

Alma  Violeta

WELLNESS

TEST

¿QUÉ ÁREA DE TU VIDA
ESTÁ SIENDO
CONTROLADA
POR TUS
creencias?



Descubre cómo identificar y transformar las creencias
que limitan tu vida con **ThetaHealing®**.

ALMA RENDÓN
FACILITADORA



VIOLETA BAÑOS
FACILITADORA

www.AlmaVioleta.com.mx

ANTES DE COMENZAR

Bienvenido a tu Mapa de Creencias

Este workbook es el complemento práctico del ebook *Las 7 Creencias Invisibles*. Mientras el ebook te ayudó a reconocer las siete creencias más comunes, este test está diseñado para algo más específico: mostrarte en qué área de tu vida —dinero, relaciones, salud, autoestima o propósito— están operando con más fuerza esos programas subconscientes hoy.

No necesitas nada especial para usarlo: solo un lápiz o una pluma, quince minutos tranquilos, y la disposición de responder con honestidad, sin buscar la respuesta "correcta". No la hay.

CÓMO USAR ESTE WORKBOOK

- ♦ Encontrarás cinco áreas, cada una con cuatro afirmaciones.
- ♦ Junto a cada afirmación hay una escala del 1 al 5. Encierra en un círculo el número que mejor describe qué tan cierto es eso para ti hoy.
- ♦ Al final de cada área, suma tus cuatro respuestas y escribe el total.
- ♦ Al terminar las cinco áreas, pasa tus totales a la tabla de resultados y descubre cuál área tiene más peso en este momento de tu vida.
- ♦ Después encontrarás una interpretación breve por área y un espacio para tu plan de acción.

Sugerencia: imprime este workbook si prefieres llenarlo a mano con calma, en un espacio donde nadie te interrumpa.



EL TEST

¿Qué área de tu vida está siendo controlada por tus creencias?

Para cada afirmación de las páginas siguientes, encierra en un círculo qué tan cierta es para ti, usando esta escala:

1

Nunca

2

Casi nunca

3

A veces

4

Casi siempre

5

Siempre

No lo pienses demasiado: la primera reacción suele ser la más honesta. Recuerda que este test no mide qué tan "bien" o "mal" estás — mide dónde tu subconsciente está gastando más energía sosteniendo un programa antiguo.

Las cinco áreas que vas a recorrer son:

- ♦ **Dinero** — tu relación con recibir, cobrar y sostener abundancia.
- ♦ **Relaciones** — cómo te vinculas, pones límites y buscas aprobación.
- ♦ **Salud** — cómo tu cuerpo procesa el estrés y la posibilidad de sanar.
- ♦ **Autoestima** — cómo te hablas y te valoras a ti mismo.
- ♦ **Propósito** — tu claridad, o falta de ella, sobre hacia dónde vas.

Cuando termines las cinco, sabrás con más claridad en qué área conviene enfocar tu próximo paso de transformación.



ÁREA 1

Dinero

El dinero suele ser uno de los primeros lugares donde se refleja una creencia subconsciente de escasez o no merecimiento. Responde con honestidad, sin juzgarte.

1. Me cuesta cobrar por mi trabajo.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Tengo miedo de no tener suficiente.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Siento culpa cuando gano dinero.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Creo que el éxito implica sacrificio.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Total del área Dinero: _____ / 20



ÁREA 2

Relaciones

Tus relaciones son un espejo constante de cómo te relacionas contigo mismo. Observa los patrones que se repiten, sin buscar culpables.

1. Me cuesta poner límites.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Tengo miedo al rechazo.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Busco aprobación constantemente.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Atraigo relaciones similares una y otra vez.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Total del área Relaciones: _____ / 20



ÁREA 3

Salud

El cuerpo suele hablar cuando la mente no lo hace. Presta atención a cómo ha estado respondiendo a tu vida en los últimos meses.

1. Mi cuerpo refleja el estrés que vivo.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Creo que sanar es difícil.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Me preocupo constantemente por enfermarme.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Me cuesta descansar de verdad.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Total del área Salud: _____ / 20



ÁREA 4

Autoestima

La forma en que te hablas a ti mismo en silencio revela mucho sobre las creencias que sostienes acerca de tu propio valor.

1. Siento que nunca hago suficiente.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Me comparo con otros.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Minimizo mis logros.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Dudo de mis capacidades.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Total del área Autoestima: _____ / 20



ÁREA 5

Propósito

El propósito no siempre se siente como una gran certeza; muchas veces se siente como un llamado silencioso que hemos aprendido a posponer.

1. No sé cuál es mi misión.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Tengo miedo de empezar algo nuevo.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Postergué mis sueños.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Siento que algo me detiene.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Total del área Propósito: _____ / 20



TUS RESULTADOS

Tu mapa de resultados

Pasa aquí los cinco totales que anotaste en las páginas anteriores.

Área	Total (4-20)	¿Es tu más alto?
Dinero		
Relaciones		
Salud		
Autoestima		
Propósito		

CÓMO LEER TU PUNTAJE POR ÁREA

- 4 – 9** Influencia baja. Esta área no parece estar cargando programas subconscientes fuertes en este momento.
- 10 – 14** Influencia moderada. Vale la pena observar esta área con más atención en las próximas semanas.
- 15 – 20** Influencia alta. Es muy probable que aquí exista una creencia subconsciente activa dirigiendo decisiones importantes. Profundiza en su interpretación en las páginas siguientes.

