

✨ Plantilla para explorar tus creencias sobre merecimiento y recibir

A veces no es que no quieras recibir más.

Puede que quieras más amor, más reconocimiento, más dinero, más apoyo, más oportunidades o más descanso... pero cuando algo bueno llega, aparece una incomodidad difícil de explicar.

Tal vez piensas que no te lo mereces.

Que tienes que esforzarte más.

Que deberías dar algo a cambio.

Que recibir demasiado es egoísta.

Que si te va bien, alguien puede sentirse mal.

Que todavía “no has hecho suficiente”.

Muchas de estas ideas pueden estar relacionadas con lo que aprendiste sobre el valor personal, el esfuerzo, el dinero, el amor, el sacrificio y el hecho de recibir.

Esta plantilla te ayudará a observar esas creencias con más claridad y a reconocer cuáles siguen influyendo hoy en tu manera de vivir. 🌱

1. Observa qué te cuesta recibir 📁

Marca lo que más te cuesta aceptar con naturalidad:

- Ayuda
- Dinero
- Regalos
- Reconocimiento
- Amor
- Atención
- Cumplidos
- Descanso
- Oportunidades
- Cuidado
- Éxito
- Apoyo emocional

👉 Lo que más me cuesta recibir es:

2. Detecta qué sientes cuando recibes

Cuando alguien te da algo o cuando algo bueno llega, ¿qué aparece?

- Culpa
- Incomodidad
- Vergüenza
- Desconfianza
- Miedo
- Necesidad de devolverlo inmediatamente
- Sensación de no merecerlo
- Pensamiento de que “es demasiado”
- Necesidad de minimizarlo

👉 La emoción que más aparece es:

3. Escucha las frases automáticas

Marca las que se parecen a tus pensamientos:

- “No hace falta.”
- “No deberías haber gastado en mí.”
- “No es para tanto.”
- “Tengo que devolver el favor.”
- “Todavía no me lo merezco.”
- “Hay personas que lo necesitan más.”
- “Primero tengo que trabajar más.”
- “No quiero deberle nada a nadie.”
- “Me da pena recibir tanto.”
- “Seguro después esperan algo de mí.”

👉 La frase que más aparece en mi mente es:

4. Explora qué aprendiste en tu familia

Piensa en los mensajes que viste o escuchaste durante años.

¿En tu familia se decía algo parecido a esto?

“Hay que trabajar duro para tener algo.”

“No se puede querer todo.”

“Primero están los demás.”

“El dinero cuesta demasiado.”

“Recibir sin dar algo a cambio está mal.”

“Hay que sacrificarse.”

“No presumas.”

“No seas egoísta.”

👉 **Las frases sobre recibir, dinero o merecimiento que recuerdo son:**

1. _____
2. _____
3. _____

Ahora pregúntate:

¿Sigo viviendo desde alguna de estas ideas?

5. Mira cómo aprendiste a dar y recibir ⚖️

Completa:

En mi familia, dar era visto como:

Recibir era visto como:

Las personas que tenían más eran vistas como:

Cuando alguien se priorizaba, los demás reaccionaban con:

Esto puede ayudarte a reconocer qué significado emocional aprendiste a darle al hecho de recibir.

6. Identifica dónde aparece el merecimiento 🔍

Marca las áreas donde sueles sentir “todavía no merezco esto”:

- Relaciones
- Dinero
- Trabajo
- Descanso
- Reconocimiento
- Placer
- Éxito
- Cuidado personal
- Pedir ayuda
- Cobrar por mi trabajo
- Tener una vida más fácil

👉 El área donde más aparece es:

7. Completa estas frases 📝

Hazlo sin intentar responder “correctamente”.

Para merecer amor, siento que tengo que:

Para merecer dinero, siento que tengo que:

Para merecer descansar, siento que tengo que:

Para merecer reconocimiento, siento que tengo que:

Ahora observa:

¿Cuántas condiciones estás poniendo antes de permitirte recibir?

8. Detecta si recibes y rápidamente compensas 🔄

Cuando alguien hace algo por ti, ¿qué haces?

- Intento devolverlo enseguida
- Digo que no era necesario
- Minimizo lo recibido
- Me siento en deuda
- Busco cómo compensarlo
- Me cuesta simplemente decir “gracias”

👉 **Mi reacción más habitual es:**

Prueba observar cómo se siente simplemente decir:

“Gracias. Lo recibo.”

Sin justificar.

Sin devolver inmediatamente.

Sin minimizar.

9. Pregúntate qué miedo hay detrás 🛡️

Completa:

Si me permito recibir más, tengo miedo de que:

Tal vez aparezcan ideas como:

- Me juzguen
- Piensen que soy egoísta
- Me vuelva dependiente
- Después lo pierda
- Tenga que devolverlo
- Alguien se sienta menos
- No pueda sostenerlo
- Deje de esforzarme

👉 **Mi miedo principal es:**

10. Observa cuánto te cuesta esta creencia 🌱

Pregúntate:

Por sentir que tengo que “merecer más”, he dejado de permitirme:

He rechazado oportunidades como:

Me cuesta pedir:

Me cuesta aceptar:

11. Construye una creencia más flexible ✨

No necesitas pasar de:

“No merezco nada”

a:

“Merezco absolutamente todo.”

Busca una idea más realista.

Por ejemplo:

🌿 “Puedo recibir sin tener que demostrar constantemente mi valor.”

🌿 “Aceptar ayuda no me hace menos capaz.”

🌿 “Descansar no necesita ser una recompensa.”

🌿 “Puedo disfrutar algo bueno sin sentir culpa.”

🌿 “Dar y recibir pueden formar parte de una relación equilibrada.”

👉 **La nueva creencia que quiero practicar es:**

12. Haz un pequeño experimento esta semana 💖

Elige una acción:

✨ Aceptar un cumplido sin minimizarlo.

✨ Permitir que alguien te ayude.

✨ Recibir un regalo sin sentir que tienes que compensarlo.

✨ Tomarte un descanso sin “ganártelo” antes.

✨ Reconocer un logro sin decir “no fue para tanto”.

✨ Pedir algo que necesitas.

👉 **Mi práctica será:**

Reflexión final

Recibir no significa tomar más de los demás.

Tampoco significa dejar de esforzarte, dejar de dar o convertirte en alguien egoísta.

A veces significa permitirte reconocer que **tu valor no tiene que demostrarse una y otra vez antes de aceptar algo bueno.**

Observa qué ocurre dentro de ti cuando la vida, una persona o una oportunidad intenta darte algo.

Y pregúntate:

“¿Estoy rechazando esto porque realmente no lo quiero... o porque una parte de mí todavía siente que no tiene permiso para recibirlo?”

Después prueba una pregunta diferente:

“¿Cómo cambiaría mi vida si pudiera dar y recibir con más equilibrio, sin culpa y sin sentir que tengo que ganármelo todo?” 