

# **NO ESTÁS ROTA** **ESTÁS** **ENTRENADA**

Una introducción al  
desentrenamiento emocional,  
relacional y financiero.

Ana Lopez

# BIENVENIDA

**Hola, soy Ana, soy de Colombia y no, yo no estaba rota. Estaba entrenada.**

Hace unos años hice cosas que hoy jamás volvería a hacer. Luego de mi divorcio en el 2023 sentí que todo dependía de mí. No tenía nada de ahorros. Tenía más de 8 mil dólares en deudas. Tenía tres gatos que dependían de mí. Un salario de \$48K al año (que en Estados Unidos es muy poco). Y una sensación constante de que si no me esforzaba más... me hundía.

**Entonces me empecé a exigir más y más.**

Compré un curso de \$7,000 dólares con tarjeta de crédito en Instagram, aunque mi estómago me gritaba que no lo hiciera. Me endeudé tanto hasta llegar a más de \$25,000 dólares.

Trabajé 12–16 horas al día. Encerraba a mis gatos porque sus maullidos me desesperaban. Lloraba tirada en el piso de mi apartamento pensando que algo estaba mal conmigo.

En cuanto a relaciones también hice cosas que hoy las veo muy claro. Sobrepensé esos silencios. Esperé mensajes. Confundí intensidad con conexión. Me costaba cortar porque no quería ser “la mala”. Sentía alivio cuando alguien me elegía, aunque no fuera consistente.

Y lo más fuerte...

No era capaz de parar. Si no estaba produciendo algo, me sentía culpable. Si descansaba, sentía ansiedad. Si algo iba bien, yo misma me sabotaba y quería cambiarlo por miedo a quedarme atrás.

**Yo creía que era ambiciosa. Creía que era fuerte. Creía que simplemente estaba pasando por una etapa difícil. Pero la verdad era otra.**

Estaba entrenada. Entrenada para creer que:

- Mi valor depende de lo que logro.
- El amor se gana.
- El dinero se persigue desde el miedo.
- Si bajo el ritmo, todo se cae.
- Si no tengo el control, estoy en peligro.

**Y lo más peligroso es que ese entrenamiento se siente normal. Hasta que un día decides parar.**

Hoy mi deuda pasó de \$25K a CASI CERO. Tengo ahorros. Me siento en paz. Soy más consciente. Incluso cuando perdí mi trabajo, no entré en pánico. No vendí mi carro. No cancelé mi vida. No tomé decisiones desesperadas.

Me regulé. Me enfoqué en lo que podía controlar. El dinero siguió fluyendo. Empecé a recibir oportunidades de negocio y de trabajo que no esperaba. La vida empezó a moverse diferente.

No porque hiciera más. Sino porque dejé de reaccionar.

En las relaciones, ya no persigo. Ya no espero validación para sentirme valiosa. Ya no explico de más. Ya no negocio mis límites.

**Y si algo no es claro... yo sí lo soy.**

Hoy no soy perfecta. Pero soy estable. No vivo en alerta. No tomo decisiones desde miedo.

No cambié mi vida aprendiendo más teoría. La cambié desentrenándome.

**Y si algo de esto te incomoda...**

**probablemente tú también estás operando desde un entrenamiento que nunca cuestionaste.**

**Vamos paso a paso. ❤️**

Ana Lopez



# SEÑALES DE QUE ESTÁS OPERANDO DESDE ENTRENAMIENTO

Voy a ser directa. Yo hice todo esto.

**Y si algo de esto te duele... míralo dos veces.**

## **En el amor**

Revisaba el celular constantemente, sin poder concentrarme en lo que estaba haciendo, esperando que me respondieran. Y sentía alivio cuando lo hacían... aunque la dinámica no fuera sana.

Justificaba la inconsistencia. Pensaba: “Está ocupado.” “No sabe expresarse.” “Yo también he fallado.”

**Yo hablaba de límites... pero por dentro tenía miedo de perderlos.**

Iniciaba conversaciones que no me correspondían, viajaba para verlos, proponía planes. Empujaba claridad que el otro no estaba sosteniendo.

