

Inventario - Universo de Poderosas Falsas Identidades

TABLA DE CONTENIDO

	PÁGINA
1. Falsa identidad “Yo soy invisible”.	3
2. Falsa identidad “Yo no soy suficiente”.	7
3. Falsa identidad “Estoy sola”.	11
4. Falsa identidad “No soy amada”.	15
5. Falsa identidad “Yo no soy deseada”.	19
6. Falsa identidad “No estoy segura”.	23
7. Falsa identidad “Yo soy una carga”.	28
8. Falsa identidad “Estoy loca”.	32
9. Falsa identidad “Yo soy un fracaso”.	36
10. Falsa identidad “Yo no pertenezco”.	40
11. Falsa identidad “Yo no tengo”.	45

12.	Falsa identidad “Tengo que ser la todo poderosa”.	50
13.	Falsa identidad “Es mi culpa”.	54
14.	Falsa identidad “Yo no merezco”.	58
15.	Falsa identidad “Soy demasiado”.	63
16.	Falsa identidad “Soy diferente”.	67
17.	Falsa identidad “Yo soy mala”.	71
18.	Falsa identidad “Yo no soy importante”.	76
19.	Falsa identidad “Yo soy inferior”.	80
20.	Falsa identidad “No valgo nada”.	83
21.	Falsa identidad “No soy digna”.	88
22.	Falsa identidad “Estoy equivocada”.	93

FALSA IDENTIDAD “YO SOY INVISIBLE”

(No soy vista, no existo)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

He venido aquí para ser vista y tener un profundo impacto en el mundo. Tengo la responsabilidad y el poder de hacerme visible donde quiera que voy.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Sentirte desconectada de tus propios sentimientos, necesidades y deseos (son invisibles para tí), y esto podría llegar a hacerte sentir una cierta sensación de insatisfacción en todas tus relaciones.
- No atender tus sentimientos, necesidades y deseos, aún estando al tanto de ellos.
- Poner tu primera atención en los demás, olvidándote de ti misma casi por completo.
- Encontrarte crónicamente sirviendo de forma exageradamente desinteresada.
- Rara vez crear estructuras para satisfacer tus necesidades.
- Con frecuencia abandonar las relaciones por completo (con poca o ninguna explicación), asumiendo que los demás realmente no te extrañarán o apenas notarán que te has ido.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás a menudo, tampoco tienen consciencia, de tus sentimientos, necesidades y deseos.
- Ignoran u olvidan preguntarte cómo estás, que quieres y/o que necesitas.
- Colocan su atención principalmente en ellos mismos, y no necesariamente se sienten agradados cuando de repente decides expresar tus propios sentimientos y necesidades.
- Los demás se sienten confundidos y/o heridos cuando abandonas o terminas la

relación sin explicación.

- Sentirse abandonados cuando inevitablemente desapareces y / o apartas tu atención de ellos, habiendo sido seducidos por la intensidad de tu atención.
- Pueden llegar a ser muy egocéntricos en tu presencia.
- Los demás disfrutan de lo importantes y vistos que se sienten cuando están contigo.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *“Los demás no cuidan de mí, no les importo”.*
- *“Los demás son egoístas”.*
- *“A los demás no les importaría si simplemente desaparezco”.*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *“Es peligroso ser vista”.*
- *“El mundo no necesita lo que tengo que ofrecer”.*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Pedir lo que quieres y necesites de formas bruscas, suponiendo (por adelantado) que otras personas no se preocupen por ti, antes de que les hayas dado la oportunidad de demostrar que lo pueden hacer.
- Desaparecer cuando otros no se satisfacen tus necesidades, en lugar de pedir directamente lo que deseas y necesitas y negociar para que te lo puedan dar.
- No mostrarte de manera que ayudes a otros a saber quién eres tu y/o el valor de lo que tienes para ofrecer.
- Redirigir la conversación para mantener el foco en los demás, más que en ti misma.
- Involucrarte en servir desinteresadamente a los demás, hasta el punto de llegar al agotamiento y el cansancio, y rara vez darte el permiso de presentar tus propias necesidades y deseos.

- Esperar pasivamente que alguien te “descubra”.
- Ser creadora de relaciones en las que solo una parte (persona) es completamente vista y atendida y en las que los deseos y necesidades de los demás (incluyéndote tú), pasan a ser totalmente ignorados.
- Sentirte lastimada y resentida cuando los demás no ven automáticamente tus necesidades y deseos no expresados, de la forma en que tú si puedes ver los suyos.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de reconocer y nombrar tus propios sentimientos, necesidades y deseos.
- La capacidad de recibir y observar con amor tus propias experiencias y puntos de vista.
- La capacidad de pedir lo que necesitas y deseas en maneras que inspires a otros a satisfacer estas necesidades.
- La capacidad de decir quién eres tú y qué tienes que ofrecer, en maneras que realmente expresen tu grandeza y por tanto, te faciliten generar más visibilidad en el mundo.
- La capacidad de anticipar tus propias necesidades y crear estructuras que permitan la satisfacción de estas necesidades.
- La capacidad de crear nuevas relaciones en las que tus necesidades y deseos & las necesidades y deseos de los demás pueden estar TODOS presentes, incluso cuando puedan parecer contrarios o sonar aparentemente incompatibles.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Posees una gran capacidad para ver lo que está en lo invisible; escuchar lo que no se ha hablado y de discernir lo que nunca se ha dicho antes.
- Tienes una capacidad excepcional para ayudar a otros debido a tus altísimas capacidades de comprensión, empatía, compasión, percepción y discernimiento.
- Despiertas una profunda confianza en los demás.

- Eres altamente creativa y ves posibilidades que permanecen invisibles para otros.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Me veo a mí misma. Estoy profundamente presente hacia mis propios sentimientos, necesidades y deseos. Intuitivamente sé cómo pedir la satisfacción de mis necesidades y deseos de manera que inspire a otros a satisfacerlos”.
- “Vine aquí para ser vista. Mi destino es ser visible y ahora ocupo el lugar que me corresponde en el mundo al estar dispuesta a hacerme visible por completo”.
- “Cuanto más atiendo mis necesidades y deseos, más me empodero a mi misma y a los demás”.
- “Veo y entiendo profundamente mis propias necesidades y creo estructuras para satisfacerlas por adelantado”.
- “Soy poderosa y soy visible en el mundo. Estoy aquí para hacer visible lo que, hasta ahora, ha sido invisible. Mis dones de percepción son una bendición profunda para toda la tribu, para todo el mundo”.
- “La mejor manera de ver cuánto les importan a otras personas mis sentimientos y deseos es decirles claramente cuáles son y luego decirles lo que necesito”.
- “La mejor manera de ver cuánto les importa o no a otras personas mis sentimientos, necesidades y deseos es decirles claramente qué son y luego darles la oportunidad de que respondan”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

He venido aquí para ser vista y tener un profundo impacto en el mundo. Tengo la responsabilidad y el poder de hacerme visible donde quiera que voy.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO NO SOY SUFICIENTE”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Mi sola existencia, en sí misma, es ya un valor extraordinario para el mundo y una bendición profunda para todos.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Ser una persona orientada a los “demás” y en general, auto-sacrificada.
- Rara vez estar satisfecha contigo misma, pues estás centrada en las necesidades de los demás, así como en altísimos estándares de perfección o éxito.
- Asumir como tuya la responsabilidad por la felicidad, la satisfacción y la realización de otros.
- Sentir que tienes que hacer más que todos los demás para alcanzar el mismo éxito y/o reconocimiento.
- Creer que existes para complacer a los demás.
- Comprometerte con cosas que no te van a dar satisfacción.
- Ser extremadamente diligente para cuidar y atender las necesidades y los deseos de los demás, a menudo, olvidandote de los tuyos en el camino.
- Comer mucho o poco.
- Sentir como si nunca tuvieras suficiente (tiempo, dinero, recursos, amor, etc.)
- Ser una experta en muchas cosas.
- Ser extremadamente considerada con las necesidades y deseos del otro.
- Abandonar las cosas antes de alcanzar un nivel alto de experiencia y/o maestría.
- Encontrarte frecuentemente agobiada, cargada y quemada por tener demasiadas obligaciones que tiran de ti en direcciones diferentes.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Sentir que no importa cuánto hagan para mostrar su amor y apoyo para ti, al parecer nunca es suficiente para ti.
- Ser demasiado dependientes de ti.
- Aprender a sentirse con derecho a hacer que tu hagas más por menos.
- Sentirse frustrados e irritados contigo cuando te comprometes a hacer más de lo que realmente puedes hacer y luego no llegar a cumplir con tu palabra.
- No confiar en tu palabra, sobre lo que dices que vas a hacer.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- “Los demás no me valoran”.
- “Los demás esperan más de mí de lo que yo puedo esperar de ellos”.
- “Los demás siempre quieren más de mí de lo que yo realmente puedo dar”.

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- Nunca hay suficiente para todos (tiempo, dinero, atención, amor, recursos...)

Tú puedes: *Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad*

- Expresar comentarios para subvalorarte y/o subestimarte, especialmente cuando otros tratan de alabarte y reconocerte.
- Sobre cargarte y sobre comprometerte, frecuentemente, asumiendo una carga superior a lo que realmente puedes hacer, validando una y otra vez que no cumples con tu palabra.
- Generar deudas, de manera frecuente.
- Generar desorden en tu espacio.
- Cambiar continuamente de actividad / objetivo antes de lograr un verdadero éxito.
- Hacer las cosas más desde un sentido de obligación... más que hacerlas porque te darán de alegría y placer.
- Comprometer que harás más, entrenando a otros, para que te reconozcan y te consideren en un estándar más alto.

