "Lo hecho es mejor que lo perfecto."
- ✨ "Mi preparación actual es suficiente para dar el primer paso."

7. Habilidad a desarrollar: Exponerte sin perfección.

Entrenar a la mente a confiar en el aprendizaje real que solo viene con la práctica.

5. EL PASAJERO

1. Descripción:

Evitas el dinero como tema: números, conversaciones o cobros. Te activa ansiedad y prefieres "desaparecer" cuando hay presión económica. Dejas que otros decidan o que las cosas pasen por inercia, lo que te quita agencia sobre tu propia producción.

2. Tipo de trauma:

Trauma de Visibilidad (Desconexión de la responsabilidad productiva).

3. Cómo pudo originarse:

- 💣 En tu casa el dinero era fuente de pleitos, ansiedad o vergüenza.
- 💣 Te castigaron por equivocarte con dinero y decidiste mejor no tocarlo.
- 💣 Asociaste el dinero con conflicto y preferiste apagar tu atención.

4. Disparadores:

- ⚠ Conversaciones incómodas como cobrar o negociar precios.
- ⚠ Tener que mirar estados de cuenta o presupuestos.
- ⚠ Presión financiera externa.

5. Frases típicas de autosabotaje:

- 🧠 Postergo temas de dinero hasta que ya urge.
- 🧠 Evito conversaciones incómodas como cobrar, negociar o poner precio.
- 🧠 Me cuesta mirar estados de cuenta o números.
- 🧠 Si alguien me necesita para temas de dinero, trato de no

involucrarme mucho o nada.

🧠 Cuando aparece presión, mi impulso es desaparecer.

6. Frases de corrección:

✨ "Tener claridad me da libertad, no ansiedad."

✨ "Soy capaz de manejar mi realidad financiera."

✨ "Mirar mis números me permite tomar el volante de mi vida."

7. Habilidad a desarrollar: Presencia financiera.

Micro-exposiciones diarias (mirar la cuenta 2 minutos) para enseñarle a tu mente que ver dinero no te destruye.

II. GENEROSIDAD: Tu relación con cómo gastas

6. EL SALVADOR

1. Descripción

Tiendes a resolverle la vida a otros: ayudas, prestas, regalas y te haces cargo de sus deudas. Te cuesta priorizarte y, aunque parte de ti lo disfruta, otra parte queda resentida porque tú siempre quedas al final. Tu economía paga el costo de tu necesidad de ser necesario.

2. Tipo de trauma

Trauma de Inmerecimiento (Identidad basada en el sacrificio).

3. Cómo pudo originarse

💣 Aprendiste que dar era la única forma segura de ser aceptado o querido.

💣 Te tocaron roles de adulto a muy temprana edad, cuidando o resolviendo problemas ajenos.

💣 Sentiste culpa por tener más recursos o bienestar que alguien cercano.

4. Disparadores

⚠️ Que alguien de tu círculo cercano tenga una crisis económica.

- ⚠️ Peticiones emocionales disfrazadas de "necesidad".
- ⚠️ Miedo a que te juzguen como una persona egoísta.

5. Frases típicas de autosabotaje

- 🗣️ Me cuesta priorizarme si alguien necesita algo.
- 🗣️ He ayudado económicamente aunque me deje corto.
- 🗣️ Me siento mala persona si no sostengo a los demás.
- 🗣️ Me cuesta poner límites sin culpa.
- 🗣️ Llevo tiempo sin comprarme nada importante para mí.

6. Frases de corrección

- ✨ "Mi bienestar es la base para poder ayudar de forma sana."
- ✨ "No soy responsable de salvar a todos a costa de mi estabilidad."
- ✨ "Poner límites es un acto de amor propio y respeto."

7. Habilidad a desarrollar Límite.

Entrenar a tu mente a tolerar la incomodidad de decir "no puedo" sin sentir que estás fallando moralmente.

7. EL AVARO

1. Descripción

Confundes la prudencia con una restricción extrema que te impide disfrutar. Incluso cuando tienes el dinero, te sientes irresponsable si compras algo "no esencial". Tu mente te acusa de derroche, convirtiendo tu vida en una acumulación rígida donde el placer está prohibido.

