RENACER

OBSERVA · TRANSFORMA · ELIGE

EL PATRÓN INVISIBLE

DE LA MUJER EXITOSA



Descubre qué patrón
podrías estar repitiendo
en tus relaciones, tu relación
con el dinero o tu bienestar,
aunque seas una mujer que
ha aprendido a lograrlo todo.

GUÍA DE AUTOOBSERVACIÓN
+ TEST

Laura Reyes

TERAPEUTA & COACH
DE TRANSFORMACIÓN ENERGÉTICA

La Autora



HOLA SOY LAURA REYES

Soy Laura, coach y terapeuta energética.

Acompaño a mujeres a soltar lo que ya no vibra con su verdad y a reconectar con su Poder, para que puedan crear la vida que merecen desde la energía del amor y la conciencia.

Mi misión no es “arreglarte” —porque no estás rota—, sino ayudarte a neutralizar los bloqueos energéticos que impiden que escuches tu verdad, conectes con tu poder y vivas desde tu esencia.

✨ PARA TI, MUJER QUE HA APRENDIDO A SALIR ADELANTE

Quizás eres esa mujer que resuelve.

La que trabaja.
La que emprende.
La que toma decisiones.
La que, cuando las cosas se complican, encuentra la manera de continuar.

Has conseguido cosas que antes parecían difíciles.
Y probablemente muchas personas te consideran una mujer fuerte y exitosa.
Pero existe una pregunta que quizá pocas veces te haces:

¿Por qué hay áreas de mi vida en las que sigo repitiendo lo mismo?

Tal vez tu negocio crece, pero tus relaciones siguen siendo complicadas.

Tal vez produces dinero, pero no consigues sentir tranquilidad con él.

Tal vez has conseguido éxito profesional, pero tu cuerpo y tu bienestar están quedando en último lugar.

Tal vez sabes poner en orden muchas cosas, pero cuando se trata de ti misma… algo cambia.

Y puede aparecer una sensación incómoda:

“Sé que quiero cambiar esto, pero no entiendo por qué sigo repitiéndolo.”

Esta guía nace para ayudarte a observar precisamente eso.

No para juzgarte.
No para etiquetarte.

Sino para comenzar a descubrir.
¿Qué patrón podría estar operando en mi vida?

Con cariño,
Laura Reyes

🔍 2. EL ÉXITO NO SIGNIFICA QUE TODO ESTÉ RESUELTO

Puedes ser una mujer exitosa y todavía tener áreas de tu vida que necesitan atención.

Puedes ser excelente tomando decisiones en tu empresa y, al mismo tiempo, tener dificultad para poner límites en una relación.

Puedes saber administrar un negocio y sentir inseguridad cuando tienes que cobrar lo que realmente vale tu trabajo.

Puedes conseguir metas importantes y aun así sentirte cansada, desconectada o vacía.
Esto no significa que hayas fracasado.

Significa que **el éxito externo y el bienestar interno no siempre avanzan al mismo ritmo**.

A veces aprendemos a desarrollar determinadas capacidades para sobrevivir, avanzar y conseguir resultados.

Aprendemos a:

- Resolver.
- Controlar.
- Complacer.
- Trabajar más.
- No necesitar a nadie.
- Demostrar nuestro valor.

Y esas mismas estrategias que alguna vez nos ayudaron pueden convertirse, con el tiempo, en patrones que ya no necesitamos.

La pregunta no es:
“**¿Qué está mal conmigo?**”

La pregunta es:
“**¿Qué estoy repitiendo y qué puede estar sosteniéndolo?”**

ANTES DE HACER EL TEST

Este ejercicio es una herramienta de autoobservación y reflexión personal.

No es un diagnóstico psicológico, médico ni financiero.
No necesitas responder de una manera determinada.

Responde pensando en cómo realmente actúas y te sientes.
No en lo que sabes que deberías hacer.
No en lo que los demás esperan de ti.
Y especialmente:

No intentes obtener una puntuación “buena”.
Tu resultado no define quién eres.
Simplemente puede ayudarte a identificar un área que merece ser observada con mayor profundidad.

TEST

¿QUÉ PATRÓN PODRÍAS ESTAR REPITIENDO?

