

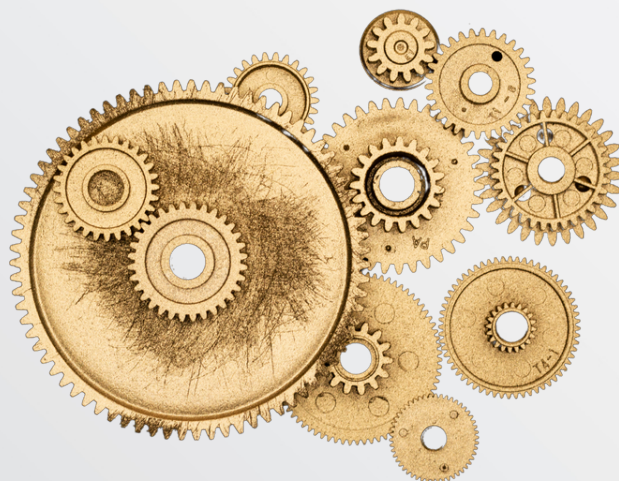
Rompe tus cadenas



con la desvalorización inconsciente

Identifica las fuentes de tus bloqueos que afectan el valor que crees que tienes y a tu capacidad de recibir

Rueda del Valor



Rueda del Valor

Esta es una herramienta visual para identificar donde se han generado diferentes creencias raíz de desmerecimiento y desvalorización que te impiden crear la realidad que deseas y vivir tranquilamente. **Amor y Dinero están vinculados con el VALOR** que creemos que tenemos (inconscientemente)

La rueda tiene 8 porciones que representan 8 niveles de bloqueo inconsciente (uno es específico con el dinero) donde tendremos que trabajar luego para reprogramar tu mente.

Rellenar la rueda es sencillo:

cada porción de la rueda tiene un título y tienes que contestar a las 5 preguntas específicas que contiene puntuando con

2 puntos en caso de contestar SI,

1 punto en caso de a veces,

0 puntos si la respuesta es NO.

Colorea el espacio ocupado como en el ejemplo que te dejo a continuación. Al final se suman los puntos de cada porción y se obtendrá de 0 a 10 el valor del bloqueo.

Atención: Cuando en la misma pregunta hay variantes, o sea, que se plantean diferentes posibilidades, contesta a una de ellas, la que te resuene más (están marcadas con *)

Recuerda: 2 puntos en caso de contestar SI,

1 punto en caso de a veces, 0 puntos si la respuesta es NO.

*Cuando hay 2 preguntas en la misma línea, contesta a una de ellas

1. NO SER ADECUADA

¿Te sientes a menudo contrariada o que no eres suficientemente buena?*

¿Te sientes fuera de lugar? ¿Ves el mundo como un lugar poco amigable?*

¿Sientes que no te valoran por lo que haces?

¿Es importante para ti agradar a los demás, hacerlos felices?

¿Te sacrificas para los demás? ¿Haces mucho y recibes poco? *

2. NO TENER DERECHO

¿Sientes que trabajas mucho, para 2, y que ganas poco?

Cuando las cosas van mal ¿Sientes deseo a veces de no vivir?

¿Sientes que la vida es una lucha?

¿Sientes temor a fallar? ¿Te sientes cuestionada, juzgada, comparada? *

¿Tienes miedo a ser remplazada, que te quiten tu sitio? *

3. EL TIEMPO

¿Sientes a menudo que necesitas más tiempo, más formación, preparación?*

¿Sueles procrastinar lo que sabes que hay que hacer?

¿Sientes que te cuesta o no puedes empezar algo o hacerlo sola?

¿Crees que por mucho que sabes no es el momento de mostrarte?

¿Pierdes el control de tu tiempo o te sientes manipulada por los demás?

4. CAPACIDAD

¿Te sientes invadida en tu espacio (casa, trabajo, etc.)?

¿Te resulta difícil terminar las cosas?

¿Te culpas si las cosas son demasiado fáciles (o no lo valoras si es fácil)?*

¿Vives bloqueos o interrupciones constantes en tus proyectos o en tu vida?*

¿Necesitas salvar a los demás o eres tú quien demanda ayuda constante?*

Recuerda: 2 puntos en caso de contestar SI,

1 punto en caso de a veces, 0 puntos si la respuesta es NO.

*Cuando hay 2 preguntas en la misma línea, contesta a una de ellas

5. PÉRDIDA

¿Vives a menudo la sensación de pérdida o de miedo a perder?*

Cuándo algo no está bien, no funciona, hay problemas, ¿te sientes culpable?*

¿Pierdes las llaves en el bolso, pendientes, o los calcetines en la lavadora?*

¿Sientes soledad? ¿Vacío interno? ¿Dependencia emocional en las relaciones?*

¿Empiezas con ilusión un proyecto y lo abandonas o te aburre fácilmente?