- Sobre exigirte para dar más y hacer más de todo y para todos. Con frecuencia, también compras en exceso.
- Perderte a ti misma por satisfacer las necesidades de otras personas.
- Desaprovechar las oportunidades porque las cosas nunca son suficientes para hacerlas tan perfectas como te gustaría.
- Fijar estándares casi imposibles cumplir para ti misma y para otros.
- Asumir trabajos que realmente no son tuyos.
- Comprometerte con personas y situaciones que no te satisfacen porque no estás conectado con lo que genera tu propia felicidad y satisfacción en la vida.
- Venderte por debajo de tu valor y conformarte con menos.
- Desvalorizarte y menospreciarte.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de estar profundamente conectada contigo misma, y ser consciente de tus propias necesidades y deseos.
- La capacidad de valorar con precisión el verdadero valor de lo que tu das.
- La capacidad de satisfacer tus necesidades y deseos primero...antes de dar a otros.
- La capacidad de recibir aprecio, amor y apoyo de los demás.
- La capacidad de establecer límites apropiados y decir "no" a aquellas cosas que no te inspiran realmente.
- La capacidad de reflejar y validar tu propia existencia como algo precioso y extremadamente valioso.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres profundamente generosa, tu siempre tienes más que suficiente para compartir y dar a otros gratuitamente.
- Proporcionas una sensación de abundancia para los demás.
- Tu eres buena en muchas cosas, en varios campos, pues has cultivado muchas habilidades y talentos diferentes.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Al hacer y dar menos, me abro abundantemente a recibir amor, reconocimiento, apoyo y aprecio de los demás”.
- “Estoy profundamente agradecida por todo lo que tengo y amo profundamente todo lo que soy”.
- “Cada día tengo más que suficiente tiempo, dinero, apoyo y amor para viri plenamente la vida que me merezco”.
- “Soy más que suficiente para mí, para los demás y para la vida”.
- “Yo existo para complacerme a mí misma, y elijo complacer a los demás cuando me agrada e inspira hacerlo”.
- “Cuido y valoro profundamente mi propia felicidad y satisfacción de manera que priorizo mi propio bienestar en la vida y le doy permiso a los demás para que hagan lo mismo”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Mi sola existencia, en sí misma, es ya un valor extraordinario para el mundo y una bendición profunda para todos.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “ESTOY SOLA”

(Estoy por mi cuenta)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

No he nacido para estar sola. He venido para amar y ser amada. Yo tengo el poder de crear relaciones profundas y significativas con los demás.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN: *(cómo se muestra en tu vida)*

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Experimentar una depresión crítica de "baja intensidad" y un profundo sentimiento de tristeza, luego de haber perdido la esperanza de sentirte profundamente conectada con los demás.
- Raramente solicitar ayuda o apoyo. Y cuando lo haces, utilizas maneras poco efectivas (exigencias, quejas, indirectas), lo que hace difícil que otros te entiendan.
- Con frecuencia sentirte con escaso apoyo.
- Sentirte incapaz de experimentar tu plenitud y grandeza en el mundo.
- Sentirte como si no estuvieras con "tu gente". Como si no pertenecieras.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- A los demás les cuesta trabajo acercarte realmente a ti.
- Tienen dificultades para encontrar maneras de apoyarte.
- Asumen que no necesitas nada de los demás porque pareciera que lo tienes todo.
- Renuncian a incluirte en su vida o dejan de invitarte a eventos/experiencias debido a las ocasiones repetidas en las que no estás disponible o no te presentas.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- "Los demás siempre se van".
- "Los demás no me dan lo que necesito de ellos".

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- "La vida es triste y solitaria".

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Evitar unirse a colectivos y/o comunidades. Prefieres ir sola (es decir, leer libros de autoayuda, participar en una práctica espiritual solitaria, vivir sola, trabajar sola en casa, etc.)
- Raramente participar en grupos como un miembro más (en lugar de liderar los grupos de los que formas parte o permanecer en el anonimato, etc.)
- Aislarte y separarte de otros (incluso físicamente y quedándote sola).
- Ni siquiera respondes a las invitaciones de los demás o con frecuencia dices no, facilitando el que dejen de invitarte.
- No hacer solicitudes de apoyo incluso cuando lo necesitas desesperadamente.
- Prefieres actividades que te aislan de los demás.
- Diseñar tu vida dentro de la autosuficiencia.
- Dejar relaciones en tiempos de conflicto y desafío, en lugar de quedarte para profundizar tu entendimiento y formar vínculos de largo plazo.
- Permanecer demasiado tiempo en relaciones que necesitas dejar, porque no puedes soportar la idea de abandonar a ciertas personas. O por miedo a la soledad.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- Desarrollar una conexión más profunda contigo misma, teniendo mayor consciencia de tus sentimientos, necesidades y deseos (con el fin de que ya no estés sola sino "contigo misma").

- La capacidad de ser auténtica y transparente al compartir tus sentimientos, necesidades y deseos con los demás de manera que les permitas realmente ver y sentir como te sientes.
- La capacidad de pedir ayuda a otros de manera que les ayudes a ellos a comprender exactamente qué es lo que necesitas y cómo ellos pueden ayudarte.
- La habilidad de soltar el control y permitir que otros vean tu verdadera yo, para que puedan amarte y apoyarte.
- La capacidad de crear el tiempo y espacio para incluir a otras personas en tu vida.
- La capacidad de disfrutar y apreciar las diferentes maneras en que las personas pueden expresar conexión y atención contigo, incluso aunque les sientas algo ajenos y/o superficiales.
- La capacidad para ser transparente, auténtica y vulnerable con otros, a fin de que ellos puedan encontrar la forma de contribuir y demostrarte su cuidado.
- La capacidad de superar desafíos y dificultades de manera que fomentes la intimidad y la evolución saludable sin 1) cortar la conexión ó 2) quedarte afectada emocionalmente.
- La capacidad de tolerar períodos de pérdida con un sentido de fe auténtica en la conexión con los demás y la bondad de la vida.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Posees una capacidad extraordinaria emocional, para sentir profundamente a otros.
- Eres altamente independiente.
- Eres excepcionalmente competente y profundamente recursiva.
- Eres leal y puedes estar profundamente comprometida con otros.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Estoy profundamente conectada conmigo misma, con los demás y con la vida”.
- “No he venido aquí para estar sola en la vida. Tengo el poder de crear relaciones maravillosas y disfrutar de compromisos profundos con los demás”.
- “Estoy abierta y disponible para conectar profunda y auténticamente con los demás”.
- “Mi necesidad de estar en relación con otros es saludable. Relacionarme con otros me ayuda a ser completamente yo misma y alcanzar mis maximas posibilidades”.
- “Cada día es más fácil crear vínculos enriquecedores y poderosos con otras personas y con la vida. Soy parte del poder maravilloso que me ha creado”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

No he nacido para estar sola. He venido para amar y ser amada. Yo tengo el poder de crear relaciones profundas y significativas con los demás.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “NO SOY AMADA”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy profundamente amada por toda la vida. Mi existencia alegra al Universo y ahora ocupo el lugar que me corresponde en la comunidad como un miembro amado y abrazado de la tribu.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Experimentar una sensación crónica de estar perdida, fuera de lugar y sin propósito.
- Sentir que floreces en tu vida.
- No contar con maneras para compartir tus regalos con el mundo.
- Buscar el amor en personas, situaciones y formas en las que te aseguras que no lo vas a alcanzar, y con frecuencia te encuentras en un estado de dolorosa espera en tu vida romántica.
- Encontrarte profundamente triste de una manera que se sienta imposible de mejorar y no se pueda sanar fácilmente.
- Sentirte profundamente confundida en cuanto a por qué los demás no te aman, dado lo cariñosa y dulce que eres y lo que les das.
- Sentirte pequeña e insignificante.
- Sentir que vives en un hogar vacío de esas cosas que crearían un ambiente de amor y confort.
- Sufrir de patrones generalizados de auto-abandono, sin siquiera saber cómo cuidarte más allá de tus necesidades básicas de supervivencia.
- Ser increíblemente cariñosa y darte a los demás en formas que a menudo no son

recíprocas.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Ser negligentes y olvidarse de ti.
- No sacar tiempo para ti.
- Sentirse abrumados y agotados por la profunda necesidad que sienten en ti.
- Reflejarte tu propia falta de amor propio.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *“A los demás no les importo yo”.*
- *“Los demás tienen el amor que desean y necesitan menos yo”.*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *“La vida es triste y solitaria”.*
- *“A nadie le importaría si me voy o desaparezco”.*
- *“Yo nunca tengo el amor que deseo y necesito”.*

Tú puedes: *Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad*

- Esperas a que otros te inviten en lugar de generar tu propia participación.
- No pides por lo que necesitas y deseas, ni siquiera realmente saber qué es eso, y en su lugar esperas que otros simplemente lo descubran.
- No cultivas tus propios talentos y dones y no creas estructuras que te ayuden a desarrollarte y sobresalir en estas áreas.
- Permaneces con las personas que no satisfacen tus necesidades y en situaciones que no te nutren ni te apoyan.