Sentía más química con el hombre que me confundía que con el que me daba estabilidad. Me emocionaba más el que no sabía qué quería, que el que sí estaba listo.

Decía que quería claridad, pero seguía en relaciones donde nada era claro.

Tenía intimidad esperando sentir conexión. Me quedé esperando cambios que nunca llegaron.

**Yo pensé que si explicaba mejor cómo me sentía, todo se iba a arreglar. Y cuando finalmente elegía irme, me sentía culpable. Como si elegirme a mí fuera malo. Como si elegir paz fuera lastimar a alguien.**

Si tú:

- Sobrepiensas silencios.
- Sientes ansiedad cuando no confirman planes.
- Te ilusionas más con lo ambiguo que con lo estable.
- Te cuesta cortar porque no quieres ser “la mala”.
- Confundes intensidad con amor.
- Sientes alivio solo porque te escribieron.

**NO ES QUE SEAS INTENSA. ESTÁS ENTRENADA A PERSEGUIR VALIDACIÓN.**

## **En el dinero**

Trabajaba 16 horas al día pensando que eso era disciplina. Llegaba a mi casa agotada y volvía a abrir la laptop porque sentía que si paraba, todo se caía.

Me endeudé tanto por miedo a quedarme atrás. Compré el curso de \$7,000 dólares porque pensé que esa era “la oportunidad” que me iba a salvar del caos en el que estaba.

Cambié mi carro por miedo. Asumí gastos que no podía sostener porque quería “más”. Pagaba dos rentas ganando \$48K al año. Tomé decisiones financieras con el sistema nervioso desbordado.

**Creía que si no hacía algo dramático, me iba a hundir. Yo asociaba éxito con agotamiento. Pensaba que mientras más ocupada y cansada estuviera, más cerca estaba del éxito.**

Yo reducía gastos desde el pánico. Pensaba que la solución era castigarme: no gustos, no buena comida, no descanso, no nada. Vivía con la sensación constante de que si yo no producía, me quedaba sin casa. Que si yo no resolvía, nadie iba a hacerlo por mí.

Si tú:

- No puedes descansar sin culpa.
- Tomas decisiones grandes desde ansiedad.
- Sientes que todo depende de ti.
- Te endeudas para no “quedarte atrás”.
- Reduces tu vida por miedo.
- Vives en urgencia constante.

**NO ES QUE SEAS AMBICIOSA. ESTÁS ENTRENADA A SOBREVIVIR.**

## En identidad

Yo no podía quedarme quieta.

Intentaba ver televisión cinco minutos y ya estaba agarrando el celular. Si no estaba produciendo algo, sentía que estaba perdiendo el tiempo.

Cambiaba metas cada mes porque nada era suficiente. Si algo empezaba a fluir, yo misma lo sabotaba y quería cambiarlo. Siempre pensaba que había algo más que debía estar haciendo.

**Sentía que si bajaba el ritmo, perdía valor. Creía que ser fuerte era no necesitar a nadie. Que si yo no resolvía todo, nadie lo iba a hacer.**

Yo quería crecer... pero desde presión. Desde comparación. Desde miedo a quedarme atrás.

Confundía caos con progreso. Si algo era tranquilo, pensaba que algo estaba mal.

Yo hablaba de estabilidad... pero por dentro vivía en caos.

Si a ti:

- Te incomoda el silencio.
- No puedes descansar sin sentir culpa.
- Sientes que siempre tienes que estar “haciendo algo más”.
- Cambias metas porque nada parece suficiente.
- Te cuesta sostener la calma cuando las cosas van bien.
- Te sientes culpable cuando eliges lo que tú quieres.

**NO ES QUE ESTÉS ROTA. ESTÁS VIVIENDO DESDE UNA VERSIÓN ENTRENADA DE TI.**

Y aquí está lo más fuerte: El entrenamiento se siente como personalidad.

Se siente como “así soy yo”.

**Hasta que te das cuenta de que no estás eligiendo... estás reaccionando.**

# LAS 4 DECISIONES QUE TOMÉ (AUNQUE ME DOLIERAN)

No cambié porque leí más libros o porque hice journaling bonito.