6. VIDA BLOQUEADA

¿Sientes que no vives tu vida? ¿Te invade la tristeza, llanto o depresión?*

¿Quieres pasar desapercibida, te cuesta recibir el reconocimiento?

¿Estás a menudo dividida entre dos caminos? ¿Te cuesta prosperar, avanzar?*

¿Trabajas para dos y cobras para uno? ¿Te sacrificas, vives para los demás?*

Utilizas la frase ¿Ya descansaré en paz cuando me muera?*

7. CREENCIAS Y MIEDO CON EL DINERO

¿Crees que el dinero cambia a las personas?

¿Cuánto más ganas más gastas/vives con lo justo y/o con miedo a no tener?*

¿Crees que no puedes ganar dinero de forma fácil?

¿Te preocuparía o te estresaría tener mucho dinero?* (piénsalo bien)

¿Crees que te tienes que ganar la vida?

8. LIBERTAD Y PLACER

¿Te sientes culpable al permitirte placeres y disfrutar en tu vida?

¿Al momento de cobrar por tu trabajo o ponerte un precio te sientes incómoda?*

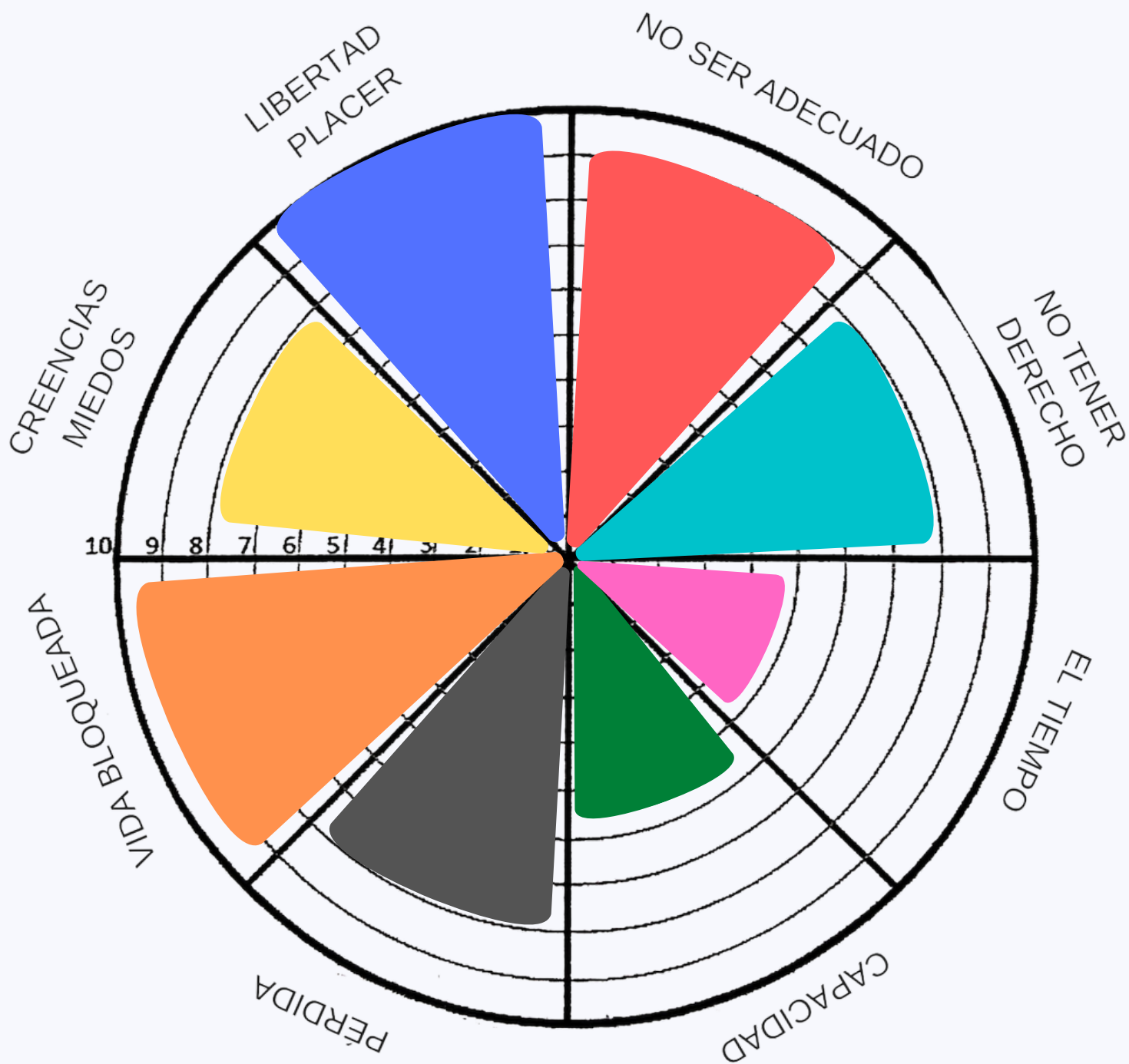
¿Quieres independizarte y no puedes porque no ganas o no tienes suficiente?