- Creas una vida bastante vacía y estéril, no participas en aquellas cosas que podrían hacer tu vida alegre y colorida.
- Organizas tu vida alrededor de la supervivencia en lugar de florecer y prosperar.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de reflejar hacia ti misma todas las cosas que son valiosas de ti, aprendiendo a amar incluso aquellas partes que no te hacen sentir bien.
- Cultivar tus talentos y habilidades creando estructuras que apoyen tu desarrollo.
- La fuerza y claridad para dejar relaciones que ya no te satisfacen o que no satisfacen las necesidades más profundas de tu alma.
- La capacidad de auto-nutrirte y cuidarte de ti de maneras más sanas y saludables.
- Crear nuevas estructuras que te permiten compartir todo el amor de tu corazón con los demás, de manera que te pongas en valor.
- La capacidad de recibir amor de otros.
- La capacidad para comunicar tus necesidades y deseos de manera que inspires a otros a satisfacerlos.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Posees una capacidad profunda para amar.
- Eres profundamente dulce, amable y de corazón tierno.
- Eres confiable y leal.
- Tienes la capacidad de ser muy útil y apoyar a los demás.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Vine aquí para amar y ser amada. Tengo el poder de crear relaciones de amor y

cuidado en mi vida”.

- “He venido para ser amada como soy. Amo y acepto todas mis partes.”
- “Tengo la capacidad de satisfacer mis necesidades”.
- “Aprecio profundamente mi capacidad de amar y comienzo por amarme a mí misma de manera profunda e incondicional”.
- “Me permito prosperar en la vida creando estructuras que nutran mis dones y talentos y me apoyen para compartirlos con el mundo”.
- “La vida siempre me apoya para autorealizar completamente mis dones en el mundo”.
- “Soy el tesoro amado de Dios /Universo. Soy profundamente amada y muy valorada”.
- “Soy una presencia amorosa y poderosa en el planeta. Los regalos que tengo para ofrecer son profundamente necesarios para el bienestar de todos”.
- “Celebro mi vida y me apoyo completamente para prosperar y florecer”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

*Soy profundamente amada por toda la vida. Mi existencia alegra al Universo y ahora
ocupo el lugar que me corresponde en la comunidad como un miembro amado y
abrazado de la tribu.*

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO NO SOY DESEADA”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Centrada en el poder y la magia de quien soy, magnetizo todo tipo de apoyo y abundancia en mi vida. Mi contribución bendice al mundo de maneras profundas y extraordinarias. Estoy agradecida por todo lo que puedo dar y todo lo que puedo recibir.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- No querer lo que tienes.
- Experimentar el rechazo constante de los demás (personal y / o profesionalmente) .
- Frecuentemente sentirte excluida.
- Ser la última persona del equipo en salir seleccionada.
- Tener dificultades para ganar el dinero que te mereces.
- Intentas ser primero lo que crees que los demás quieren que seas en lugar de ser tú misma.
- Hacerte amiga de aquellos que no te aprecian ni valoran.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás no quieren estar contigo y no te incluyen o cuando lo hacen es desde un sentido de obligación.
- No se sienten contentos cuando entras en la sala. No valoran lo que tienes para dar.
- Se sienten invadidos por tus abrumadora forma de expresar tus opiniones, demandas y comentarios.

- Te encuentran difícil y agotadora. A menudo se sienten rechazados por ti.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Los demás no me quieren por lo que soy. Más bien, solo quieren mi cuerpo, mi dinero, mi estado, lo que puedo hacer por ellos, etc".*
- *"Los demás me van a rechazar".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"El mundo es un lugar frío y hostil".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Hablar con un tono de voz estridente y / o desagradable.
- Llamar a la gente en momentos inapropiados e inconvenientes, y luego no les preguntas si es un buen momento para hablar antes de lanzarte a lo que quieres decir.
- Interrumpir a otros en momentos inoportunos, afirmando agresivamente sus opiniones sin que se te pida o invite a hablar.
- Te muestras inconsciente e indiferente de cómo tu comportamiento está afectando e impactando a los demás.
- Hablas más allá de la capacidad de las personas para escuchar, inconsciente de que estás dominando la conversación y continuas más allá de lo que es socialmente apropiado.
- Eres combativa y / o difícil de complacer.
- Pasas por alto importantes pistas sociales que otros te dan (como mirar el reloj o comenzar a reunir sus cosas para irse), relativas a qué comportamientos son apropiados y funcionarían en ese momento para ellos.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- Una conexión amorosa con tu experiencia interior para acoger, “desear” y abrazar incondicionalmente todos tus sentimientos, necesidades y deseos.
- La capacidad de comprender el impacto que tiene en los demás tus comportamientos. Darte cuenta que lo que haces y lo que dices, afecta a los demás tanto de manera positiva como negativa. Así podrás ajustar tu comportamiento para que sea más apropiado socialmente y te puedas acomodar a la situación en la que estás.
- Cultivar tus habilidades de escucha y empatía para poder medir lo que otros necesitan en el momento en que lo necesitan, con o sin que lo tengan que decir directamente.
- La capacidad para leer señales sociales con el fin de que puedas captar las sutilezas de la comunicación.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres una persona mágica y tienes la capacidad de captar la atención del mundo.
- Posees talentos y habilidades altamente cultivados.
- Eres conocida por producir excelencia.
- Eres imparable y, por lo tanto, puedes lograr resultados extraordinarios.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Soy amada, bienvenida y querida por toda la vida”.
- “Mi sola existencia es divina. Mi sola presencia es ya un regalo”.
- “Quien soy es un regalo valioso y único para el mundo. Poseo dones y talentos que son profundamente necesarios para el bienestar de todos”.
- “Aprecio profundamente y acepto todo lo que tengo y todo lo que soy. Elijo querer

todo lo que tengo”.

- “Intuitivamente sé cómo pedir lo que necesito y deseo en formas que inspiran a otros a satisfacerlo”.
- Mi existencia misma inspira, fortalece y satisface a mi ser amado más allá de mis sueños más profundos”.
- Soy una mujer poderosamente magnética, exquisitamente bella y profundamente deseable. Atraigo a parejas que me protegen, me proveen, me aman, me honran, me satisfacen”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Centrada en el poder y la magia de quien soy, magnetizo todo tipo de apoyo y abundancia en mi vida. Mi contribución bendice al mundo de maneras profundas y extraordinarias. Estoy agradecida por todo lo que puedo dar y todo lo que puedo recibir.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “NO ESTOY SEGURA”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy profundamente intuitiva. Puedo confiar en mí misma para saber genuinamente cómo crear seguridad y bienestar para mí y para los demás.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Asumir muchos riesgos sin calcular, viviendo cerca del límite con pocas redes de seguridad.
- Atraer a infractores y ser un blanco para los estafadores.
- Sacar lo peor de las personas, haciendo que se comporten de maneras inusualmente hirientes.
- Ser idealista, ingenua y excesivamente confiada, por lo que puede ser que te hayan herido de manera crónica, desilusionado y decepcionado, cuando las personas no cumplen con tus expectativas.
- Ser demasiado generosa antes de que otros se hayan ganado tu generosidad.
- Ser hiper vigilante y profundamente reactiva con los demás, percibiendo grandes amenazas para tu seguridad... con lo que les escuchas decir.
- Ser altamente reactiva a las historias sobre violencia, sintiendo como si lo que le está sucediendo a los demás te está sucediendo a ti (es decir, no puedes ver las noticias de la noche, leer un periódico, etc.).
- Tener relaciones más fuerte con mascotas y animales, antes que con personas.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Sienten como si tuvieran que ser extramadamente cuidadosos con sus palabras cuando están contigo.
- Están desmotivados y se van por tu actitud.
- Pueden sobrepasarse contigo de forma que no lo harían con otras personas.
- Encontrarte inaccesible e irritable.
- Encontrarte a la defensiva y difícil, sintiéndose frecuentemente atacados por tus reacciones intensas a cosas que les parecen ordinarias y cotidianas.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Los demás tienen malas intenciones".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"La vida es impredecible y peligrosa".*
- *"En cualquier momento las cosas pueden salir mal y no estaré segura"*

Tú puedes: *Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad*

- No tomar medidas de precaución adecuadas antes de ingresar en acuerdos y / o relaciones con otros.
- Revelar excesivamente información personal antes de consolidar tus relaciones.
- Quejarte y / o atacar a otros en lugar de solicitar lo que necesitas y deseas.
- Entrar en guerra o romper la relación por completo, en lugar de resolver las cosas de manera amistosa ante los desacuerdos.

