



COCO  
EL MAGO

# 200 Creencias Limitantes que estan Frenando tu potencial

*Guapura qui comienza nuestro  
viaje de autoconocimiento*



## ¡Bienvenida a tu primer paso hacia la transformación!

Guapuraa en este eBook te invito a descubrir algo poderoso: las creencias que han estado guiando tu vida sin que te des cuenta. **A lo largo de nuestra vida, desde que somos niños, absorbemos creencias sobre lo que es posible o imposible, lo que merecemos o no, lo que somos capaces de alcanzar.** Muchas de estas creencias son inconscientes, y se convierten en las reglas invisibles que rigen nuestras decisiones, acciones y, en última instancia, nuestros resultados.

**Este ejercicio es clave para que hagas conscientes esas creencias limitantes que han estado en tu mente. Hacer consciente lo inconsciente es el primer paso para cambiar tu realidad.** A lo largo de estas páginas, encontrarás 200 creencias limitantes divididas en distintas áreas de tu vida: desde tu relación con el dinero hasta tu salud, tu carrera, tus relaciones, y más.

## ¿Qué puedes esperar?

- Identificar las creencias que te están frenando.
- Obtener claridad sobre en qué áreas de tu vida necesitas más enfoque.
- Empezar el proceso de reprogramación mental a través de mi exclusivo Método Coco Magic, que te guiará para transformar esas creencias y abrirte a una vida en abundancia, propósito y bienestar.

**Este eBook es tu oportunidad para descubrir los bloqueos que no sabías que tenías.** Haz este ejercicio con honestidad, y verás cómo, poco a poco, comenzarás a liberar esas viejas creencias que te han mantenido limitada.

**¡Vamos a desenterrar las creencias que ya no te sirven y a abrirle espacio a nuevas creencias que sí te empoderan!**

# Creencias Limitantes sobre el Dinero y la Abundancia

- El dinero es la raíz de todos los males.
- Nunca tendré suficiente dinero.
- La gente rica es egoísta o corrupta.
- El dinero no se puede ganar honestamente.
- Solo se puede ganar dinero trabajando duro.
- No soy lo suficientemente bueno para ganar mucho dinero.
- Tener mucho dinero es peligroso.
- Si tengo dinero, los demás me van a odiar.
- Es imposible hacerse rico en este país.
- El dinero no compra la felicidad.

# Creencias Limitantes sobre el Dinero y la Abundancia

- Las personas ricas no pueden ser espirituales.
- La gente pobre es más feliz.
- El dinero se va tan rápido como llega.
- Las oportunidades solo llegan a los demás, no a mí.
- No sé cómo administrar el dinero, siempre lo gasto todo.
- No soy bueno con los números, no podré manejar mis finanzas.
- Es imposible ganar mucho dinero haciendo lo que me gusta.
- La riqueza material es incompatible con la vida espiritual.
- Nací pobre, y pobre me quedaré.
- Solo las personas con estudios pueden ganar dinero.

# Creencias Limitantes sobre el Amor y las Relaciones

- Nadie me amará tal como soy.
- No soy digno de recibir amor.
- El amor siempre termina en sufrimiento.
- No hay relaciones perfectas, todas son difíciles.
- Mi pareja debería hacerme feliz.
- Las relaciones son difíciles de mantener.
- No soy lo suficientemente atractiva para tener una buena relación.
- El amor verdadero no existe.
- Siempre termino eligiendo a la persona equivocada.
- Si me muestro vulnerable, me lastimarán.

# Creencias Limitantes sobre el Amor y las Relaciones

- Solo me querrán si cumplo con las expectativas de los demás.
- La gente siempre se va de mi vida.
- Si no estoy en una relación, estoy incompleta.
- No puedo ser feliz sin una pareja.
- El amor requiere sacrificio y sufrimiento.
- Siempre tengo que complacer a mi pareja para que no me deje.
- Si abro mi corazón, seré lastimada.
- Es mejor estar sola que mal acompañada.
- Nunca encontraré a alguien que me quiera de verdad.
- Las relaciones siempre terminan en decepción.