Si no es una fecha señalada, ¿Te cuesta aceptar un regalo inesperado?

¿Cuándo todo te va bien crees que algo malo va a pasar?

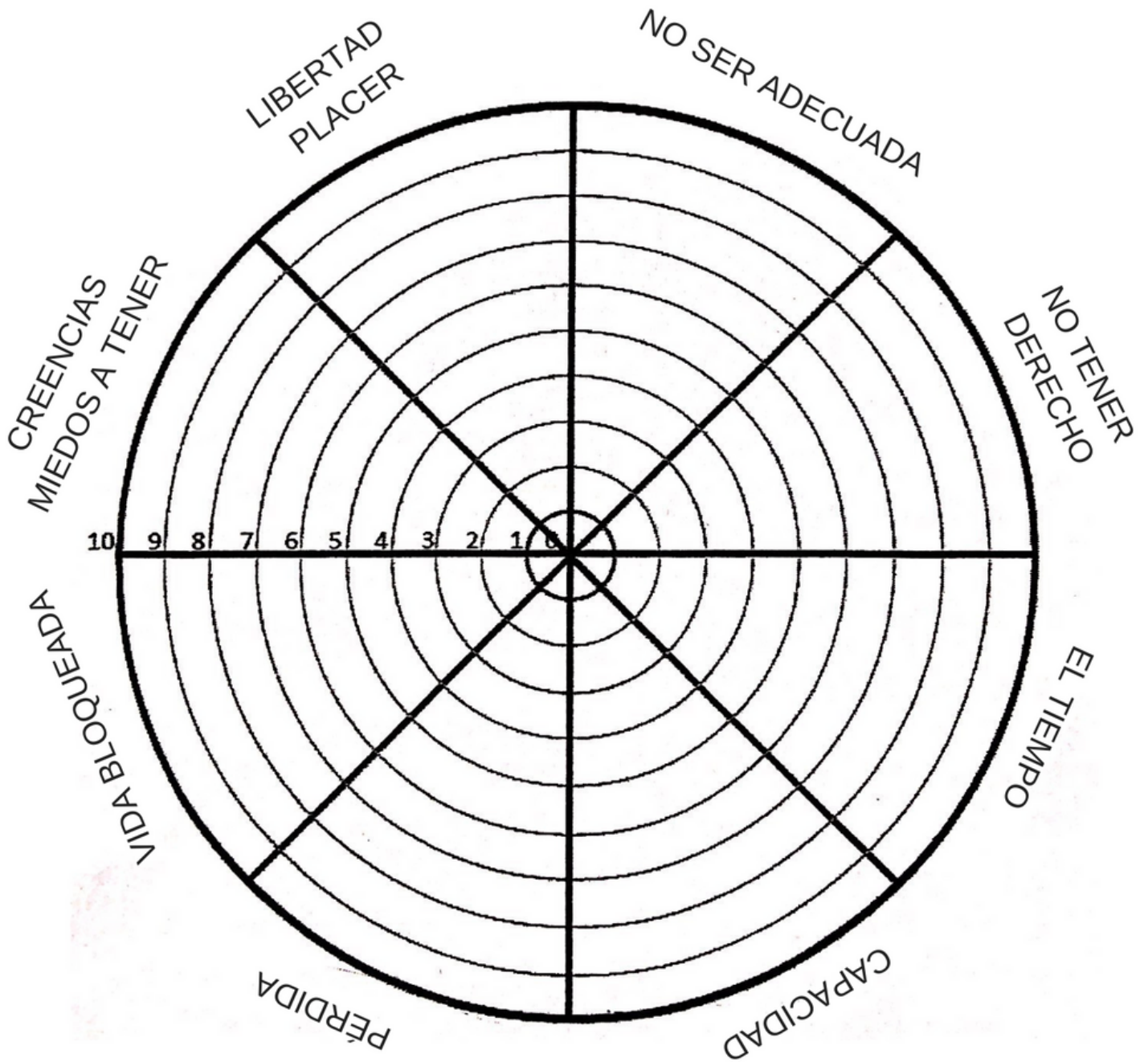
Rueda del Valor

EJEMPLO



Rueda del Valor

Ahora es tu turno, rellena tu rueda
y analizaremos juntas los resultados



Monica Ivaldi

**CIRUGÍA EMOCIONAL
SALUD - MENTE - RELACIONES**

Mi objetivo para ti:

*¡Hacer fácil lo que parece difícil o imposible y... lograrlo!
¡Pon orden en tu mente, en tu vida y sé feliz!*



Website

www.monicaivaldi.com



Teléfono

+34 696 87 86 20

SÍGUEME



Instagram

@monicaivaldi.z



Facebook

@[monicaivaldicirugiaemocional](https://www.facebook.com/monicaivaldicirugiaemocional)



Youtube

[monicaivaldi](https://www.youtube.com/monicaivaldi)

