

CUADERNO DE TRABAJO

EL BLOQUEO MENTAL INVISIBLE

Ejercicios de Autodiagnóstico
y Conciencia Profunda



Francisco Subias

CUADERNO DE TRABAJO

EL BLOQUEO

MENTAL INVISIBLE

**Ejercicios de Autodiagnóstico
y Conciencia Profunda**

Por Francisco Subias

Mentor de Reprogramación Mental

Copyright © 2025

Todos los derechos reservados. Este material se encuentra protegido por las Leyes de Propiedad Intelectual.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma ni por ningún medio gráfico, electrónico o mecánico, incluyendo su copiado.

Su venta, publicación en sitios de descarga públicos o privados están estrictamente prohibidos.

INSTRUCCIONES GENERALES PARA EL LECTOR

Realiza los Ejercicios de este Cuaderno de Trabajo a la par de la lectura del Ebook de Autodiagnóstico Mental.

Este Cuaderno de Trabajo no es para “hacer rápido”. Está diseñado para ayudarte a pensar con claridad.

- ✓ Responde con honestidad
- ✓ No busques respuestas bonitas
- ✓ No te juzgues
- ✓ Observa tus respuestas como datos

👉 **No estás evaluándote. Estás observando tu sistema interno.**

INDICE



CAPÍTULO 1 - Ejercicio Estratégico 1

Inventario inicial de bloqueo (sin análisis)



CAPÍTULO 2 - Ejercicio Estratégico 2

Detección de señales operativas



CAPÍTULO 3 - Ejercicio Estratégico 3

Identificación por resonancia (no por lógica)



CAPÍTULO 4 - Ejercicio Estratégico 4

Auditoría de diálogo interno



CAPÍTULO 5 - Ejercicio Estratégico 5

Mapeo de patrones inconscientes



CAPÍTULO 6 - Ejercicio Estratégico 6

Rastrear el origen funcional



CAPÍTULO 7 - Ejercicio Estratégico 7

Detección de fricción interna



CAPÍTULO 8 - Ejercicio Estratégico 8

Desactivar la ilusión de verdad

Ejercicio Estratégico 9

El beneficio que sostiene el bloqueo

Ejercicio Estratégico 10

Evaluación estratégica del costo



CAPÍTULO 9 - Ejercicio Estratégico 11

Auditoría de intentos de cambio pasados



CAPÍTULO 10 - Ejercicio Estratégico 12

Tu diagnóstico personal de creencias limitantes



CIERRE

El verdadero motivo por el que no logras tus metas

(aunque te esfuerces más que antes)

Ejercicio Estratégico 1

Inventario inicial de bloqueo (sin análisis)

Este ejercicio no busca soluciones.

Busca datos.

Respóndelo por escrito en este **Cuaderno de Trabajo**, de forma concreta y directa:

1. ¿Cuál es la meta personal o profesional más importante que no has logrado hasta ahora?

2.¿Desde cuándo intentas avanzar en ella?

3.¿Qué patrón se repite cada vez que lo intentas en serio?

4.¿En qué punto exacto sueles detenerte o abandonar?

No expliques.

No justifiques.

No interpretes.

Solo registra.

Este inventario será la base del diagnóstico que construirás a lo largo de este Diagnóstico Mental.

Señales claras de que una creencia limitante está operando

*(cómo detectar el bloqueo sin
suposiciones ni autoengaño)*

Ejercicio Estratégico 2

Detección de señales operativas

Este ejercicio no busca explicaciones profundas todavía.
Busca **reconocer hechos**.

Tómate el tiempo necesario y responde por escrito en
este Cuaderno de Trabajo:

1. ¿Qué comportamientos se repiten en tu vida cuando intentas avanzar hacia una meta importante?
-

2.¿Qué emociones aparecen de forma automática justo antes de detenerte o postergar?

3.¿Qué decisiones sueles tomar que te alejan de lo que dices querer, aunque en el momento parezcan lógicas?

Ahora, responde una pregunta clave (sin responderla todavía):

👉 *¿Qué tendría que creer para que estas reacciones fueran coherentes?*

No busques la respuesta aún.
La iremos construyendo con precisión.