# Creencias Limitantes sobre la Salud y el Bienestar

- No importa lo que haga, siempre estaré enferma.
- Tengo mala genética, así que siempre estaré en mala forma.
- Es imposible perder peso a mi edad.
- Comer sano es muy difícil y costoso.
- Siempre estaré cansada.
- No tengo fuerza de voluntad para mejorar mi salud.
- Nunca podré tener el cuerpo que quiero.
- Hacer ejercicio es doloroso y aburrido.
- Cuidar de mi cuerpo no hará la diferencia.
- Soy propenso a enfermarme, es inevitable.

# Creencias Limitantes sobre la Salud y el Bienestar

- Si me cuido demasiado, me obsesionaré con mi cuerpo.
- Las enfermedades vienen con la edad, es natural.
- No tengo tiempo para cuidar mi salud.
- El estrés es parte de la vida, no puedo evitarlo.
- Mi cuerpo nunca va a mejorar por más que lo intente.
- Comer lo que me gusta me hace sentir bien, aunque sea malo para mi salud.
- No puedo cambiar mis hábitos alimenticios.
- El ejercicio solo funciona para los demás, no para mí.
- Mi cuerpo está diseñado para estar enfermo.
- Siempre me voy a sentir mal físicamente.

# Creencias Limitantes sobre el Trabajo y la Carrera

- No soy lo suficientemente bueno para ese puesto.
- Nunca me reconocerán en mi trabajo.
- Solo los enchufados ascienden.
- No tengo las habilidades necesarias para crecer profesionalmente.
- El trabajo es solo una obligación, no algo que pueda disfrutar.
- No hay trabajos buenos en mi área.
- Nunca podré tener un trabajo que ame.
- Mis ideas no son lo suficientemente valiosas.
- Las oportunidades son para los demás, no para mí.
- Nunca ganaré más dinero haciendo lo que hago.

# Creencias Limitantes sobre el Trabajo y la Carrera

- Es demasiado tarde para cambiar de carrera.
- No puedo competir con personas más jóvenes y capacitadas.
- Los buenos empleos solo son para personas con contactos.
- Siempre estaré estancado en el mismo lugar.
- No soy lo suficientemente inteligente para tener éxito.
- Mi jefe nunca me valorará.
- No puedo pedir un aumento, me despedirán.
- El éxito es solo para personas que sacrifican su vida personal.
- Si fracaso en mi trabajo, no tendré otra oportunidad.
- Nunca podré alcanzar la estabilidad laboral.

# Creencias limitantes sobre la espiritualidad

- No soy lo suficientemente buena para estar en paz espiritual.
- La espiritualidad es solo para personas religiosas.
- No tengo tiempo para meditar o conectarme conmigo misma.
- Nunca podré encontrar mi verdadero propósito.
- La vida espiritual es aburrida.
- No tengo suficiente disciplina para desarrollar mi espiritualidad.
- La espiritualidad y el éxito material no pueden ir de la mano.
- Es imposible mantener la calma en un mundo tan caótico.
- No puedo ser espiritual y tener una vida "normal".
- Solo las personas especiales pueden alcanzar la iluminación.

# Creencias limitantes sobre la espiritualidad

- La espiritualidad es un lujo para personas que no tienen problemas reales.
- La espiritualidad no cambia nada en la vida diaria.
- No sé cómo conectar con mi ser interior.
- Mi vida es demasiado complicada para ser espiritual.
- Nunca podré encontrar mi paz interior.
- La espiritualidad es algo que se nace con ella, no se aprende.
- No puedo cambiar mi vida a través de la meditación.
- El mundo exterior siempre será más fuerte que mi mundo interior.
- La espiritualidad no me ayudará a tener éxito.
- Las personas espirituales son demasiado idealistas y desconectadas de la realidad.