Cambié porque tomé decisiones incómodas y estas fueron las cuatro que lo empezaron todo:

## **Dejé de tomar decisiones en activación.**

Antes:

- Si un hombre no respondía → actuaba. Escribía. Preguntaba. Explicaba. Empujaba.
- Si perdía dinero → reaccionaba. Buscaba otra oportunidad desesperadamente. Invertía para “recuperar”. Me metía en algo nuevo sin estar estable.
- Si sentía miedo → hacía algo inmediato. Cortaba. Perseguía. Compraba. Cambiaba planes.

**Yo confundía movimiento con control.**

Ahora:

- No decido cuando estoy ansiosa.
- No escribo cuando mi sistema nervioso está activado.
- No compro cuando estoy desesperada.
- No invierto cuando mi cuerpo me dice “no”.

**Ahora si recibo una mala noticia, no actúo ese mismo día. Si alguien me activa, no respondo en ese estado. Si siento urgencia, me pregunto primero: ¿Esto es intuición... o es miedo?**

Aprendí a regularme primero... y decidir después y eso cambió todo. Porque cuando te regulas, ves las cosas con más claridad.

**SI TÚ SIGUES DECIDIENDO DESDE EL PÁNICO, NO ESTÁS ELIGIENDO. ESTÁS REACCIONANDO.**

**✓ Deje de perseguir claridad.**

Antes: Yo iniciaba.

Escribía primero “para ver qué pasaba”. Explicaba cómo me sentía esperando que eso hiciera que el otro reaccionara diferente. Empujaba conversaciones incómodas para “arreglar” lo que el otro no estaba sosteniendo.

Si no confirmaban planes, yo preguntaba. Si no eran claros, yo buscaba claridad. Si estaban confundidos, yo intentaba ayudarlos a entender lo que querían.

Yo pensaba que comunicar más iba a solucionar lo que en realidad era falta de intención.

## **Confundía insistencia con madurez emocional.**

Ahora:

- Si alguien quiere algo conmigo, lo demuestra.
- Si algo es ambiguo, no lo fuerzo. Es información.
- Si tengo que convencer, explicar de más o justificar mi estándar, no es para mí.
- Si tengo que perseguir claridad... ya tengo la respuesta.

**APRENDÍ QUE CUANDO ALGUIEN ESTÁ SEGURO, NO TE HACE DUDAR. LA CLARIDAD NO SE RUEGA. SE OBSERVA.**

## **✓ Deje de operar desde escasez.**

Antes:

Reducía todos mis gastos al mínimo. Vivía con miedo constante. Todo el tiempo pensaba en “¿y si me despiden?” “¿y si no alcanza?”, “¿y si me enfermo como pago?”, “¿y si no tengo para pagar la renta?”.

Si perdía algo, reaccionaba de inmediato. Si la cantidad de dinero que tenía bajaba, sentía que tenía que hacer algo dramático para recuperarla. Si no tenía trabajo, pensaba que debía vender algo, cancelar algo o abandonar todo.

## **Confundía prudencia con pánico.**

**Yo dejaba de comprar lo que necesitaba para sentir que estaba “siendo responsable”. Reducía mi vida por miedo.**

Ahora:

Sigo cuidando mis finanzas, pero no abandono mi estándar ni mi bienestar. Sigo yendo al gym. Sigo comiendo bien. Sigo arreglándome. Sigo invirtiendo en mi energía.

Si tengo que ajustar, ajusto desde estrategia, no desde terror. No gasto por ansiedad. Pero tampoco me castigo por miedo.

**APRENDÍ QUE CUANDO OPERAS DESDE ESCASEZ, TOMAS DECISIONES PEQUEÑAS CON CONSECUENCIAS GRANDES.**

La abundancia empieza en regulación, no en números.

**✓ Deje de querer demostrar que podía sola.**

Este fue el más difícil.

Antes yo creía que ser fuerte era no necesitar a nadie. Que si yo no resolvía todo, nadie lo iba a hacer. Que si bajaba el ritmo, todo se caía. Vivía con la sensación de que todo dependía de mí.