- Evitar cuidarte de aquellas cosas que garantizarían tu bienestar y seguridad en la vida (es decir, puede ser que conduzcas un auto no seguro, no tener seguro de salud, vivir al día, etc).
- Sufrir de ansiedad severa y ser propensa a comportamientos adictivos y compulsivos.
- Evitar las películas de miedo, las noticias en la televisión y / o la lectura de periódicos, sin poder distinguir que se trata de otros y no de ti quienes están en peligro.
- Tomar riesgos enormes pero en gran parte no calculados e imprudentes.
- Ser altamente reactiva e hiper-vigilante ante las molestias de los demás, con frecuencia apresurándote a intervenir en lugar de esperar soluciones más armoniosas.
- Sin saberlo, puedes estar ahuyentando a personas de tu vida por tu desconfianza.
- Involúcrate con las personas demasiado rápido, sin tomarte el tiempo para conocerlas antes.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de crear seguridad para ti de manera que puedas empezar a confiar en tu criterio para mantenerte fuera de peligro (es decir, aprender a mirar a la izquierda y a la derecha antes de cruzar la calle).
- La capacidad de calmarte y tranquilizarte cuando tus niveles de ansiedad aumentan.
- La capacidad de diferenciarte de los demás, experimentarte como una persona separada de los demás que sufren.
- La capacidad de establecer límites y realizar pedidos de manera que establezcas límites claros y al mismo tiempo afirmes la relación en el proceso.
- La capacidad de evaluar con precisión las situaciones antes de salir a intervenir.
- La capacidad de mantener la fe en la bondad de la vida frente a las cosas que no van a tu favor.

- La capacidad de interpretar con intuición si algo no está bien, hacer preguntas que aportan claridad y luz.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres profundamente perceptiva.
- Eres una excelente guerrera y un luchadora incansable por el bien de todos.
- Eres una maestra de los detalles.
- Hay una inocencia en ti. Posees bondad profunda y te preocupas por cuestiones de ética y moralidad.
- Asumes riesgos enormes que crean la posibilidad de un éxito enorme para ti y para los demás.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Genero seguridad y confianza dentro de mi misma. Estoy aprendiendo a mantenerme a salvo haciendo preguntas que den la claridad que necesito, haciendo peticiones válidas a otros, estableciendo límites y creando redes de seguridad”.
- “Tengo seguridad dentro de mi relación con la vida / Dios / el universo. Confío en que el Universo está conmigo, me apoya y me acompaña”.
- “Elijo tener fe y confiar en la bondad de la vida”.
- “Puedo confiar en los demás, cuando demuestran su confiabilidad”.
- “Confío en mí misma para cuidarme cuando otros me decepcionen”.
- “Las cosas que les están sucediendo a otros no me están sucediendo a mí. Si bien me importa mucho el bienestar de todos, no soy la víctima, sino más bien una simple observadora compasiva de estas situaciones”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Soy profundamente intuitiva. Puedo confiar en mí misma para saber genuinamente cómo crear seguridad y bienestar para mí y para los demás.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO SOY UNA CARGA”

(No necesito a nadie, soy responsable)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Satisfacer mis sentimientos, necesidades y deseos son importantes y esenciales para mi propio bienestar y el de los demás.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Estar agobiada por la magnitud de tus propios sentimientos, necesidades, deseos y por lo tanto, desconectarte de ellos.
- Rara vez permitirte expresar tus sentimientos, necesidades y deseos más vulnerables pidiendo lo que necesitas.
- Tener relaciones íntimas con personas que son menos poderosas que tú y que se vuelven excesivamente dependientes de ti, por lo que a menudo se convierten en una carga para ti.
- Mantenerse en la posición de ser madre en contraposición de la de mujer, no permitiendo florecer de forma completa a la plenitud de tu feminidad.
- Crear relaciones que son profundamente desequilibradas donde terminas dando y entregando mucho más de lo que tu recibes.
- Puedes tener un cuerpo grande que sientes engorroso y "pesado" para ti.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Experimentar que eres profundamente autosuficiente.
- Sentir que no eres exigente y requieres poco cuidado.
- Sentirse agobiados cuando expresas una necesidad o deseo, ya que a menudo lo haces en momentos inoportunos o de maneras que a los demás les parecen muy

intensas y exigentes.

- Los hombres en tu vida no se sienten necesitados por ti y, por lo tanto, no se sienten llamados a comprometerse contigo.
- Los hombres en tu vida pueden comportarse como niños pequeños y rara vez alcanzan una expresión más madura de lo masculino, como el papel de protector/proveedor.
- Los demás pueden, en ocasiones, encontrar difícil contribuir en tu vida, sintiéndose rechazados por tí cuando tratan de darte algo.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Los demás están agobiados por el peso de mis necesidades".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"Si algo anda mal, entonces yo soy la responsable de solucionarlo".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Estar profundamente desconectada de tus propios sentimientos, necesidades y deseos, tratándolos como si fueran pesados para ti.
- Poner límites rígidos que provocan distanciamiento entre tú y las demás personas.
- No pedir lo que necesitas y luego sentirte resentida con los demás porque no leen tu mente y no te dan lo que necesitas.
- Dar y entregar demasiado y luego sentirte resentida porque otros no te están dando de la misma manera.
- Hacer pedidos de lo que necesitas y deseas de manera que los otros lo sienten como una carga (en caso de que algunas vez hagas una solicitud).
- Suponer que sabes lo que los demás necesitan y se los das sin verificar primero si necesitan de tu ayuda, dando lugar a que los demás se sientan, a veces, obligados a cuidar de tí.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de estar profundamente conectada con tus propios sentimientos, necesidades y deseos; aprendiendo a nombrarlos, acogerlos e identificarlos con profundo amor, asegurando de que tus sentimientos y necesidades no son una carga para ti.
- La capacidad de estar abierta y recibir de otros sin necesidad de corresponder automáticamente.
- La capacidad de pedir lo que quieres de manera sensible y amorosa a los demás, de manera que los inspires a dar de forma generosa.
- La capacidad de ser poderosamente vulnerable y transparente con otros acerca de tus sentimientos, necesidades y deseos.
- La capacidad de tener un centro más profundo y más amoroso en tu feminidad, permitiendo moverte a tu máxima expresión de mujer.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres capaz de asumir grandes proyectos con gran éxito.
- Logras mucho debido a tu capacidad de avanzar y mantener altos niveles de responsabilidad.
- Eres extremadamente independiente, autosuficiente y recursiva.
- Otros sienten una tremenda sensación de libertad en su relación contigo.
- Las demás personas se sienten nutridas y bien cuidadas por ti.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Las personas pueden ser receptivas a mis sentimientos, necesidades y deseos y darme su apoyo si me permit compartirlos de una manera consciente e inclusiva”.
- “Mis necesidades son el combustible para la expansión de mi grandeza”.
- “Estoy profundamente conectada con mis necesidades y las de los demás. Sé que

cuando existe reciprocidad en el dar y el recibir todos podemos florecer hacia nuestra mayor versión”.

- “Satisfacer mis necesidades es una fuente de empoderamiento para mí y para los demás”.
- “Mis necesidades son apropiadas, razonables, válidas y esenciales para mi bienestar”.
- “Satisfacer mis necesidades y deseos me empodera a mí y a los demás en la realización de nuestra misión en la vida”.
- “Vivo en un universo generoso. Satisfacer mis necesidades y deseos es fácil e importante para Dios”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Satisfacer mis sentimientos, necesidades y deseos son importantes y esenciales para mi propio bienestar y el de los demás.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “ESTOY LOCA”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Puedo confiar en mi sabiduría.

Valoro mi capacidad para ver las cosas de manera diferente, reconociendo cuán necesaria es mi contribución para el bienestar de todos.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- No confiar en tu propia sabiduría y, por tanto, llegar a tener dificultades para dirigir tu vida con confianza y con decisiones claras.
- Ser crónicamente indecisa de una forma que te debilitas más.
- Con frecuencia tomar malas decisiones, llegando a minar tu capacidad para confiar más en ti misma.
- Llegar a depender demasiado de consejos profesionales externos como astrólogos, terapeutas, mentores espirituales y / o psíquicos.
- Ser una persona solitaria.
- Tener dificultad para evaluar lo que es real y lo que no.
- Ser profundamente sensible a las señales no verbales pero no saber, con certeza, cómo leerlas con precisión.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Sentirse frustrados contigo porque no puedes tomar tus propias decisiones.
- Sentirse agobiados por la responsabilidad de ayudarte a manejar tu vida (particularmente tus parejas íntimas).

- No valorar o invertir en tus esfuerzos.
- Descartan tu conocimiento y / o literalmente te dicen que lo que que estás percibiendo / experimentando es irreal.
- Tener dificultades para seguir tu lógica, debido a tu tendencia a pensar desde una perspectiva altamente creative y no lineal.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Otros saben mejor lo que hay que hacer que yo".*
- *"Otros no valoran mi conocimiento".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"La vida es abrumadora y confusa".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Descartar tu más profundo conocimiento y a menudo tomar acciones que se oponen directamente a tu intuición.
- Esconder o subestimar el valor de tus talentos y habilidades.
- Sufrir de ansiedad severa y debilitante.
- Presentar tus ideas y sentimientos a otros de maneras histriónicas y/o demasiado dramáticas.
- Estar crónicamente abrumada por la gran cantidad de opciones que ves delante de ti, sintiéndote incapaz de distinguir la acción correcta.
- Estar desconectada de tus propios sentimientos, necesidades y deseos más profundos.
- De forma crónica y sin saberlo, alejar a los demás sospechando de sus intenciones.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de discernir sobre la acción correcta en función de la orientación intuitiva que estás recibiendo.
- La capacidad de desarrollar buenas estrategias para la toma de decisiones.
- La capacidad de potenciar las decisiones que tomas, dejando ir los escenarios que no han sido escogidos.
- La capacidad de apreciar profundamente tu singularidad y creatividad, aprendiendo a valorar tus formas excepcionales de ver el mundo.
- La capacidad de conectar profundamente, con tus propios sentimientos, necesidades y deseos, aprendiendo a observarlos, identificando y experimentarlos con amor, cualesquiera que sean en cada momento.
- La capacidad de expresar tus sentimientos, necesidades y deseos de maneras que sean inspiradoras para otros, de manera que te apoyen en su satisfacción.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Posees un alto nivel de talento artístico.
- Eres una pensadora original, sin restricciones por los límites del mundo conocido.
- Puedes ver posibilidades que otros no pueden ver y plantear soluciones a problemas que están afuera y que son, por lo tanto, indetectables para otros.
- Eres altamente visionaria e intuitiva.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Soy altamente intuitiva. Puedo confiar en mi profunda sabiduría y en la guía interior que recibo”.
- “Mis sentimientos, necesidades y deseos son válidos y me permiten tomar buenas decisiones en mi vida. Puedo confiar en mi capacidad para discernir qué es lo mejor en cada momento”.
- “Soy extremadamente talentosa y creativa en formas que son únicas para mí”

- “El universo entero está conmigo, conspira a mi favor, apoya mis dones únicos en el mundo y me permite hacer mi más grande contribución. Soy única y eso es maravilloso”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Puedo confiar en mi sabiduría.

