



200 Creencias que hoy están dirigiendo tu vida

*Aquí comienza nuestro viaje de
autoconocimiento*



¡Bienvenido(a) a tu primer paso hacia la transformación!

Este eBook está diseñado para 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.

- 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.

- 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.

- 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.
- Nunca ganaré más dinero haciendo lo que hago.

- 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.

- 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

- 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.

- 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.

- 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.

- 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

- 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.

- 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.

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.

Area de vida

Cantidad de creencias

Dinero y Abundancia

Amor y Relaciones

Salud y Cuerpo

Trabajo y Carrera

Espiritualidad

Amistades y Relaciones

Sociales

Éxito Personal

Familia

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!**



@soycocoelmago



@soycocoelmago



www.cocoelmago.com/bio