2. Tipo de trauma

Trauma de Inmerecimiento (Restricción como mecanismo de seguridad).

3. Cómo pudo originarse

- 💣 Creciste en un entorno donde el gasto era motivo de pleito, culpa o castigo.
- 💣 Hubo épocas de carencia real donde gastar un poco de más tuvo consecuencias duras.
- 💣 Te avergonzaron por pedir cosas que querías o por expresar deseos "caros".

4. Disparadores

- ⚠ La intención de comprarte algo puramente para tu disfrute.
- ⚠ Gastos en comodidad, salud preventiva o soporte.
- ⚠ Ver que otras personas gastan y disfrutan sin sentir culpa.

5. Frases típicas de autosabotaje

- 🧠 Aunque puedo, me cuesta darme gustos porque los considero lujos.
- 🧠 Me siento irresponsable si compro algo "no esencial".
- 🧠 Me cuesta invertir en mi propia comodidad, salud o soporte.
- 🧠 Prefiero ahorrar aunque mi vida se vuelva más difícil por la falta de recursos.
- 🧠 Disfrutar me activa una sensación de culpa o sospecha.

6. Frases de corrección

- ✨ "El dinero es una herramienta para mejorar mi calidad de vida."
- ✨ "Merezco disfrutar de los frutos de mi esfuerzo hoy."
- ✨ "Invertir en mi bienestar es una decisión inteligente, no un lujo."

7. Habilidad a desarrollar Disfrute con permiso.

Hacer gastos pequeños y planificados que mejoren tu vida diaria para enseñarle a tu sistema que no hay peligro en el placer.

8. EL IMPULSIVO

1. Descripción Usas el gasto como un regulador emocional para calmar la ansiedad, el aburrimiento o el vacío. Compras cosas que crees esenciales y luego no usas, cayendo en un ciclo de "subidón" y arrepentimiento. El gasto te maneja a ti, robándote la estabilidad.

2. Tipo de trauma Trauma de Inmerecimiento (Búsqueda de alivio rápido por falta de nutrición interna).

3. Cómo pudo originarse

- 🔪 Creciste con carencia y aprendiste que "cuando hay, hay que aprovechar porque se acaba".
- 🔪 Asociación aprendida: comprar cosas nuevas equivale a recibir amor o recompensa.

 Estrés crónico que te empuja a buscar alivios dopamínicos rápidos.

4. Disparadores

-  Estados de estrés, cansancio o ansiedad intensa.
-  Promociones de "última oportunidad" o urgencias artificiales.
-  Sentimiento de vacío emocional o soledad.

5. Frases típicas de autosabotaje

-  Gasto para sentir alivio o subir el ánimo.
-  A menudo compro cosas y luego me arrepiento.
-  Me cuesta esperar: siento que si me espero pierdo oportunidades.
-  A menudo creo que ciertas cosas son esenciales y cuando las compro no las uso.
-  Me he metido en problemas o deudas por compras impulsivas.

6. Frases de corrección

-  "Puedo manejar mis emociones sin necesidad de comprar nada."
-  "Mi valor no aumenta con lo que adquiero."
-  "Esperar 24 horas me da claridad y poder sobre mi dinero."

7. Habilidad a desarrollar Pausa.

Entrenar la capacidad de sentir el impulso de compra, observarlo y posponer la acción hasta que la emoción baje.

9. EL PRECAVIDO

1. Descripción

Vives esperando que el mundo falle, lo que te lleva a frenar cualquier decisión que implique soltar dinero. Te cuesta invertir en tu preparación o contratar ayuda porque lo sientes peligroso. Tu mente busca el riesgo escondido en todo, disfrazando el miedo de sensatez.

2. Tipo de trauma

Trauma de Inmerecimiento (Miedo a perder el derecho a lo que ya tienes).

3. Cómo pudo originarse

 Te castigaron severamente por errores financieros o pérdidas

accidentales.