Valoro mi capacidad para ver las cosas de manera diferente, reconociendo cuán necesaria es mi contribución para el bienestar de todos.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO SOY UN FRACASO”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy una poderosa creadora. Estoy aquí para tener un gran impacto en el mundo. Puedo pedir y recibir todo el apoyo que necesito para tener éxito.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Rara vez mantener tu palabra para tí misma y para los demás.
- No completar las tareas que has comprometido, o si lo haces, las terminas tarde.
- Frecuentemente, tener cargos por pagos atrasados o tener una baja calificación en tu riesgo crediticio.
- Mantener desorden de cosas con montones de papeles y otros objetos en tu hogar u oficina.
- Ser extremadamente desorganizada.
- Sufrir de sentimientos crónicos de culpa, vergüenza e inferioridad.
- Rara vez tomar tiempo para celebrar tus logros.
- Crear con estructuras mínimas para la satisfacción de tus propias necesidades y deseos más profundos.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Se pueden sentir irritados y decepcionados contigo al verse afectados por tu actuar.
- Sentirse obligados a organizarte y mantenerte encaminada (particularmente tus parejas íntimas ó amigos más cercanos).
- Pueden quejarse de no poder confiar en ti porque no mantienes tu palabra y,

finalmente, aprenden a rechazar tus promesas.

- No creer en ti y perder la confianza en tu capacidad de hacer realidad tus sueños.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Los demás no me entienden".*
- *"Los demás siempre están enojadas conmigo".*
- *"Los demás me juzgarán si me abro a ellos".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"No importa lo que haga, o lo duro que lo intente, nunca podré ganar".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Llegar tarde la mayor parte del tiempo.
- Postergar de forma frecuente las tareas que te propones.
- Sentirte que estas poco preparada para el trabajo que te designan apesar de que tienes la capacidad para hacerlo.
- No contar con estructuras que te ayudarían a manejar todos los detalles de tu vida.
- No contar con estructuras para recibir dinero por las habilidades y talentos que tienes.
- Crear desorden en tu vida debido al mal seguimiento que haces de temas, como por ejemplo: no pagar las facturas a tiempo, no abrir el correo, no leer documentos, etc.
- Asumir más de lo que puedes manejar de manera razonable, teniendo un desempeño pobre en tu trabajo.
- Vender tus productos y/o servicios por debajo de su precio real, obligándote a vivir en tension, stress y escasez, porque no cuentas con recursos para administrar tu tiempo y/o dinero.
- Desaparecer o aislarte cuando empiezas a ver que eres incapaz de cumplir con tus

promesas, esperando hasta que sea demasiado tarde para solicitar apoyo por parte de otros.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de crear sistemas y estructuras que te faciliten el orden y, la organización de tu tiempo, recursos y energía. Y la constancia para utilizar estos sistemas a lo largo de tu día, semana y mes.
- La capacidad de gestionar tiempos, plazos y fechas de entrega en tus proyectos y metas.
- La capacidad de decir “no” a oportunidades (aunque suenen fascinantes), al servicio de tener tiempo para entregar, finalizar y cumplir con lo que ya te has comprometido.
- La capacidad de hacer menos trabajo, pero con una mejor calidad.
- La capacidad de crear estructuras para contribuir al mundo con tus talentos a un nivel superior.
- La capacidad de aprovechar el apoyo que está disponible para ti.
- La capacidad de crear mejores estrategias de comunicación que te permitan comunicar lo que está sucediendo, con más claridad y puntualidad.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres poderosamente creadora, altamente creativa y visionaria en tu habilidad para ver grandes avances para toda la humanidad.
- Posees una gran capacidad de asumir grandes compromisos, por ello, puedes tener una gran capacidad de éxito.
- Estás dispuesta a tomar grandes riesgos en la vida, aumentando tus posibilidades de tener un profundo impacto en el mundo.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Soy capaz de generar mi éxito”.
- “Mi trabajo tiene un profundo valor para los demás. Puedo permitirme reducir la

velocidad y hacer las cosas bien de manera que esté preparada para el éxito”.

- “Puedo pedir y recibir todo el apoyo que necesito para tener éxito”.
- “Vine al mundo para hacer una gran contribución y confío en mí misma para cumplir en esta misión”.
- “Poseo dones y talentos extraordinarios que son únicos para mí y que el mundo nunca ha visto antes”.
- “Puedo hacer esto y puedo hacerlo con éxito”.
- “Mi familia entera es bendecida con mi capacidad para avanzar hacia mi éxito e impacto en el mundo. En el centro de su ser, ellos son profundamente solidarios y están agradecidos por mi éxito y realización”.
- “Para alcanzar mi máxima posibilidad, me permito aprender a comunicar a los demás, aquello que está sucediendo y cómo me pueden apoyar”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Soy una poderosa creadora. Estoy aquí para tener un gran impacto en el mundo. Puedo pedir y recibir todo el apoyo que necesito para tener éxito.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO NO PERTENEZCO”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

“Estoy profundamente relacionada con todos y con todo. Dondequiera que vaya, cada vez tengo más relación, conexión y cercanía con otros”.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- No realizar un cierre adecuado de los grupos a los que perteneces, creando una sensación continua de pérdida y desconexión para ti y para otros.
- Abandonar sin previo aviso relaciones importantes, en las que has invertido tiempo y energía, como si no fueran tan importantes.
- Anhelar profundamente pertenecer a algo y esperar pasivamente a que otros te inviten a participar, sintiéndote a menudo confundida porque no te incluyen, como te gustaría.
- Huir de relaciones interpersonales cuando se presentan conflictos, perdiéndote con ello la oportunidad de profundizar y fortalecer vínculos importantes en tu vida.
- Permanecer en el anonimato en grupos y comunidades a las que perteneces (por ejemplo, llegas tarde y sales pronto, rara vez te ofreces como voluntaria para participar o colaborar...etc...).
- Solo crear comunidad en tus propios términos - por lo general - como una líder y no como una parte de la misma.
- Sentirte continuamente poco escuchada y no realizada.
- Sentirte con frecuencia excluida y desconectada, de grupos y comunidades, sintiéndote incapaz de encontrar tu lugar en el mundo.
- Sentirte a menudo confundida en cuanto a las reglas de tu entorno, desconcertada

porque otros parecen saber lo que está pasando y tú no.

- Sentirte poco bienvenida y acogida en la mayoría de grupos o ambientes, con lo que asumes que tu presencia no es realmente deseada y/o valorada.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Se olvidan de incluirte o asumen que no estás interesada en participar.
- Te encuentran inaseguible o difícil de conocer, experimentándote como una persona introvertida.
- Se sienten desanimados por ti.
- No te buscan e incluso a veces te tratan como si fueras invisible.
- Se sorprenderían de lo mucho que deseas ser incluida en lo que ellos hacen.
- Suponen que conoces las reglas básicas de compromiso y participación en determinadas comunidades y se sorprenden y desconciertan cuando ven que no es así”.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *“Los demás no gustan de mí”.*
- *“Los demás no ven mis talentos, habilidades y potenciales”.*
- *“A los demás no les importo”.*
- *“Otros saben más que yo”.*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *“Yo no tengo lugar en el mundo”.*
- *“En esta vida no consigo realización”.*

- *“La vida es frustrante y profundamente confusa”.*

Tú puedes: *Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad*

- Rara vez convertirte en miembro de cualquier grupo o, si lo haces, no participas mucho en las actividades de éste.
- No compartir tus verdaderos dones y talentos con las comunidades en las que te encuentras, manteniendo tu “brillo” dentro de ti como si fuera innecesario para el grupo.
- No aprenderte los nombres de las personas que forman parte de tu comunidad pues consideras que no les vas a conocer en profundidad, en tu mente – ya que sientes que tu paso es temporal.
- Llegar tarde y salir temprano, evitando así el contacto y las invitaciones a participar en actividades y grupos.
- No interesarte en crear formas apropiadas para expresar tus dones y talentos en el mundo, de manera que pudieran ser recibidos y valorados por otros.
- Perderse de entender el contexto de tu entorno, no siendo consciente de los marcos de referencia, y por lo tanto estando, fuera de sincronía con los que están dentro (por ejemplo, no has leído el asunto de la reunión, te falta información clave para entender bien la conversación, estás confundido en cuanto a la logística básica de la clase, etc.)