**Quería probar que podía sola: financieramente, emocionalmente, profesionalmente. Pero detrás de eso había miedo. Miedo a no ser suficiente. Miedo a que si fallaba, no hubiera quien me salvara. Miedo a quedarme atrás.**

Ahora sé que:

- No tengo que salvar relaciones.
- No tengo que salvar mi carrera.
- No tengo que salvar mi imagen.
- No tengo que impresionar para ser valiosa.

**Solo tengo que elegir con intención.**

Estas cuatro decisiones no me volvieron fría. Me volvieron estable. Y la estabilidad cambia:

- Cómo amas.
- Cómo manejas el dinero.
- Cómo te manejas a ti misma.

Pero esto no pasa de la noche a la mañana.

**DESENTRENARSE ES UN PROCESO. Y ESE PROCESO TIENE PASOS CLAROS.** 🌸

Ahora te voy a mostrar cómo se ve ese proceso aplicado a cada área: amor, dinero e identidad.

# EL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO

Desentrenarse no es “pensar positivo”. No es repetir afirmaciones. No es manifestar desde Pinterest.

Es un proceso. Y aunque cada mujer lo vive diferente, la estructura es la misma.

Yo lo viví así:

## ✓ Fase 1: Detectar el entrenamiento

Antes de cambiar algo, tuve que aceptar algo incómodo: muchas de mis decisiones no eran personalidad. Eran programación.

Yo decía: “así soy yo.”

Pero en realidad era: “así aprendí a sobrevivir.”

- **En amor:** no era “mala suerte”. Era tolerancia a la ambigüedad. Era aceptar migajas porque temía perder.
- **En dinero:** no era “mala administración”. Era urgencia constante. Era tomar decisiones desde activación.
- **En identidad:** no era “ambición”. Era miedo a quedarme atrás. Era valorarme solo cuando producía.

Sin detección no hay cambio.

**PORQUE NO PUEDES CAMBIAR LO QUE SIGUES JUSTIFICANDO. SI NO IDENTIFICAS EL PATRÓN, LO REPITES. SOLO QUE CON OTRA CARA.**

## **✓ Fase 2: Interrumpir la reacción automática**

Aquí es donde la mayoría falla.

Porque detectar es fácil pero interrumpir duele. Interrumpir significa romper el ciclo en tiempo real. No después. No cuando ya explotaste. En el momento.

Interrumpir es:

- No enviar ese mensaje cuando estás ansiosa.
- No comprar ese curso cuando sientes pánico.
- No aceptar ese plan solo por no quedarte sola.
- No vender todo cuando pierdes el trabajo.
- No explicar de más cuando alguien es ambiguo.

**INTERRUMPIR SE SIENTE INCÓMODO PORQUE TU CUERPO QUIERE HACER LO DE SIEMPRE, LO QUE SE SIENTE FAMILIAR.**

Pero cuando NO reaccionas...

tu sistema nervioso aprende algo nuevo: no estás en peligro.

Esto cambia tu sistema nervioso primero, no tu vida externa. Y cuando el sistema cambia, tus decisiones cambian.

## ✓ Fase 3: Establecer nuevos estándares

Aquí se redefine todo. No desde la emoción sino desde conducta.

- **En amor:** no persigo, no explico de más, no negocio respeto, no invierto energía donde no hay claridad.
- **En dinero:** no invierto desde miedo, no me castigo por pánico, no abandono mi estándar por inseguridad.
- **En identidad:** no me autoexijo de más para demostrar, no cambio metas por ansiedad, no abandono mi visión por presión externa.

Un estándar no es una frase bonita. Es una conducta repetida aunque te dé miedo y se sienta incómodo.

Cuando sostienes un estándar suficiente tiempo, tu realidad se reorganiza alrededor de él.

## ✓ Fase 4: Construir desde estabilidad

Esta es la parte que nadie enseña.

**LA MAYORÍA QUIERE CAMBIAR RESULTADOS. PERO NO QUIERE CAMBIAR EL ESTADO INTERNO.**

Cuando dejas de reaccionar... empiezas a elegir. Y elegir cambia todo.