💣 Viviste inestabilidad donde equivocarse costaba demasiado caro para la familia.

💣 Aprendiste que la única forma de estar seguro es no mover nada.

4. Disparadores

⚠️ Decisiones de inversión con información incompleta.

⚠️ La necesidad de contratar gente o delegar tareas.

⚠️ Proyectos nuevos que requieren una apuesta económica inicial.

5. Frases típicas de autosabotaje

🧠 Me cuesta disfrutar porque siempre pienso “algo va a pasar”.

🧠 Aunque todo va bien, mi mente siempre busca el riesgo escondido.

🧠 Me freno de tomar decisiones por miedo a perder lo que ya tengo.

🧠 Me cuesta contratar gente o invertir en mi preparación porque lo siento peligroso.

🧠 Me cuesta confiar en la estabilidad a largo plazo.

6. Frases de corrección

✨ "Invertir con criterio es la mejor forma de protegerme."

✨ "Confío en mi capacidad para manejar los imprevistos."

✨ "El estancamiento por miedo es el riesgo más grande."

7. Habilidad a desarrollar Riesgo calculado.

Realizar pequeñas inversiones controladas para demostrarle a tu mente que el movimiento genera expansión, no desastre.

10. EL INDEPENDIENTE

1. Descripción

Te cuesta horrores recibir apoyo o reconocimiento; lo interpretas como una pérdida de autonomía o una deuda eterna. Prefieres cargarlo todo solo, lo que genera fricción y te agota. Tu crecimiento económico tiene un techo bajo porque no te permites apalancarte en otros.

2. Tipo de trauma

Trauma de Inmerecimiento (Identidad basada en la autosuficiencia defensiva).

3. Cómo pudo originarse

🔪⭐ Tuviste experiencias donde confiar en alguien salió muy caro o terminó en traición. 🔪⭐ Aprendiste que pedir ayuda era un signo de debilidad o humillación. 🔪⭐ Te tocó resolver problemas solo desde niño y eso se convirtió en tu armadura.

4. **Disparadores** ⚠ Situaciones donde es evidente que necesitas ayuda o guía.

⚠ Ofertas de colaboración, regalos o reconocimientos públicos.

⚠ La necesidad de delegar para poder escalar un proyecto.

5. Frases típicas de autosabotaje

🧠 Me cuesta pedir apoyo aunque lo necesite de verdad.

🧠 Recibir dinero, ayuda o reconocimiento me incomoda profundamente.

🧠 Prefiero cargar solo antes que “deberle” un favor a alguien.

🧠 Delegar o contratar me causa tensión, y eso termina en fricción.

🧠 La colaboración me genera estrés, no alivio.

6. Frases de corrección

⭐⭐ "Aceptar ayuda multiplica mis resultados y mi paz."

⭐⭐ "Recibir es un acto de equilibrio, no una pérdida de poder."

⭐⭐ "Colaborar me permite llegar más lejos de lo que llegaría solo."

7. Habilidad a desarrollar Colaboración.

Practicar el acto de recibir y delegar tareas específicas para romper la hipnosis de que solo estás seguro si lo haces todo tú.

III. RIQUEZA: Tu relación con tener bienes y experiencias

11. EL ACAPARADOR

1. Descripción

Te da paz ver el ahorro subir, aunque no tengas un plan para usarlo. Tu sistema nervioso trata el dinero como oxígeno; si el saldo baja, te pones ansioso o de malas. Prefieres aguantar incomodidades reales antes que soltar un peso, porque sientes que si aflojas el control, algo saldrá mal.

2. Tipo de trauma

Trauma de Carencia (Búsqueda de seguridad a través de la retención).

3. Cómo pudo originarse

🔥* Creciste con crisis, inestabilidad o cambios bruscos donde aprendiste que "todo puede colapsar".

🔥* Viviste una pérdida fuerte o deuda que grabó en tu cuerpo la idea de que el dinero es lo único que te protege.

4. Disparadores

⚠ Ver bajar el número de tu cuenta bancaria, aunque sea un movimiento normal.

