



PILAR 02 · TU DINERO, TU LIBERTAD

# Arqueología de tus *Creencias*

Desentierra las creencias heredadas que aún deciden por ti.

CUADERNO DE TRABAJO

Mujeres en *Metamorfosis*

# Tu relación con el dinero *empezó antes de tu primer sueldo.*

*Las creencias más poderosas sobre el dinero no las elegiste tú. Las heredaste, las absorbiste, las viviste — casi siempre antes de los diez años.*

"El dinero no crece en los árboles." "La gente rica es deshonesto." "Una mujer decente no habla de dinero." "Primero los demás, luego tú." Frases que escuchaste en tu casa, que viste en la cara de tu madre cuando llegaba una factura, que respiraste sin darte cuenta. Y hoy, décadas después, siguen tomando decisiones por ti.

Este cuaderno es una excavación. Vamos a desenterrar esas creencias enterradas, mirarlas a la luz, y preguntarnos algo que casi nadie se pregunta: **¿esto es verdad, o solo es viejo?**

## Cómo excavar

- ✦ No juzgues lo que aparece. Las creencias no son culpa tuya; **son herencia.**
- ✦ Escribe rápido, sin filtrar. La primera frase que llega suele ser la más sincera.
- ✦ Algunas preguntas tocarán recuerdos de la infancia. Es ahí donde están las raíces.

# De dónde vienen las *creencias*.

Una creencia sobre el dinero es una conclusión que sacaste hace mucho y que dejaste de revisar. Suelen venir de tres lugares:

## Lo que se decía

Las frases que se repetían en tu casa sobre el dinero, la riqueza, el ahorro, los que tienen y los que no.

## Lo que se hacía

Lo que viste, más allá de las palabras: ¿se escondía el dinero?, ¿se peleaba por él?, ¿se gastaba con miedo o con culpa?

## Lo que sentiste

Las emociones que asociaste al dinero de niña: vergüenza, miedo, escasez, alivio. Esas emociones aún se activan hoy.

# Las voces de la *infancia*.

## DESENTIERRA

*¿Qué frases sobre el dinero escuchabas de pequeña en tu casa? Anota las que recuerdes, tal cual.*

---

---

---

---

## OBSERVA

*¿Cómo se comportaban con el dinero las personas que te criaron? ¿Miedo, control, generosidad, secreto?*

---

---

---

# Lo que *cargas hoy*.

## PRIMERA RESPUESTA

*Completa sin pensar: 'El dinero es...'*

---

---

## PRIMERA RESPUESTA

*Completa: 'Una mujer con dinero es...'*

---

---

## PRIMERA RESPUESTA

*Completa: 'Si yo tuviera mucho dinero, los demás pensarían que...'*

---

---

## REFLEXIÓN

*¿Cuál de estas respuestas te incomodó más al escribirla? ¿Por qué?*

---

---

---

# ¿Es verdad, o solo es *viejo*?

Elige la creencia que más peso tiene en tu vida hoy. La que reconoces que te limita. Vamos a ponerla a prueba.

La creencia que quiero examinar es:

---

---

## ORIGEN

*¿De quién es realmente esta creencia? ¿Quién te la enseñó?*

---

---

## PRECIO

*¿Qué te ha costado en la vida sostener esta creencia?*

---

---

---

## POSIBILIDAD

*Si esta creencia no fuera verdad, ¿qué te permitirías hacer distinto?*

---

---

---

## Reescribir lo *heredado*.

*No se trata de borrar tu historia, sino de decidir conscientemente qué partes de ella sigues queriendo cargar.*

Las creencias que desenterraste hoy ya no pueden operar en la sombra. Y lo que se ve a la luz, se puede elegir. Esa es tu libertad.

### MI NUEVA VERDAD

*Escribe una nueva creencia sobre el dinero, una que elijas tú, hoy, como mujer adulta:*

---

---

---

### TU CAMINO CONTINÚA

Lo que descubriste aquí se complementa con tu **Radiografía Financiera**: una mira las creencias, la otra los números. Juntas, te devuelven el poder sobre tu dinero. Comparte lo que surja en las **sesiones grupales cada 15 días**.



*"No naciste con miedo al dinero. Lo aprendiste. Y todo lo aprendido se puede reaprender."*

Con amor y propósito • Mayser Valencia