Lee cada afirmación y asigna una puntuación:

0 — No me identifica
1 — Me identifica algunas veces
2 — Me identifica bastante
3 — Me identifica mucho

🌟 Patron 1

YO PUEDO CON TODO

1. Me cuesta pedir ayuda porque siento que es más fácil hacerlo yo misma.

2. Aunque estoy cansada, continúo asumiendo responsabilidades.

3. Me cuesta delegar porque siento que las cosas no quedarán bien si no las hago yo.

4. Muchas personas recurren a mí para resolver sus problemas.

5. Me siento incómoda cuando alguien quiere cuidarme o hacer algo por mí.

6. Descansar me produce cierta culpa.

7. Aparentemente puedo con todo, pero internamente me siento agotada.

TOTAL: _____

🌟 Patron 2

DOY MÁS DE LO QUE RECIBO

8. En mis relaciones suelo dar mucho de mí.

9. Me cuesta pedir lo que necesito.

10. A veces acepto comportamientos que realmente no quiero aceptar.

11. Me preocupa decepcionar a los demás.

12. Cuando pongo límites, siento culpa o miedo a perder la relación.

13. He permanecido demasiado tiempo en relaciones donde no recibía lo que necesitaba.

14. A veces siento que tengo que demostrar mi valor para ser querida o reconocida.

TOTAL: _____

🌟 Patron 3

MI VALOR ESTÁ EN LO QUE HAGO

15. Me cuesta cobrar lo que realmente considero que vale mi trabajo.

16. Cuando tengo que aumentar mis precios, aparecen dudas o incomodidad.

17. Siento que tengo que trabajar mucho para justificar lo que gano.

18. Me cuesta recibir sin sentir que tengo que hacer algo inmediatamente para compensarlo.

19. Aunque mis ingresos han mejorado, todavía siento inseguridad respecto al dinero.

20. A veces gano dinero y posteriormente encuentro una forma de gastarlo, perderlo o comprometerlo.

21. Me cuesta invertir en mí misma.

TOTAL: _____

🌟 Patron 4

NECESITO TENER EL CONTROL

22. Me cuesta soltar situaciones que no puedo controlar.

23. Pienso demasiado antes de tomar determinadas decisiones.

24. Me cuesta confiar plenamente en otras personas.

25. Cuando algo no sale como esperaba, siento la necesidad de intervenir inmediatamente.

26. Me cuesta tolerar la incertidumbre.

27. A veces intento controlar las circunstancias para sentirme segura.

28. Incluso cuando todo está bien, mi mente continúa buscando qué podría salir mal.

TOTAL: _____

🌟 Patron 5

SOY EXITOSA, PERO NO ME SIENTO PLENAMENTE BIEN

29. He conseguido cosas importantes, pero no siempre disfruto lo que he construido.

30. Me cuesta detenerme y reconocer mis propios logros.

31. Siento que siempre tengo que ir por el siguiente objetivo.

32. Hay momentos en los que me siento vacía a pesar de que aparentemente todo está bien.

33. Mi bienestar suele quedar después de mis responsabilidades.

34. Sé qué debería cambiar, pero me cuesta sostener nuevas decisiones.

35. Siento que existe una parte de mi vida que todavía no refleja la mujer que quiero ser.

TOTAL: _____

DESCUBRE TU RESULTADO

Ahora suma cada bloque por separado.

0–6
BAJA IDENTIFICACIÓN

Actualmente no aparece como un patrón predominante en tus respuestas.
Esto no significa que no exista. Simplemente puede no ser el área que más está llamando tu atención en este momento.

7–13
PATRÓN PARA OBSERVAR

Hay varias respuestas que pueden estar reflejando una forma repetitiva de actuar, sentir o decidir.
Vale la pena observar cuándo aparece y qué lo activa.

14–21

PATRÓN PARA PROFUNDIZAR

Este patrón aparece con bastante fuerza en tus respuestas.
Probablemente ya puedes reconocer situaciones concretas de tu vida donde se manifiesta.

IMPORTANTE

No busques solamente cuál obtuvo la puntuación más alta.

Pregúntate:
¿Cuál de estos resultados me produjo una reacción interna?

A veces una pregunta nos toca más profundamente que una puntuación.

💌 LOS 5 PATRONES INVISIBLES

01 — YO PUEDO CON TODO

Quizás has construido tu éxito aprendiendo a ser independiente, resolutiva y fuerte.
Pero cuando esta forma de funcionar se vuelve automática, puede resultar difícil:

- Pedir ayuda.
- Delegar.
- Descansar.
- Recibir.
- Mostrar vulnerabilidad.

Pregunta:
¿Qué estoy sosteniendo que ya no necesito sostener sola?

💌 LOS 5 PATRONES INVISIBLES

02 — DOY MÁS DE LO QUE RECIBO

Puede aparecer cuando priorizas constantemente las necesidades de otras personas y postergas las tuyas.

Puedes terminar sintiendo que:
“**Yo siempre estoy para todos, pero no siento que estén para mí.”**

Pregunta:

¿Dónde estoy dando más de lo que realmente quiero dar?

💌 LOS 5 PATRONES INVISIBLES

03 — MI VALOR ESTÁ EN LO QUE HAGO

Cuando tu identidad está muy relacionada con tus resultados, puede ser difícil simplemente recibir, descansar o reconocer tu valor sin demostrarlo constantemente.