Las creencias limitantes más comunes sobre metas y éxito

(por qué muchas no se sienten negativas, pero siguen bloqueándote)

Ejercicio Estratégico 3

Identificación por resonancia (no por lógica)

Lee nuevamente los grupos de creencias del Capítulo 3 en el Ebook de Autodiagnóstico Mental y responde por escrito:

1. ¿Cuáles te generan incomodidad o resistencia?

2.¿Cuáles te hacen pensar “esto no me pasa”... pero algo en ti reacciona?

3.¿Cuáles aparecen reflejadas en tus decisiones y comportamientos?

Marca solo 3 a 5 creencias.

No elijas las “peores”.

Elige las que **tienen mayor impacto en tus acciones.**

Ejercicio de profundización

Para cada creencia que marcaste, responde:

1.¿Qué comportamiento mío hace coherente esta creencia?

2.¿Qué emoción suele acompañarla?

3.¿Qué evita que intente o sostenga?

Y ahora una pregunta clave (no la fuerces):

👉 ***¿Qué pasaría si esta creencia dejara de dirigir mis decisiones?***

No respondas todavía.
Solo deja que la pregunta trabaje.

Cómo detectar tus creencias limitantes conscientes

(el lenguaje interno como evidencia objetiva)

Ejercicio Estratégico 4 Auditoría de diálogo interno

Este ejercicio requiere honestidad, no corrección.

Durante los próximos días (o repasando situaciones recientes), escribe literalmente las frases que aparecieron en tu mente cuando:

1. Pensaste en avanzar hacia una meta importante.

2. Apareció una oportunidad concreta.

3. Consideraste exponerte, pedir o decidir algo relevante.

Ahora completa estas frases sin pensar demasiado:

- “No puedo lograr _____
_____”
porque _____
_____”
- “Para mí es difícil _____
_____”

- “Cada vez que intento _____

termina en _____

_____”

- “Si hiciera _____

_____,
pasaría _____

_____”

Escribe exactamente lo que aparezca.
No lo embellezcas.
No lo justifiques.

Cómo revelar tus creencias limitantes inconscientes

(los patrones que gobiernan sin pedir permiso)

Ejercicio Estratégico 5

Mapeo de patrones inconscientes

Responde por escrito en este Cuaderno de Trabajo, con precisión:

1. ¿Qué situación se repite en tu vida profesional o personal desde hace años?

2.¿En qué punto exacto suele aparecer el bloqueo?

3.¿Qué emoción aparece justo antes de frenar, postergar o abandonar?

4.¿Qué decisión tomas siempre en ese momento?

Ahora observa el conjunto.

Eso no es casualidad.

Es un patrón.

El origen real de las creencias limitantes

(por qué no naciste con ellas y por qué siguen activas)

Ejercicio Estratégico 6 Rastrear el origen funcional

El objetivo no es revivir el pasado, sino entender la lógica.

Elige una creencia clave que hayas identificado y responde:

1. ¿En qué etapa de tu vida pudo haberse formado?

2. ¿Qué estaba intentando protegerte esa creencia?

3.¿Qué riesgo evitaba en ese momento?

4.¿Sigue siendo válida esa protección hoy?

Este ejercicio genera algo fundamental:
distancia interna.

Y sin distancia, no hay cambio.

Por qué la fuerza de voluntad no funciona

(y qué sí produce cambios reales y sostenibles)

Ejercicio Estratégico 7

Detección de fricción interna

Piensa en una acción que sabes que deberías hacer, pero postergas.

Responde:

- ¿Qué emoción aparece antes de hacerla?

- ¿Qué parte de ti se resiste?

- ¿Qué riesgo cree que existe?

- ¿Qué intenta proteger?

No intentes convencerla.

Solo **obsérvala**.

Ese es el punto de entrada correcto.

El primer paso real para debilitar una creencia limitante

(desde el interior del sistema, desde la
raíz)

Ejercicio Estratégico 8

Desactivar la ilusión de verdad

Toma una creencia limitante clave que hayas
identificado y escríbela.

Ahora respóndete, por escrito:

1. ¿En qué momentos de mi vida esta creencia **no fue cierta**?

2.¿Qué experiencias estoy ignorando para sostenerla?