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de entender y atender el contexto de compromiso y participación de los grupos en los que participas (es decir, el propósito de la reunión, el objetivo general del grupo, las normas culturales de la comunidad, etc.) y mostrar tu interés para participar dentro de estas normas.
- La capacidad de entender y atender los marcos de referencia para cada ambiente en el que te encuentras (por ejemplo, estudiar el programa y el libro de texto básico de una clase antes de que comience, mirar el mapa de la ciudad que estás visitando, leer la declaración de la organización en la que estás, etc).

- Habilidades sociales que incluyan conocer las necesidades y preocupaciones de los que te rodean, cultivando un auténtico interés y curiosidad por saber de los otros.
- La capacidad de involucrarte a través de diferentes formas en grupos de tu interés de manera que fomentes la conexión y la pertenencia, y te des el permiso de ayuda a colaborar en su sabiduría colectiva.
- La capacidad de experimentar fuertes lazos relacionales que duren a través del tiempo, los desafíos y conflictos difíciles.
- Tu capacidad para participar y/o unirse a un grupo mediante el voluntariado aplicando tus habilidades y talentos para el beneficio del grupo.
- Encontrarte y relacionarte con entornos físicos...como "lugares sagrados" que sirvan para conectarte con la tierra.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Tú eres altamente creativa y única en tus perspectivas de manera que inspiras crecimiento y desarrollo.
- Tú eres una pionera poderosamente capaz de aventurarse en territorios inexplorados.
- Tú posees fuertes habilidades de liderazgo y eres capaz de conducir poderosamente a otros hacia su mayor bien.
- Eres excelente en crear un profundo sentido de pertenencia para los demás.
- Te importa profundamente hacer una contribución que sea beneficiosa para el conjunto.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- "Soy completamente capaz de entender cada ambiente y conocer todo cuanto necesito para prosperar y participar plenamente".
- "Estoy profundamente relacionada con todos y con todo. Dondequiera que vaya,

cada vez tengo más relación, conexión y cercanía con otros”.

- “Soy una verdadera líder, capaz de aventurarse en un territorio desconocido como una mujer segura y visionaria”.
- “Permito que nuestras diferencias nos lleven a construir una relación aún más profunda, y satisfactoria entre nosotros.
- “Soy una ciudadana única y esencial del mundo. Mi contribución y auténtica expresión personal es esencial para el bienestar de todos”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

“Estoy profundamente relacionada con todos y con todo. Dondequiera que vaya, cada vez tengo más relación, conexión y cercanía con otros”.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO NO TENGO”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy profundamente amada por toda la vida. Es posible y bueno para mí tener lo mejor que la vida tiene para ofrecer. La vida me otorga el poder de generar abundancia y bienestar a donde quiera que vaya.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Carecer de estructuras para crear abundancia continua en tu vida.
- Privarte de las cosas que amas y que no te harían feliz.
- Continuamente excederte en el trabajo e infravalorar tu esfuerzo, atentando contra tu propio bienestar.
- Estar profundamente desconectada de tus necesidades y deseos, aumentando en ti la falta de esperanza de que alguna vez los puedas satisfacer.
- Experimentar escasez de dinero de forma grave y crítica.
- Con frecuencia estar en "modo de supervivencia", lo que no te permite prosperar realmente en la vida.
- Sentir miedo a que el dinero, de alguna manera inconsciente, te podría separar de los demás e incluso te llevaría a traicionar a tu "tribu".
- Sentir que estás desconectada de la abundancia de la vida, lo cual siempre te lleva a percibir que está fuera de tu alcance y más allá de tu capacidad para crearla por ti misma.
- Sentir que de alguna manera es más ético ser pobre que rico, siguiendo los pasos de los Santos de ciertas religiones.
- Sentirte agotada, privada y exhausta continuamente tratando de mantenerte al día.

- Mostrar patrones exagerados de descuido contigo misma.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- No sentirse movidos a reconocer tu valor e incluso sentirse molestos por sentir que tú pides que lo hagan. Pueden ni siquiera percibir que tienes necesidades y deseos, y mucho menos esforzarse por apoyarte a satisfacerlos.
- No sentirse motivados a darte regalos de valor, incluso si se los dan a otros. No te reconocen ni recompensan tus actos de generosidad y amabilidad.
- Esperar a que les des dinero cuando lo tengas. Ser negligentes a la hora de atender tus necesidades.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Los demás llegan a tener lo que quieren, pero yo no".*
- *"Otros necesitan mi dinero más que yo".*
- *"Los demás no me valoran a mí, ni las cosas buenas que tengo para ofrecer".*
- *"Otros no me dan lo que quiero y necesito".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"Nunca puedo tener lo que quiero".*
- *"La vida es dura".*
- *"La vida está llena de privaciones y escasez en todas partes".*

Tú puedes: *Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad*

- Dar tu tiempo y talentos de forma gratuita o por mucho menos de lo que valen.
- Cobrar poco y excederte en el trabajo.
- Generar deudas de forma crítica sin poder salir de ellas.

- Raramente tomar vacaciones o hacer actividades de descanso y placer.
- Sentirte obligada a cuidar de otras personas que no tienen recursos a tus expensas.
- Comprar tu ropa en tiendas de segunda mano y/o tiendas de rebajas.
- Privarte de las cosas que anhelas en la vida, regalando cualquier dinero extra que tengas o eligiendo pagar tus deudas, en lugar de darte algo que te hiciera feliz.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de generar estructuras que te permitan recibir dinero de forma continua, asegurando que le das un precio a tus servicios y lo que tienes para ofrecer de acuerdo con el verdadero valor que proporcionas.
- La capacidad de crear una sensación de abundancia dándote (y manteniendo) cosas y experiencias que te hagan feliz.
- La capacidad de tomar conciencia de tus necesidades y deseos, aprendiendo a darte esas cosas.
- Expandir tu capacidad de recibir placer.
- Expandir la capacidad para nutrirte y mimarte desde el alma.
- Expandir tu capacidad para recibir la bondad y abundancia de la vida.
- La capacidad de comenzar a jugar y divertirse más en tu vida.
- Cultivar la capacidad de pedirle a los demás lo que necesitas y deseas, en formas que inspires a otros a cumplir tus peticiones y a darte el apoyo que precisas.
- Expandir tu habilidad para valorar y celebrar tus logros.
- La capacidad para aumentar tu influencia en el mundo (por ejemplo, obtener una licencia, mejorar tu empresa, obtener más entrenamiento de manera que aumente tu valor en el mercado, etc.)
- La capacidad interna de sentir que eres amada por toda la vida (el universo) sin importar los desafíos a los cuales te enfrentes.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres extremadamente generosa, siempre compartes lo que tienes con los demás.
- Tienes una gran capacidad de ser solidaria, leal y fiel con los necesitados.
- Tienes gran facilidad para influir siendo defensora de otros.
- Eres una gran servidora.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “En el nivel más profundo de mi ser, me abro completamente para recibir y disfrutar todo el amor, apoyo, dinero, recursos, reconocimiento y energía para prosperar verdaderamente en mi vida”.
- “Me permito honrar profundamente mis necesidades y deseos, considerando prioritario para mi florecimiento hacia mi máxima posibilidad ocuparme de mi propio bienestar”.
- “Reservo suficiente tiempo y dinero para darme las cosas que amo y que me dan placer en la vida. Mi bienestar es una prioridad para el cumplimiento de mi misión”.
- “Reconozco mi valor y el valor de lo que doy. Sé que otros están más que dispuestos y felices a pagar lo que valen mis servicios / productos”.
- “Disfruto con las cosas exquisitas de la vida. Doy la bienvenida a la abundancia en mi vida”.
- “Confío profundamente en la abundancia y me abro a generarla, en todas sus formas, en mi vida ahora. Hago un uso saludable de la riqueza que hay para mí, de maneras que mejoran e incrementan mi propio bienestar, así como el bienestar de todos. Cuanto más tengo, más puedo dar”.
- “Soy totalmente capaz de crear la abundancia en todas sus formas. La abundancia fluye en todas sus formas ahora y siempre en mi vida”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Soy profundamente amada por toda la vida. Es posible y bueno para mí tener lo mejor que la vida tiene para ofrecer. La vida me otorga el poder de generar abundancia y bienestar a donde quiera que vaya.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “TENGO QUE SER LA TODO PODEROSA”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy una líder poderosa, estoy aquí para servir al empoderamiento de todos

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Sentirte incómoda si no tienes una posición de poder en donde estás.
- Ser físicamente muy fuerte o muy grande (por ejemplo, correr triatlones, entrenar al extremo, o tener sobre peso, etc).
- Por lo general, ser la líder y rara vez la seguidora.
- Tener dificultades para ser vulnerable ante otros y, rara vez, dejas que la gente vea lo que necesitas.
- Hacerte indispensable y no querer entrenar a otros para que ocupen tu lugar.
- Con frecuencia jugar el papel de heroína y luego te aseguras que los demás sepan todo lo que has hecho por ellos.
- Dejar de cultivar nuevas capacidades en ti, dado que sientes que ser poderosa es tu derecho de nacimiento y no necesariamente algo que necesitas cuidar y hacer crecer.
- Tomar como tuyo el crédito que le correspondería a otras personas, marginándolos a otros o no reconociendo su contribución.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Inicialmente pueden sentirse fortalecidos contigo, pero después de un tiempo, pueden sentir que no pueden empoderarse a tu alrededor, porque impides su crecimiento y prefieren dejarte.
- Pueden idealizarte como una gurú, proyectando la perfección sobre ti.