# Creencias limitantes sobre las amistades y las relaciones sociales

- No soy lo suficientemente interesante para tener amigos.
- Las personas siempre me abandonan.
- No puedo confiar en nadie.
- No encajo en ningún grupo social.
- Soy demasiado rara para hacer nuevas amistades.
- Las amistades verdaderas no existen.
- Siempre seré la persona que está sola.
- Mis amigos no me valoran lo suficiente.
- Nunca podré hacer amigos verdaderos.
- Siempre soy la última opción para todos

# Creencias limitantes sobre las amistades y las relaciones sociales

- No tengo nada que ofrecer en una amistad.
- Si soy yo misma, me rechazarán.
- No soy suficientemente carismática para tener buenos amigos.
- Las personas siempre terminan traicionándome.
- Nadie realmente se preocupa por mí.
- Nunca podré mantener una amistad a largo plazo.
- Mis amigos están demasiado ocupados para mí.
- Siempre seré la persona que tiene que esforzarse más en una relación.
- No puedo contar con nadie más que conmigo misma.
- Las personas solo se acercan a mí cuando necesitan algo.

# Creencias limitantes sobre el éxito personal

- El éxito no es para personas como yo.
- Solo las personas con suerte tienen éxito.
- Necesito sacrificar todo para tener éxito.
- El éxito es para los demás, no para mí.
- No soy lo suficientemente capaz para ser exitoso.
- El éxito solo llega si tienes contactos.
- Nunca alcanzaré mis metas.
- El éxito me hará perder a mis seres queridos.
- No puedo tener éxito y ser feliz al mismo tiempo.
- Solo los ambiciosos pueden tener éxito.

# Creencias limitantes sobre el éxito personal

- Mis errores del pasado me impedirán tener éxito.
- El éxito es demasiado difícil de alcanzar.
- No tengo las habilidades para sobresalir.
- No merezco el éxito.
- Siempre fracasaré, no importa cuánto lo intente.
- El éxito me convertirá en alguien egoísta.
- No tengo suficiente tiempo para lograr mis sueños.
- Las personas exitosas no tienen una vida equilibrada.
- El éxito es solo una ilusión.
- Mi entorno no me permitirá tener éxito.

# Creencias limitantes sobre la familia

- Mi familia siempre será disfuncional.
- Nunca podré tener una buena relación con mis padres.
- Siempre tengo que sacrificarme por mi familia.
- No puedo hacer lo que quiero porque mi familia me lo impide.
- Mi familia nunca cambiará.
- La familia siempre viene primero, aunque me haga daño.
- No puedo ser yo misma con mi familia.
- Si no estoy cerca de mi familia, soy egoísta.
- Nunca podré complacer a mis padres.
- Mi familia nunca me apoyará en lo que quiero hacer.

# Creencias limitantes sobre la familia

- No puedo formar una familia estable.
- Mis hijos nunca entenderán mis decisiones.
- Siempre tendré conflictos con mi pareja por mi familia.
- No soy capaz de ser un buen padre/madre.
- Mi familia nunca estará orgullosa de mí.
- Mis familiares siempre me juzgarán.
- No soy lo suficientemente fuerte para enfrentar los problemas familiares.
- Siempre seré la oveja negra de la familia.
- Mi familia es una carga para mí.
- Nunca podré tener una relación armoniosa con mis seres queridos.

# Creencias limitantes sobre el tiempo

- Nunca tengo suficiente tiempo para hacer lo que quiero.
- Siempre estoy corriendo contra el reloj.
- El tiempo nunca es suficiente.
- No soy buena administrando mi tiempo.
- El tiempo se me escapa de las manos.
- No puedo hacer todo lo que quiero en un día.
- Siempre llego tarde a todo.
- No sé cómo equilibrar mi tiempo entre el trabajo y la vida personal.
- Si me relajo, estoy perdiendo tiempo valioso.
- Nunca puedo terminar lo que empiezo.

# Creencias limitantes sobre el tiempo

- No puedo controlar el tiempo, él me controla a mí.
- No tengo tiempo para cuidar de mí misma.
- El tiempo es mi mayor enemigo.
- Siempre estoy ocupada, no tengo tiempo para nada más.
- Si no hago todo rápido, me quedo atrás.
- No hay tiempo suficiente para lograr todo lo que quiero.
- Siempre estoy retrasada con mis proyectos.
- El tiempo me juega en contra.
- No puedo disfrutar el presente porque siempre pienso en el futuro.
- Si descanso, estoy siendo improductiva.