Puedes pensar:
“**Cuando consiga esto, entonces estaré tranquila.”**
Y después aparece una nueva meta.

Pregunta:
¿**Quién soy cuando no estoy produciendo, resolviendo o demostrando?**

💌 LOS 5 PATRONES INVISIBLES

04 — NECESITO TENER EL CONTROL

Controlar puede convertirse en una manera de buscar seguridad.
Planificar es útil.
Tomar decisiones es necesario.
Pero cuando necesitas controlar cada resultado, puede aparecer agotamiento, tensión o dificultad para confiar.

Pregunta:
¿Qué temo que ocurra si dejo de controlar esta situación?

💌 LOS 5 PATRONES INVISIBLES

05 — SOY EXITOSA, PERO NO ME SIENTO PLENAMENTE BIEN

Quizás has conseguido mucho.
Pero internamente existe una sensación de:

“**Debería sentirme mejor de lo que me siento.”**

Puede ser una señal para comenzar a mirar más allá de tus logros.

Pregunta:
¿Qué parte de mi vida necesita crecer al mismo nivel que ha crecido mi éxito?

😮 AHORA MIRA TU VIDA

El patrón no aparece solamente en un test.
Aparece en situaciones concretas.
Piensa en una situación que se haya repetido recientemente.

1. ¿QUÉ OCURRIÓ?

---

2. ¿QUÉ PENSÉ?

---

3. ¿QUÉ SENTÍ?

---

4. ¿QUÉ HICE?

---

5. ¿QUÉ RESULTADO OBTUVE?

---

6. ¿DÓNDE MÁS HE VIVIDO ALGO PARECIDO?

VE UN POCO MÁS PROFUNDO

Ahora completa estas frases sin pensar demasiado.

Durante mucho tiempo aprendí que para _____ tenía que _____.

Si dejo de hacer esto, temo que _____.

Lo que realmente necesito es _____.

Estoy cansada de repetir _____.

Si pudiera elegir diferente, comenzaría por _____.

EL PATRÓN ES LO QUE VES.

LA RAÍZ ES LO QUE TODAVÍA NECESITAS DESCUBRIR.

Quizás ahora puedas ver algo que antes estaba mezclado entre muchas situaciones.
No siempre repetimos porque queremos repetir.
A veces existen aprendizajes, creencias, emociones y respuestas automáticas que influyen en nuestra manera de relacionarnos, decidir y actuar.
Por eso, cambiar una conducta no siempre consiste simplemente en decir:

“La próxima vez lo haré diferente.”

A veces necesitamos detenernos y explorar:
¿Qué estoy repitiendo?
¿Qué lo activa?
¿Qué siento?
¿Qué aprendí?
¿Qué significado le estoy dando?
¿Qué puede estar sosteniendo esta respuesta?
Y desde ahí comenzar a construir una nueva elección.

TU PRIMERA DECISIÓN

Ahora escribe:

EL PATRÓN QUE ESTOY LISTA PARA OBSERVAR ES:

Lo reconozco especialmente en:
□ Relaciones
□ Dinero
□ Trabajo / negocio
□ Bienestar
□ Familia
□ Relación conmigo misma

Y quiero comenzar a:

UNA ÚLTIMA PREGUNTA

Imagina que dentro de un año este patrón ya no dirige tus decisiones de la misma manera.

¿Cómo sería tu vida?

¿Cómo te relacionarías?

¿Cómo tomarías decisiones?

¿Cómo manejarías el dinero?

¿Cómo cuidarías tu bienestar?

¿Qué permitirías?

¿Qué dejarías de permitir?

¿Qué mujer estarías siendo?

Escribe:
“La mujer que estoy construyendo es una mujer que…”

¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Si mientras realizabas esta guía reconociste un patrón que llevas tiempo intentando cambiar…

Si sabes qué quieres transformar, pero continúas encontrándote con la misma situación…

Quizás ha llegado el momento de mirar más allá de lo evidente.

En mi trabajo acompaño a mujeres a explorar los patrones que se repiten en diferentes áreas de su vida y a profundizar en aquello que puede estar sosteniéndolos.
Si quieres conversar conmigo, escríbeme por WhatsApp:
LISTA

Y cuéntame:
¿Qué patrón reconociste en ti?

Podemos conversar sobre lo que estás viviendo y explorar cuál podría ser tu siguiente paso.

LAURA REYES
Terapeuta & Coach de Transformación Energética
La mujer detrás de la empresaria también necesita sentirse libre en su propia vida.

NOTA
Esta guía es una herramienta de reflexión y autoobservación. No sustituye atención médica, psicológica, psiquiátrica, financiera o profesional especializada cuando esta sea necesaria.