Ahí es donde:

- El dinero empieza a organizarse.
- Las relaciones se filtran solas.
- La ansiedad baja.
- Las oportunidades aparecen sin persecución.

No porque el universo te premie. Sino porque ya no te estás sabotando desde el miedo. Estás tomando decisiones con conciencia. Y las decisiones conscientes crean resultados reales.

**Y AQUÍ ESTÁ LA VERDAD ESTRATÉGICA: CADA ÁREA TIENE SU PROPIO PROCESO PRÁCTICO.**

Desentrenarse en amor no se hace igual que en dinero. Y la identidad sostiene a las dos.

**POR ESO DIVIDÍ ESTE PROCESO EN TRES CAMINOS ESPECÍFICOS:**

- Desentrenamiento en el Amor
- Desentrenamiento en el Dinero
- Desentrenamiento en la Identidad

Cada uno con pasos claros, decisiones concretas y reglas prácticas.

Porque despertar conciencia es el inicio. Pero aplicar estructura es lo que transforma.

# ESTO NO TERMINA AQUÍ, EL SIGUIENTE PASO ES ACTUAR

En este momento estoy terminando de construir cada uno de estos procesos de forma práctica.

No son libros motivacionales. No son solo reflexiones. Son guías estructuradas donde te enseño exactamente a como:

- **El desentrenamiento en el Amor** te ayuda a dejar de perderte por miedo a perder a alguien. A tener relaciones desde seguridad, no desde ansiedad. A sentirte elegida sin tener que perseguir.
- **El desentrenamiento en el Dinero** te ayuda a salir del ciclo de urgencia y construir estabilidad real. A tomar decisiones financieras sin pánico. A sentirte segura aunque las circunstancias externas cambien.
- **El desentrenamiento en la Identidad** te ayuda a dejar de vivir en alerta constante. A sostener tu valor sin demostrar nada. A construir desde la calma, no desde la presión.

Cada uno es independiente.

Puedes empezar por el área que hoy más te activa. Porque no necesitas cambiar toda tu vida al mismo tiempo. Necesitas intervenir el patrón correcto.

Si esta guía despertó algo en ti, lo siguiente no es leer más. Es empezar el proceso.

**Estoy creando una lista de espera privada para las primeras mujeres que quieran acceder antes del lanzamiento oficial.**

### **TU YA EMPEZASTE CON ESTA GUÍA...**

Entonces ya diste el primer paso.

Y por eso, quedaste dentro de la lista privada que tendrá acceso anticipado cuando el proceso completo abra oficialmente.

No tendrás que buscarlo. No tendrás que competir por cupos. Te avisaré directamente.

**REVISA TU CORREO PARA LAS SIGUIENTES INSTRUCCIONES. NOS VEMOS DENTRO. 🌸**

# RESUMIENDO TODO

Sé que leer esto puede incomodar. Puede revolverte el estómago. Puede hacerte ver patrones que preferías no ver.

**Y sí... cambiar da miedo.**

Porque cuando empiezas a desentrenarte, ya no puedes volver a fingir que no sabes. Yo estuve exactamente ahí. Endeudada. Confundida en relaciones. Viviendo en alerta constante. Creyendo que tenía que poder sola. Tomando decisiones desde el miedo.

**Y no fue motivación lo que cambió mi vida. Fue estructura. Fue regulación. Fue aprender a interrumpir mis patrones.**

Hoy no vivo perfecta, pero vivo estable. Y eso cambia todo. El amor se siente diferente. El dinero se mueve diferente. Las decisiones pesan menos. Y no porque la vida sea más fácil. Sino porque ya no opero desde supervivencia.

**Si esta guía te movió algo... no la ignores. Porque entender es cómodo pero aplicar es lo que transforma.**

Estoy terminando de construir los procesos completos de Desentrenamiento en Amor, Dinero e Identidad. No son teoría. Son pasos claros. Reglas prácticas. Estructura real. Si ya estás aquí, ya empezaste. Y cuando el proceso abra, lo sabrás antes que el resto. **Nos vemos dentro.** 