El área o áreas con el puntaje más alto muestran, con buena probabilidad, dónde tu subconsciente está invirtiendo más energía sosteniendo un patrón antiguo. Y la buena noticia sigue siendo la misma que en el ebook: toda creencia que se aprendió, también puede transformarse.



Si Dinero fue tu puntaje más alto

Un puntaje alto en dinero casi siempre está conectado con la creencia "**El dinero cuesta mucho trabajo**", una de las siete creencias invisibles que exploraste en el ebook. Se manifiesta como trabajar en exceso sin ver resultados proporcionales, incomodidad al cobrar lo justo, o una sensación de escasez que persiste incluso cuando los números dicen lo contrario.

Esta creencia casi nunca nace de una mala relación con las matemáticas: nace de lo que escuchaste sobre el dinero en tu infancia, y de lo que tu familia vivió —o temió vivir— en torno a la escasez.

Vuelve al Capítulo 2 del ebook "Las 7 Creencias Invisibles" para profundizar en esta creencia.

REFLEXIONA Y ESCRIBE

¿Qué aprendí sobre el dinero en mi casa de niño, y cuánto de eso sigo repitiendo hoy?



Si Relaciones fue tu puntaje más alto

Un puntaje alto en relaciones suele apuntar a dos creencias del ebook trabajando juntas: **"Debo hacer felices a todos"** y **"No merezco ser feliz"**. La primera te lleva a complacer y evitar poner límites; la segunda puede hacer que, sin darte cuenta, alejes o sabotees justo lo que empieza a funcionar bien.

Ambas suelen tener origen en la infancia: en aprender que cuidar las emociones de otros era tu responsabilidad, o en presenciar que la felicidad de alguien cercano parecía "costarle" algo.

Vuelve a los Capítulos 3 y 4 del ebook "Las 7 Creencias Invisibles" para profundizar en estas creencias.

REFLEXIONA Y ESCRIBE

¿En qué relación de mi vida repito el mismo patrón una y otra vez?



Si Salud fue tu puntaje más alto

Un puntaje alto en salud suele estar relacionado con la creencia "**Tengo que controlar todo**". Cuando el sistema nervioso vive en alerta constante —anticipando, previniendo, controlando— el cuerpo termina pagando la cuenta: tensión, dificultad para descansar, o una preocupación desproporcionada por enfermarse.

No se trata de que "tú causaste" nada: se trata de que el cuerpo lleva un registro fiel de cuánta seguridad —o inseguridad— siente tu sistema nervioso día a día.

Vuelve al Capítulo 5 del ebook "Las 7 Creencias Invisibles" para profundizar en esta creencia.

REFLEXIONA Y ESCRIBE

¿Qué me está pidiendo mi cuerpo que últimamente no le he dado?



Si Autoestima fue tu puntaje más alto

Un puntaje alto en autoestima suele apuntar directo a la creencia más común de todas: "**No soy suficiente**". Se manifiesta en comparaciones constantes, minimizar tus propios logros, o sentir que siempre falta un poco más para merecer descanso o reconocimiento.

Casi siempre nace de un amor que, en la infancia, se sintió condicionado al desempeño: buenas notas, buen comportamiento, logros visibles. Y lo que se aprendió una vez, hoy puede empezar a desaprenderse.

Vuelve al Capítulo 1 del ebook "Las 7 Creencias Invisibles" para profundizar en esta creencia.

REFLEXIONA Y ESCRIBE

¿Qué tendría que pasar para que sintiera que ya soy suficiente, tal como soy hoy?



Si Propósito fue tu puntaje más alto

Un puntaje alto en propósito suele combinar dos creencias del ebook: **"Cambiar es peligroso"**, que te mantiene postergando lo que ya sabes que quieres hacer, y **"No estoy conectado con la Fuente"**, esa sensación difusa de vacío que ningún logro externo termina de llenar.

No es que no tengas un propósito: es que, en algún momento, tu subconsciente aprendió que perseguirlo era más riesgoso que quedarte donde ya conoces las reglas.

Vuelve a los Capítulos 6 y 7 del ebook "Las 7 Creencias Invisibles" para profundizar en estas creencias.

REFLEXIONA Y ESCRIBE

Si supiera que no hay riesgo real, ¿qué empezaría a hacer diferente esta misma semana?



TU SIGUIENTE PASO

Mi plan de acción

Cierra este workbook con claridad, no con más preguntas abiertas. Completa las siguientes frases:

MI ÁREA PRIORITARIA EN ESTE MOMENTO ES

LA CREENCIA DEL EBOOK QUE MÁS RESUENA CONMIGO ES

SI ESTA CREENCIA DEJARA DE DIRIGIR MIS DECISIONES, MI VIDA SE VERÍA
ASÍ

MI PRIMER PASO, ESTA SEMANA, SERÁ

Si quieres acompañamiento para llevar este trabajo más profundo, revisa el enlace de inscripción a la masterclass gratuita "ThetaHealing® desde Cero" que recibiste junto con este kit.



"No puedes cambiar lo que no reconoces. Pero ya reconociste esto — y eso ya es un paso."

Gracias por tomarte el tiempo de responder con honestidad. Guarda este workbook: vale la pena repetir el test en unos meses y comparar cómo se mueven tus resultados a medida que avanzas en tu proceso.

Alma Violeta Wellness
Alma Rendón & Violeta Baños

