

DIAGNÓSTICO GUIADO DE **CREENCIAS** **LIMITANTES**

Autodiagnóstico Estructurado para
Identificar la Raíz Real de tus Bloqueos
Personales y Profesionales



Parte del Sistema de Autodiagnóstico del ebook
El Bloqueo Mental Invisible

Francisco Subias

DIAGNÓSTICO GUIADO DE CREENCIAS LIMITANTES

**Autodiagnóstico Estructurado para
Identificar la Raíz Real de tus Bloqueos
Personales y Profesionales**

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.

INTRODUCCIÓN

Este diagnóstico ha sido diseñado para ayudarte a **organizar, sintetizar y comprender con claridad** todo lo que has descubierto a lo largo del ebook **El Bloqueo Mental Invisible** y del **Cuaderno de Trabajo**.

No es un test.

No es una evaluación psicológica.

No busca etiquetarte.

Su función es una sola:

Ayudarte a identificar con precisión la creencia raíz que hoy está gobernando tus decisiones, resultados y percepción de ti mismo.

Trabaja este diagnóstico con calma.

No intentes hacerlo “bien”.

Hazlo **honesto**.

DIAGNÓSTICO GUIADO
DE CREENCIAS LIMITANTES

INSTRUCCIONES DE USO CONSCIENTE

Antes de comenzar, lee con atención:

- Este diagnóstico **no se responde rápido**.
- No intentes encontrar “la mejor respuesta”.
- No te juzgues por lo que aparezca.
- Si surge incomodidad, es señal de profundidad, no de error.

Reglas básicas

- ✓ Responde por escrito
- ✓ Sé específico, no general
- ✓ Si dudas entre dos respuestas, escribe ambas
- ✓ No busques cambiar nada todavía

**Aquí no se corrige.
Aquí se observa.**

SÍNTESIS DE LA META BLOQUEADA

El diagnóstico comienza con claridad externa.

Instrucciones

Elige **una sola meta** (personal o profesional) que:

- has intentado lograr más de una vez
- sigue generándote frustración o estancamiento

No elijas la más grande.

Elige la más **emocionalmente activa**.

EJERCICIO

Meta que deseo lograr:

¿Desde cuándo esta meta está presente en mi vida?

¿Qué tan importante es para mí (1-10)?

¿Qué ocurre cuando pienso seriamente en lograrla?

- Entusiasmo
- Miedo
- Duda
- Presión
- Bloqueo
- Confusión

(Señala lo que aplique)

DIAGNÓSTICO GUIADO
DE CREENCIAS LIMITANTES

MAPEO DEL PATRÓN REPETITIVO

Las creencias no se detectan por lo que deseas,
sino por lo que repites.

Instrucciones

Observa tu historia con esta meta, no desde el juicio,
sino desde el patrón.

EJERCICIO

¿Qué suele pasar siempre que intento avanzar con esta
meta?

¿En qué punto exacto tiendo a detenerme, postergar o abandonar?

¿Qué decisiones similares he tomado una y otra vez?

Frase que describa el patrón:

“Siempre que intento _____
_____”

termino _____
_____”

IDENTIFICACIÓN DE LA EMOCIÓN DOMINANTE

Toda creencia se sostiene emocionalmente.

Instrucciones

No elijas la emoción “correcta”.

Elige la que **aparece automáticamente**, aunque no te guste.

EJERCICIO

Cuando pienso en avanzar seriamente hacia esta meta, la emoción que aparece con más fuerza es:

- Miedo
- Ansiedad
- Inseguridad
- Culpa

- Presión
- Frustración
- Desmotivación
- Otra: _____

¿Dónde la siento en el cuerpo?

¿Qué me impulsa a hacer esa emoción?

- Evitar
- Postergar
- Sobrepensar
- Controlar
- Abandonar
- Conformarme

— DIAGNÓSTICO GUIADO —
DE CREENCIAS LIMITANTES

FORMULACIÓN DE LA CREENCIA RAÍZ

Este es el núcleo del diagnóstico.

Instrucciones

No busques una frase “bonita”.

Busca una frase **verdadera**.

Una creencia raíz suele tener estas características:

- parece lógica
- se siente antigua
- justifica el patrón

EJERCICIO

Completa lentamente:

“Si avanzara seriamente hacia esta meta, significaría que...”

“Y eso implicaría que yo...”

Ahora formula una sola frase:

Creencia raíz posible:

“

”

Ejemplos (solo como referencia, no copies):

- “Si lo intento de verdad y fallo, confirmo que no soy suficiente.”
- “Si tengo éxito, generaré rechazo o presión.”

IMPACTO ACTUAL DE ESTA CREENCIA

Una creencia se mantiene porque tiene consecuencias reales.

A) Impacto en mis decisiones

¿Qué decisiones tomo (o evito) debido a esta creencia?

B) Impacto en mis resultados

¿Qué resultados se repiten como consecuencia?

C) Impacto en mi autoestima

¿Cómo afecta esta creencia la forma en que me veo a mí mismo?

Frase interna frecuente:

“Yo soy alguien que _____

”

DIAGNÓSTICO GUIADO
DE CREENCIAS LIMITANTES

PREGUNTA DE CIERRE ESTRATÉGICO

Este cierre no es emocional.
Es consciente y directo.

Respóndelo con total honestidad:

¿Qué cambia en mi vida si esta creencia deja de gobernar?

Integración final

Después de responder, escribe la siguiente frase en las líneas de abajo:

**“Hoy reconozco que esta creencia ha estado operando
en mi vida.
Identificarla es el primer paso para transformarla.”**

Fecha: _____

DIAGNÓSTICO GUIADO DE CREENCIAS LIMITANTES

NOTA FINAL IMPORTANTE

Este diagnóstico cumple su función cuando el lector puede decir:

**“Ahora sé exactamente qué creencia necesito trabajar.
Ya no estoy adivinando.”**

A partir de aquí, **no se trata de entender más,**
sino de **intervenir correctamente.**

Y ese trabajo ocurre en un proceso de **reprogramación mental profunda**, como el que se desarrolla en la membresía:

REPROGRAMA TU MENTE – MATERIALIZA TUS SUEÑOS Y METAS

Este paso no es una decisión impulsiva. Es una decisión consciente.

[!\[\]\(2b0f02b4a70afa75816b328a8d32ffe7_img.jpg\) Quiero Conocer la Membresía](#)



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.