

# TRANSCENDER

del



## para avanzar libre

El miedo no es tu enemigo,  
solo te quiere proteger  
pero está frenando tu éxito.

Es tu decisión transformar tus miedos  
en confianza para llegar a tus metas.



[www.monicaivaldi.com](http://www.monicaivaldi.com)

# Reprograma tu miedo y avanza en tus proyectos

## 💡 Objetivo:

Descubrir **el miedo** que te frena en tu relación con el dinero y transformarlo en una nueva historia que te permita avanzar con seguridad y confianza.

Te recuerdo que **amor y dinero siempre van de mano**, así que solo el trabajo de sanación de tus creencias con tu valor te permitirá recibir más dinero.

## 🔧 INSTRUCCIONES:

- ◆ Busca un espacio tranquilo donde puedas reflexionar sin distracciones.
- ◆ Ten a mano papel y bolígrafo.
- ◆ Responde cada pregunta con sinceridad. La clave está en ver la raíz de tu miedo y desafiarlo.

# PASO 1: IDENTIFICA TU MIEDO

📌 Cuantas veces has querido invertir en ti o comprar algo, sabiendo que lo necesitas para mejorar tu vida o tu salud, y el freno ha sido el dinero. El dinero es una energía que está en tu vida si tú lo permites. Todo gira alrededor de ti y en la ley del dar y el recibir. La clave espiritual para recibir más es dar más. Reflexiona sobre esto hoy:

¿Cuál es el miedo más fuerte que sientes con el dinero o con invertir en ti misma?

- ◆ ¿Es miedo a perder dinero?
- ◆ ¿Miedo a no ser suficiente o a no generar resultados?
- ◆ ¿Miedo a que no funcione para ti?

✍️ Escribe aquí tu miedo principal:

 Preguntas de indagación:

**1** ¿Desde cuándo tengo este miedo?

**2** ¿Cuándo fue la primera vez que sentí algo parecido?

**3** ¿Este miedo realmente es mío o lo heredé de mi familia?

 Ejemplo:

"Mi miedo a invertir en mí misma viene desde que era niña y escuchaba a mis padres decir que el dinero siempre faltaba. No es mi miedo, es su historia."

 Escribe aquí tu respuesta:

 Conclusión:

Tu miedo no apareció solo. Fue aprendido. Y si lo aprendiste, también puedes desaprenderlo.



# PASO 2: DESCUBRE CÓMO TU CEREBRO TE PROTEGE

📌 Pregúntate:

◆ Si mi miedo hablara, ¿qué me diría?

(Ejemplo: “No lo hagas, te puedes equivocar”, “Vas a perder dinero”, “No eres suficiente”)

✍️ Escribe aquí la voz de tu miedo:

◆ ¿Cómo ha influido este miedo en mis decisiones hasta ahora?

(Ejemplo: “Siempre pospongo lo que quiero por miedo al dinero” o “Nunca me atrevo a tomar decisiones grandes por miedo a equivocarme”).

✍️ Anota tus respuestas:

◆ ¿Qué es lo peor que podría pasar si decido enfrentarlo? (Ejemplo: “Podría perder dinero... ¿Y qué más?”).

 Dato clave de neurociencia:

El cerebro asocia el miedo con protección. No te sabotea, te cuida... pero con información que tiene codificada, aprendida por experiencias y mensajes del pasado. Estás poniendo en escenas creencias aprendidas desde tu infancia o por vivencias de tu clan. Para cambiarlo, hay que darle una nueva instrucción. No hay nada seguro en esta vida (excepto que nos vamos a morir), cuando compras un coche o una casa, no sabes si vas a tener el dinero para pagarlo, pero creemos que esto lo necesitamos y por eso nos arriesgamos. En ningún momento de tu infancia te enseñaron que para vivir relaciones plenas o tener dinero tendrías que invertir en autoconocimiento para confiar en ti, en lo que tú eres, más allá del trabajo que haces.



# PASO 3: DALE UNA NUEVA ORDEN A TU CEREBRO

📌 Ahora que entiendes de dónde viene tu miedo, escribe una nueva historia que quieres contarle a tu mente:

◆ Ejemplo de transformación:

✗ "Si invierto en mí, perderé dinero."

✅ "Invertir en mí es la única forma de salir de este patrón y abrirme a nuevas oportunidades."

📌 Crea tus propias afirmaciones en primera persona:

◆ "Es seguro para mí avanzar y recibir más en mi vida."

◆ "Mi miedo no me define. Yo decido mi futuro."

◆ "Merezco el éxito y me permito recibirlo con facilidad."

✍️ Escribe aquí tus nuevas afirmaciones de poder:

📣 Reforzando la nueva creencia:

💡 Tarea:


◆ Mírate al espejo y repite tus afirmaciones en voz alta.

◆ Si te cuesta creerlas, repítelas hasta que tu mente las integre.


# PASO 4: TOMA UNA ACCIÓN INMEDIATA PARA ROMPER EL MIEDO


 Recuerda:

 Tu cerebro solo cree lo que haces, no lo que piensas.


 Elige una acción concreta para demostrarle a tu mente que YA no eres la misma.

 Si tienes miedo de invertir en ti, haz una pequeña inversión hoy mismo.


 Si tienes miedo de fracasar, da el primer paso en ese proyecto que has estado posponiendo.

 Si tienes miedo de no ser suficiente, haz una lista de 5 cosas en las que ya eres valiosa.

 Compromiso:

 Hoy mismo voy a hacer esto para demostrar que mi miedo ya no me controla:

# REFLEXIÓN FINAL: CIERRA TU PROCESO

 Responde estas preguntas finales para cerrar el ejercicio:

**1** ¿Cómo te sientes ahora sobre ese miedo después de hacer este ejercicio?

**2** ¿Te das cuenta de que tu cerebro te estaba protegiendo con información antigua?

**3** Si pudieras hablar con tu versión del pasado que tenía este miedo, ¿qué le dirías?

 Recuerda esta frase:

"Mi miedo no es más fuerte que yo. Es solo una historia que hoy decido cambiar."

# ACCIÓN FINAL – ELIGE TU DESTINO

- ✨ Cierra los ojos. Respira profundo.
- ✨ Siente en tu cuerpo la diferencia entre quedarte en el miedo y dar un paso hacia tu crecimiento.
- ✨ Cuando estés lista, di en voz alta 7 veces:  
🔥 "Hoy deajo atrás mi miedo y elijo avanzar con confianza." 🔥

🎬 ¡FELICIDADES! Acabas de aprender a que tu miedo no te controle.

- ☀️ Comparte tu experiencia:
  - 📌 ¿Qué miedo decidiste dejar atrás?
  - 📌 ¿Qué acción concreta harás hoy para demostrarlo?
- 💡 Compártelo en el grupo de la formación.
- 🔥 ¡Nos vemos en el siguiente paso de tu evolución!

# 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](http://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)