⚠ Gastos inesperados o tener que pagar algo grande de una sola vez.

⚠ La idea de subir tu nivel de vida (vivido como una amenaza a la reserva).

5. Frases típicas de autosabotaje 🧠 Me da paz ver el ahorro subir, aunque no tenga un plan para usarlo. 🧠 Me cuesta gastar incluso en cosas que sé que son útiles. 🧠 Cuando gasto, siento que me arriesgo a quedarme corto en el futuro. 🧠 Prefiero aguantar incomodidades antes que soltar dinero. 🧠 Si mis ahorros bajan, me pongo tenso, ansioso o de malas.

6. Frases de corrección

✨ "El dinero es un flujo, no un escudo contra la vida."

✨ "Mi seguridad real nace de mi capacidad de generar, no de lo que retengo."

✨ "Puedo soltar con confianza porque sé que siempre habrá más."

7. Habilidad a desarrollar Soltar con seguridad.

Hacer pequeñas salidas de dinero deliberadas sin justificarlas,

tolerando la incomodidad por unos minutos hasta que el sistema se calme.

12. EL TIBURÓN

1. Descripción Vives el dinero como poder y control. Si no sientes que tienes la ventaja en una negociación, sientes que estás en riesgo. Te cuesta confiar o ceder aunque sea justo, porque lo vives como debilidad. Esta vigilancia constante te desgasta y rompe alianzas útiles.

2. Tipo de trauma

Trauma de Carencia (Defensa social para evitar la explotación).

3. Cómo pudo originarse

💡 Te enseñaron que "si no te avispas, te comen" y el control se volvió tu única forma de supervivencia.

💡 Fuiste traicionado o estafado, jurando que "nunca más" nadie te vería la cara.

4. Disparadores

⚠️ Negociaciones, contratos o repartos de utilidades.

⚠️ Sentir que alguien más está ganando "más que tú" en un acuerdo.

⚠️ Tener que depender del trabajo o proceso de alguien más para obtener un resultado.

5. Frases típicas de autosabotaje

🧠 Siento que si aflojo, la gente se aprovecha de mí.

🧠 En negociaciones necesito sentir que tengo ventaja para mantener el control.

🧠 Me cuesta ceder aunque sea lo justo, porque lo vivo como debilidad.

🧠 Si alguien gana más que yo, siento que quedé en desventaja competitiva.

🧠 Me cuesta confiar en acuerdos, porque siempre sospecho que hay un truco.

6. Frases de corrección

✨ "Colaborar de forma justa multiplica mi riqueza a largo plazo."

✨ "No necesito ganar siempre para estar seguro."

✨ "Confío en mi capacidad de poner límites sin necesidad de atacar."

7. Habilidad a desarrollar Colaborar con control sano.

Practicar acuerdos donde el beneficio sea mutuo, entrenando a la mente a distinguir entre un riesgo real y el miedo a la traición.

13. EL BIPOLAR

1. Descripción

Tu economía es una montaña rusa que depende de tus estados emocionales. Hay semanas de expansión y gasto libre, seguidas de periodos de pánico absoluto y parálisis. Esta inestabilidad hace que construyas y destruyas tu progreso una y otra vez.

2. Tipo de trauma

Trauma de Carencia (Falta de estabilidad conductual por desregulación interna).

3. Cómo pudo originarse

💣 Creciste con inestabilidad familiar donde las rachas buenas y malas eran la norma.

💣 Aprendiste a usar el dinero (gastando o controlando) para tapar lo que sientes.

4. Disparadores

⚠ Euforia por una "racha buena" que te hace perder el piso.

⚠ Estados de cansancio o saturación mental que te apagan financieramente.

⚠ Entradas de dinero inesperadas que no sabes cómo sostener.

5. Frases típicas de autosabotaje 🧠 Hay semanas que gasto como si nada, y otras que entro en modo pánico absoluto. 🧠 Mi dinero se mueve por estados emocionales o temporadas, no por estrategia. 🧠 Cuando me va bien, me acelero. Cuando me va mal, me apago por completo. 🧠 Me cuesta sostener hábitos simples con constancia. 🧠 He tenido épocas de abundancia y épocas de nada varias veces en la vida.