- Pueden percibir que no tienes ningún problema o necesidad.
- Sentir que es difícil contribuirte en algo pues ya pareces saberlo todo.
- Pueden experimentarte como alguien inalcanzable e inigualable.
- Encontrarte inasequible.
- Sentirse frustrados tratando conocerte, porque estás a la defensiva de cualquier comentario que no sea una alabanza hacia a ti.
- Sentirse invisibles por ti y sentirse confundidos por ello, ya que sienten que eres tan sabia, sabes tanto y aparentas cuidar de las personas.
- Culparse por sus profundos sentimientos de inferioridad, cuando están a tu alrededor.
- Pueden sentirse devaluados y no reconocidos por ti.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Otros no son tan poderosos como yo".*
- *"Los demás son incapaces e incompetentes".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"Cuando otros tienen el poder, hay menos poder para mí".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Presentarte ante los demás como si lo tuvieras todo y no los necesitaras para nada.
- Tener maneras sutiles maneras de invalidar el poder de los demás, triunfando sobre ellos, desafiando su conocimiento o llevandoles la contra.
- Poner un escudo invisible para rechazar escuchar toda la verdad, demostrando a los demás que solo estás interesado en escuchar comentarios "positivos".
- Decirle a los demás que es su problema, si tienen incapacidad para encontrar su poder cuando están contigo.

- Descansar en tus laureles en vez de estar en constante aprendizaje.
- Ser una sabelotodo, corrigiendo constantemente a los demás o dándoles consejos no solicitados.
- No permitir otras personas poderosas en tu vida que puedan acompañarte a crecer.
- Dejar de cultivar buenas habilidades de aprendizaje, asumiendo que ya sabes todo limitando tu capacidad para entrar en la plenitud de tu grandeza y poder.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad para aprender nuevas habilidades y aventurarte en otras áreas desconocidas, aumentando tu poder y efectividad como líder.
- La capacidad para nutrir y empoderar a otros.
- La capacidad para tener el poder junto a otras personas pares.
- La capacidad de ser poderosamente vulnerable y transparente sobre tus dudas y lo que aún no sabes.
- La capacidad de seguir el liderazgo de otros.
- La capacidad de ser generosa hacia los demás, aprendiendo a reconocerles, apreciarles y honrarles en las contribuciones que hacen.
- La capacidad de escuchar profundamente la sabiduría de los demás.
- La capacidad de decir simplemente "No sé" y permanecer abierta a nuevas posibilidades, aprendiendo a tolerar la incertidumbre, como uno de los lugares más poderosos para estar.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Tienes una enorme cantidad de poder y liderazgo y puedes llevar a otros a niveles extraordinarios de empoderamiento.
- Posees un gran carisma que inspira a la gente a seguirte y a aprender de ti.

- Tienes una gran capacidad para hacer grandes cosas en el mundo en beneficio de todos los seres humanos.
- Tienes el poder de liderar a la humanidad hacia un futuro nuevo y sin precedentes.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Soy genial para aprender cosas nuevas. Ser poderosa significa ser poderosamente capaz de permanecer en el no saber y la incertidumbre”.
- “Al compartir el poder y empoderar a otros amplio mi poder en el mundo”.
- “Estoy profundamente receptiva y abierta al aprendizaje. Todos a quienes conozco tienen algo valioso para enseñarme”.
- “Estoy aquí para servir al pleno empoderamiento de los demás”.
- “Me encanta aprender. Soy un principiante excepcional”.
- “Estoy abierta y receptiva a los comentarios de los demás”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Soy una líder poderosa, estoy aquí para servir al empoderamiento de todos.

Nota:

FALSA IDENTIDAD “ES MI CULPA”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy la máxima autoridad de mi propia vida y asumo toda la responsabilidad por las decisiones y acciones que elijo.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Sentirte presionada a ser exageradamente buena o actuar con rebeldía vacilando constantemente entre lo uno y lo otro.
- Autoinculparte y sentirte excesivamente responsable, asumiendo la responsabilidad por el mal comportamiento de los demás, creyendo que todo es culpa tuya.
- Ser incapaz de autoreflexionar sobre tu comportamiento de manera que promuevas un crecimiento saludable, debido a tu tendencia culparte y encontrar tus faltas. Lo que con frecuencia, te lleva a sentirte limitada.
- Comprometerte demasiado, intentando ser la heroína y luego defraudar a los demás.
- No cumplir tu palabra contigo y con los demás, decepcionando a otros y a ti misma, perdiendo poder personal debido a tu incoherencia frente a los compromisos.
- Sufrir con el pensamiento "debería" y del tipo “blanco o negro”, yendo directo al juicio, cortando niveles más profundos y más sutiles de indagación y autorreflexión.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Te culpan también y están más que dispuestos a dejarte tomar toda la culpabilidad por lo que está mal y rara vez admiten que tienen su propia responsabilidad.
- Se quejan y no confían en ti o no se sienten seguros contigo, debido a tu comportamiento impredecible y decepcionante.

- Los demás continuamente se molestan e irritan contigo.
- Percibes que los demás te amenazan con castigarte si no haces lo que ellos quieren que hagas.
- Se desarrollan poco debido a la falta de responsabilidad sobre sus actos (y tu actitud siempre dispuesta a tomar el rol de chivo expiatorio de sus culpas).

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Todos los demás son buenos y yo soy la mala".*
- *"Los demás siempre están enojados conmigo".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"La vida me castigará si no soy buena".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Crear situaciones en las que otros tienen elevadas y poco realistas expectativas sobre ti y/o son extremadamente dependientes de ti, en cosas muy importantes para ellos y luego usualmente, los defraudas.
- Incitar a otros a castigarte por decepcionarlos.
- Burlarte de ti siendo muy crítica y tóxica contigo misma, limitando tu propio crecimiento, debido a tu falta de reflexión sobre tus propios actos.
- Asumir el papel de la heroína, sacrificando tus propios sentimientos, necesidades y deseos más profundos por los reales o imaginarios de otras personas para sentirte bien contigo misma.
- Asumir la responsabilidad por el mal comportamiento de los demás, no responsabilizando a los demás de sus actos y por tanto, impidiéndoles crecer en sus aprendizajes.
- Preocuparte de obtener la aprobación de los demás, renunciando a tu poder para determinar cómo te sientes acerca de ti mismo.
- Tener unas expectativas desmedidas e irreales de ti misma sobre parecer perfecta,

buena y altruista todo el tiempo.

- Demostrar un pensamiento perfeccionista, evaluando y clasificando las cosas como buenas o malas, correctas o incorrectas, y haciéndote sentir completamente mala, con cualquier pequeña infracción.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de auto reflexionar sobre ti misma con humildad genuina, discernimiento y curiosidad, permitiéndote el crecimiento psicológico, emocional y moral.
- La capacidad de conectarte contigo misma y nombrar tus verdaderos sentimientos, necesidades y deseos con el fin de evaluar con claridad lo que das y no das, aprendiendo a resistir el impulso de dar más allá de tus límites.
- La capacidad de evaluar y honrar tus valores auténticos sobre los valores heredados de tu entorno.
- Aprender a establecer expectativas realistas de ti misma y de los demás basadas en la autoconciencia y la aceptación de tus fortalezas y limitaciones, aprendiendo a establecer tus límites saludables.
- La capacidad de aceptar todas las partes de ti misma, sin juicio, incluso aquellas que no tienen sentido para ti o no se ajustan a los dictados culturales actuales de lo que se considera apropiado.
- La capacidad de discernir lo que te corresponde a ti frente a lo que le corresponde a otro, para que puedas dejar de hacerte responsable del comportamiento de otros.
- La capacidad de ser flexible, salir del pensamiento rígido (bueno/malo), la imperfección y la incertidumbre.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres muy creativa e ingeniosa en tu capacidad de pensar fuera de las normas aceptadas socialmente.
- Posees un espíritu revolucionario, que es capaz de crear nuevas posibilidades para la sociedad al rebelarse contra el status quo.