# Creencias limitantes sobre la creatividad y el potencial personal

- No soy una persona creativa.
- La creatividad no es algo con lo que se nace.
- Nunca tendré una gran idea.
- Las personas creativas son raras, no quiero ser así.
- No tengo talento para nada.
- No soy lo suficientemente buena para hacer algo grande.
- Siempre me comparo con los demás, y ellos son mejores.
- Mis ideas nunca serán tan buenas como las de los demás.
- No puedo vivir de mi creatividad.
- Mi potencial tiene un límite, y ya lo he alcanzado.

# Creencias limitantes sobre la creatividad y el potencial personal

- Las ideas innovadoras no son para personas comunes como yo.
- Si muestro mis ideas, seré criticada.
- No soy lo suficientemente inteligente para ser creativa.
- No tengo la disciplina para explotar mi potencial.
- Solo los genios pueden ser verdaderamente creativos.
- Siempre dudo de mis capacidades.
- Nadie valorará mis ideas.
- Mi creatividad no puede competir con la de los demás.
- Mis ideas nunca serán lo suficientemente originales.
- No puedo hacer algo que realmente impacte al mundo.

## **¡ Guapuraaa felicidades por haber completado este viaje de autodescubrimiento!**

Ahora que has señalado las creencias limitantes que resuenan contigo, ya no estás caminando a ciegas. **El primer paso hacia la transformación es la conciencia, y tú ya lo has dado.**

Con esta claridad, puedes comenzar a reprogramar tu mente para que esas creencias que antes te limitaban se conviertan en creencias empoderadoras. Y recuerda, no se trata de hacerlo todo al mismo tiempo. Como todo en la vida, la transformación ocurre paso a paso, día a día.

### **¿Qué sigue?**

- 1. Enfócate en el área que más creencias limitantes tiene.** Usa la tabla al final de este eBook para identificar en qué área debes empezar.
- 2. Aplica las herramientas del Método Coco Magic** para transformar esas creencias una a una.

3. **Celebra cada avance.** ¡Cada creencia transformada es un paso más hacia una vida con más propósito, abundancia y bienestar!

**Tienes el poder de cambiar tu realidad, y ya lo estás haciendo.** ¡Te acompaño en este camino! Sigue avanzando con confianza, porque lo mejor está por venir.

## Tabla de Creencias Limitantes

Ahora que has identificado tus creencias limitantes, utiliza esta tabla para anotar cuántas creencias has marcado en cada área de tu vida. Esto te ayudará a visualizar en qué área necesitas enfocarte primero para comenzar el trabajo de reprogramación.

<b>Area de vida</b>	<b>Cantidad de creencias</b>
<b>Dinero y Abundancia</b>	
<b>Amor y Relaciones</b>	
<b>Salud y Cuerpo</b>	
<b>Trabajo y Carrera</b>	
<b>Espiritualidad</b>	
<b>Amistades y Relaciones Sociales</b>	
<b>Éxito Personal</b>	
<b>Familia</b>	

Tiempo	
Creatividad y Potencial Personal	

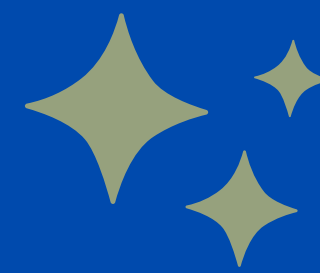
**¿Qué área tiene más creencias limitantes?**

Esa será tu área de enfoque principal.  
Recuerda, ¡estás en control y puedes  
transformar cualquier área que elijas!

**¡Es momento de darle vuelta a la página y  
crear una nueva historia para ti! ✨**



COCO  
EL MAGO



@soycocoelmago



@soycocoelmago



[www.cocoelmago.com](http://www.cocoelmago.com)