6. Frases de corrección

- ✨ "Mis finanzas son independientes de mi estado de ánimo."
- ✨ "La constancia es lo que construye mi libertad."
- ✨ "Sostengo mis básicos incluso cuando me siento inestable."

7. Habilidad a desarrollar Estabilidad y consistencia.

Ejecutar una micro-acción fija diaria (como anotar un gasto) sin negociar con el humor del día.

14. EL PRETENDIENTE

1. Descripción

El dinero se te escurre de las manos. No sabes exactamente en qué se te fue y sientes que siempre estás apagando incendios. Cuando por fin logras juntar algo, aparece un "gasto inesperado" o te saboteas reventándolo, porque sostenerlo te genera ansiedad.

2. Tipo de trauma

Trauma de Carencia (Incapacidad de retención por miedo a la responsabilidad).

3. Cómo pudo originarse

💣 En tu infancia el dinero era caótico y desaparecía apenas llegaba.

💣 Asociación aprendida: "Tener dinero atrae problemas o envidias", así que mejor lo sueltas rápido.

4. Disparadores

⚠ Tener excedentes de dinero o "dinero suelto" en la cuenta.

⚠ Periodos de calma financiera que tu mente interpreta como "la calma antes de la tormenta".

⚠ Intentar llevar un registro ordenado (te genera ganas de huir).

5. Frases típicas de autosabotaje

🧠 Me pasa seguido que no sé exactamente en qué se me fue el dinero.

🧠 Cuando por fin junto algo, aparece un gasto inesperado o lo reviento sin querer.

🧠 Me cuesta mucho trabajo guardar dinero aunque lo intente con

fuerza.

💡 Cuando tengo dinero disponible, me dura muy poco tiempo.

💡 Siento que siempre estoy apagando incendios financieros.

6. Frases de corrección ✨ "Soy capaz de contener y administrar mi abundancia." ✨ "Tener dinero es seguro y me da opciones." ✨ "Yo decido el destino de cada peso que gano."

7. Habilidad a desarrollar Sostener. Separar una cantidad fija (aunque sea mínima) apenas entre dinero y no tocarla bajo ninguna circunstancia, entrenando el músculo de retención.

15. EL MENDIGO

1. Descripción

Sientes que la riqueza es algo que les pasa a "otros", no a ti. Te acostumbras a vivir con lo mínimo y lo normalizas. Si te empieza a ir bien, te sientes raro o como un impostor, esperando el momento en que todo se caiga para volver a tu zona de carencia "conocida".

2. Tipo de trauma

Trauma de Carencia (Identidad de autoexclusión).

3. Cómo pudo originarse

💣 Escuchaste repetidamente que "la gente como nosotros no aspira a eso".

💣 Te castigaron o criticaron por querer destacar, crecer o tener más que el promedio familiar.

4. Disparadores

⚠️ Estar cerca de personas con mucho éxito o recursos.

⚠️ Tener una racha buena que dure más de lo habitual.

⚠️ Recibir oportunidades de crecimiento real que te obliguen a cambiar tu estándar.

5. Frases típicas de autosabotaje

💡 Siento que a mí "no se me da" eso del dinero y la abundancia.

💡 Aunque haya oportunidades claras, algo en mí cree que no son para mí.

🧠 Me cuesta imaginarme viviendo con una estabilidad económica real y duradera.

🧠 Me acostumbro a vivir con lo mínimo indispensable y lo normalizo.

🧠 Cuando me va mejor de lo habitual, me siento raro, como si esto no fuera a durar.

6. Frases de corrección

✨ "Merezco habitar una vida de abundancia y estabilidad."

✨ "Mi lugar está donde yo decida construirlo."

✨ "Es seguro para mí ser exitoso y tener más que suficiente."

7. Habilidad a desarrollar Merecimiento y pertenencia.

Confirmar tu nueva identidad mediante micro-acciones: cobrar tu valor real o comprar algo de alta calidad sin pedir disculpas.