3.¿Qué hechos reales estoy reinterpretando para confirmarla?

Este ejercicio no busca convencerte.
Busca introducir **duda estructural**.

Y la duda es el inicio del cambio.

Ejercicio Estratégico 9

El beneficio que sostiene el bloqueo

Completa con honestidad radical:

“Si dejo de creer esto, tendría que enfrentar _____

_____”

“Esta creencia me protege de sentir _____

_____”

“Sin esta creencia, mi vida cambiaría de esta manera ___

_____”

Este ejercicio suele generar incomodidad.
Eso es una buena señal.

Significa que estás tocando la raíz funcional.

Ejercicio Estratégico 10

Evaluación estratégica del costo

Responde por escrito:

- ¿Qué oportunidades he dejado pasar por esta creencia?

- ¿Qué versiones de mí no he desarrollado?

- ¿Qué impacto tiene esto en mi vida profesional?

- ¿Qué impacto tiene en mi vida personal?



Y la pregunta más importante:

☞ “¿Cuánto más estoy dispuesto a pagar por mantener esta creencia?”

Este no es un ejercicio emocional.
Es un ejercicio de **claridad estratégica**.

Por qué la mayoría intenta cambiar... y termina regresando al mismo punto

(aun teniendo la intención de cambiar)

Ejercicio Estratégico 11

Auditoría de intentos de cambio pasados

Este ejercicio cierra el ciclo de consciencia.

Responde por escrito en este Cuaderno de Trabajo:

1. ¿Qué intentos de cambio has hecho en el pasado?

2. ¿En qué punto abandonaste?

3.¿Qué emoción apareció antes de abandonar?

4.¿Qué explicación te diste para justificarlo?

5.¿Qué estructura o acompañamiento faltó?

Este ejercicio no es para juzgarte.

Es para **ver el patrón completo.**

Tu punto exacto de bloqueo

(y por qué ahora sí puedes avanzar)

Ejercicio Estratégico 12

Tu diagnóstico personal de creencias limitantes

Este es uno de los ejercicios más importantes de todo este ebook de Autodiagnóstico Mental.

Hazlo con calma y por escrito en este Cuaderno de Trabajo.

Completa el siguiente esquema para **una meta clave** (no intentes hacerlo con todas a la vez):

Meta que no he logrado:

Patrón que se repite:

Emoción dominante cuando intento avanzar:

Creencia consciente asociada:

Creencia inconsciente probable:

Función protectora de esa creencia:

Costo actual de mantenerla:

Léelo completo, sin corregirlo.

Este es el punto exacto donde te encuentras.

Claridad estructurada sobre tu sistema interno (ahora tienes el mapa)

Si completaste este Cuaderno de Trabajo con honestidad, ahora tienes algo muy valioso:

👉 claridad estructurada sobre tu sistema interno.

Este documento no es un fin.
Es un **mapa**.

El trabajo real comienza cuando decides **intervenir conscientemente lo que ahora ya puedes ver**.

Continúa con la lectura del Ebook de Autodiagnóstico Mental.

Muchas Felicidades por el trabajo que has realizado, sigue adelante.



Ing. José Francisco Subias Juárez

Soy Ingeniero Mecánico de Profesión, con Especialidad en Diseño Mecánico y Mentor de Reprogramación Mental por Misión de Vida.

Más de 9 años como Mentor de Reprogramación Mental, Facilitador e Instructor de Liberación de Bloqueos Energéticos.

Soy Fundador de Re-Conexión Energética del Ser, Creador de la Metodologías REDS y Recodificación Mental Acelerada (RMA).

Creador de los Programas LOGRA TUS SUEÑOS Y METAS, Liberación de Bloqueos Energéticos, RECODIFICA TU NEGOCIO, Sinto-Armonízate con el Dinero y TERAPIAS ONLINE RENTABLES.

He capacitado a cientos de personas en Talleres, Cursos y Programas de manera presencial y online.

Ayudo a Emprendedores, Profesionistas y Dueños de Negocio a Superar sus Bloqueos Mentales que les Impiden Avanzar en su Vida y a Reprogramar su Mente para que Logren sus Metas Personales y Profesionales.