- Tienes la capacidad de contribuir con la bondad extrema en el mundo.
- Puedes lograr mucho formando parte de algún grupo o iniciativa.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Veo y acepto mis imperfecciones y defectos con claridad, profunda humildad y me hago responsable de crecer más allá de ellos”.
- “Los errores son una parte normal y natural de la vida. Mi poder surge de mi capacidad de aprender y crecer a partir de ellos y no en ser perfecta”.
- “Abrazo y acepto todas las partes de mí misma, reconociendo con profundo amor mi propia humanidad y mi necesidad de evolucionar”.
- “Confío en la capacidad de otras personas de cuidarse a sí mismos y de ser responsables de sus propias elecciones y comportamientos”.
- “Soy la máxima autoridad de mi propia vida y asumo toda la responsabilidad por las decisiones y acciones que elijo”.
- “Las molestias de otras personas, a menudo, son solo la expresión de su incapacidad para satisfacer sus propias necesidades”.
- “En el centro de mi ser, soy profundamente bien intencionada, buena y confiable”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Soy la máxima autoridad de mi propia vida y asumo toda la responsabilidad por las decisiones y acciones que elijo.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO NO MEREZCO”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

El Universo crea un campo de sincronicidad, magia y milagros constantemente a mi alrededor, reafirmando mi privilegio de dar y recibir verdaderamente todo lo que estoy destinada a recibir en esta vida de otros.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Sentir que no tienes derecho a satisfacer tus necesidades y deseos por completo.
- Experimentar dificultades para recibir de los demás.
- Sentirte obligada a satisfacer las necesidades y deseos de los demás, con frecuencia a tu propio costo.
- No tener claridad sobre cómo satisfacer tus propias necesidades y deseos.
- Tener dificultades para recibir cuidados y atenciones.
- Perseguir tu valía en tus logros y tener adicción al trabajo.
- Experimentar sentimientos crónicos de vacío en diferentes actividades en tu vida.
- Sentirte agotada y exhausta de forma crítica por lo mucho que das y lo poco que recibes.
- Sentirte culpable por tener cosas que otros no tienen.
- Sentirte a menudo desempeñando el papel de mártir.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Sienten que no importa lo que hagan por ti, nunca es suficiente para hacerte feliz.
- Sentirse agotados y agobiados tratando de satisfacer tus necesidades cuando tu misma no te ocupas de ellas.
- Se sienten insatisfechos, egoístas y perezosos en comparación contigo.
- Sentirse dependientes de ti como consecuencia de tu naturaleza super generosa, dejando de ser autónomos por si mismos.
- Sentir que tu debes hacer por ellos, lo que ellos deberían hacer por si mismos, sintiéndose con el derecho de que tu cuides de ellos, incluso en detrimento de tu propio bienestar.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Otros no pueden valerse por sí mismos y necesitan que lo haga yo por ellos".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"No hay suficiente para todos".*

Tú puedes: *Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad*

- Estar profundamente desconectada de tus propias sentimientos, necesidades y deseos al vivir pendiente de las necesidades de los demás.
- Dar más de lo que realmente tienes para dar.
- Sacrificar tu propio bienestar por las necesidades y deseos reales o imaginarios de los demás.
- No pedir lo que necesitas y deseas, incluso cuando lo sabes.
- Tener dificultad para establecer límites o decir "no" a las peticiones de otros.

- Sentir un deseo compulsivo de devolver en reciprocidad cualquier acto de generosidad de los demás como si estuvieras obligatoriamente en deuda con ellos.
- Endeudarte, nunca teniendo lo suficiente para cuidarte.
- No establecer relaciones saludables de “mutualidad”, sino más bien entrenar a las personas para que tu seas siempre “la que da”.
- Regalar tu tiempo, talentos y servicios por mucho menos de lo que valen.
- Regalar tu dinero antes de atender adecuadamente tus propias necesidades.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de estar profundamente presente ante el sufrimiento de los demás sin sentirte obligada a rescatar, reparar o dar lo que percibes que falta.
- La capacidad de estar profundamente presente con tus propias experiencias interiores, aprendiendo a conectarte con tus sentimientos, necesidades y deseos más profundos.
- La capacidad de decir "no" mientras mantienes una relación abierta y de empatía, cuando no tienes para dar.
- Cultivar maneras de nutrirte y satisfacer tus deseos y necesidades, descubriendo lo que te trae gozo y placer...y establecer estas actividades como una necesidad, más que una opción.
- La capacidad de escuchar las necesidades y deseos de los demás sin tomarlos como tuyos para satisfacerlos.
- La capacidad de recibir verdadera y generosamente de los demás.
- La capacidad de valorarte a ti misma y validar tu propósito en el mundo, sabiendo que si bien puede parecer una gran tarea, eres una persona merecedora de todo lo bueno y puedes tener toda la ayuda que precisas, así como el apoyo que sueñas para cumplir tu destino.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres profundamente generosa y altruista, a menudo obsequias grandes sumas de dinero y/o inspiras a otros para que realicen causas solidarias.
- Eres profundamente sensible al sufrimiento de los demás, posees una gran capacidad de compasión y empatía.
- Eres una gran seguidora con una excelente ética de trabajo.
- Eres una gran sanadora y posees poderosas habilidades de liderazgo para inspirar a otros alcanzar un nivel de amor y generosidad extraordinario.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Honro mis necesidades y deseos como algo sagrado y le doy prioridad a mi bienestar antes incluso que cuidar a otros”.
- “Cuidar de mi propio bienestar es mi prioridad número uno. Todas mis necesidades y deseos importan y merecen tenerse en cuenta en todo momento”.
- “En el nivel más profundo de mi ser, me abro completamente para recibir y disfrutar todo el amor, apoyo, dinero, reconocimiento y recursos abundantes para prosperar en la vida”.
- “Los demás aman dar su apoyo y contribución a la máxima expresión de mi grandeza en el mundo”.
- “El Universo crea un campo de sincronidad, magia y milagros constantemente a mi alrededor, reafirmando mi privilegio de dar y recibir verdaderamente todo lo que estoy destinada a recibir en esta vida”.
- “Recibo con amor y gratitud de los demás, liberando cualquier impulso de obligación o deber para devolverles lo que felizmente me dan”.
- “Soy una persona amable y empática que ha venido a bendecir el mundo. Reconozco mi propio valor y doy desde un lugar de abundancia, serenidad y lo hago cuando elijo hacerlo porque nace de mi corazón”

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

El Universo crea un campo de sincronicidad, magia y milagros constantemente a mi alrededor, reafirmando mi privilegio de dar y recibir verdaderamente todo lo que estoy destinada a recibir en esta vida de otros.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “SOY DEMASIADO”

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy una luz profunda para el mundo y la inmensidad de mi ser lo bendice todo.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Ser ruidosa, habladora o de alguna manera arreglártelas para ocupar mucho "espacio".
- Tener una gran presencia física (por ejemplo tener sobrepeso, ser amigable, increíblemente carismática, etc.)
- Ser muy reacia a necesitar algo de los demás y rara vez hacer peticiones de lo que necesitas y deseas, temiendo que tus necesidades puedan ser onerosas y "demasiado" para los demás.
- Tener dificultad para recibir.
- Controlar constantemente y abstenerse de expresarte plenamente
- Salir con otras personas que no te conocen bien y tu situación actual, tratando de comportarte de forma desapercibida y de manera hermética cómo si estuvieras dentro de una caja pequeña.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás tratan de silenciarte y hacer que te conformes con maneras más contenidas de ser.
- Los demás tienen dificultades para contribuir contigo, sobre todo porque piensan que no necesitas nada de ellos.
- Se sienten dominados, intimidados, eclipsados y/o abrumados por la magnitud de tu presencia, tus emociones, tus necesidades y tus deseos.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Ser yo misma es una completa amenaza para los demás".*
- *"Los demás se quedarán cortos si soy yo misma plenamente".*
- *"Desde que soy más capaz y dotada que los demás, yo soy la que siempre necesita dar y no recibir. Por lo tanto, no puedo tener necesidades".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"El mundo no quiere la plenitud de mi autoexpresión".*
- *"Ocupo demasiado espacio".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Autorregularte constantemente, reprimiéndote y desconectándote de tus necesidades y deseos para jugar más pequeño en la vida.
- Crear relaciones con personas amenazadas por tu tendencia a la autoexpresión demostrativa.
- Crear situaciones en la vida en las que se te exija autocontención.
- Carecer de estructuras en tu vida que te permitan expresar la plenitud de tus dones y tu grandeza en el mundo.
- Permanecer en situaciones y circunstancias que son demasiado "pequeñas" para ti en lugar de dejarlas ir cuando sea apropiado y pasar a lugares más grandes y expandidos para la auto expresión.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- Habilidad para nombrar, recibir y ser testigo de todos tus sentimientos, necesidades y deseos, expandiendo tu capacidad de sostener y contener la totalidad de lo que tú eres (no tratando tus sentimientos, necesidades y deseos como si fueran "demasiados" para tí).

- Expandir tu capacidad de recibir apoyo y patrocinio de otros.
- Expandir tu esfera de influencia, asumiendo grandes proyectos que se adapten a tu nivel de energía, dones, talentos y brillantez.
- Manejar el equilibrio entre tu plena auto expresión y el impacto que estás teniendo sobre los demás, aprendiendo a sintonizarte con los demás y "leer" el efecto que estás teniendo sobre otros para que puedas asegurarte de que tu verdadera intención está siendo atendida.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Tú eres una inconformista pionera, una poderosa creadora de nuevas ideas e invenciones en el mundo.
- Eres súper brillante y muy competente.
- Tienes habilidades profesionales altamente desarrolladas.
- Eres profundamente ingeniosa y capaz de hacer que las cosas sucedan.
- Eres capaz de mantener grandes cantidades de responsabilidades.
- Eres capaz de ganar mucho dinero.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Me doy permiso para expresar plenamente todo eso en cada área de mi vida”.
- “La plena expresión de mis dones, talentos, brillantez y conocimiento es necesaria para el bienestar de todos”.
- “Me abro para recibir el apoyo y patrocinio que necesito para proyectar mi grandeza en el mundo”.
- “Recibo todo el poder y la fuerza de quien soy y ahora libero todo el poder de mi espíritu en el mundo”.

- “El cumplimiento de mis necesidades y deseos es necesario para mi completa expansión”.
- “Tengo un gran destino y una gran contribución que hacer y debo recibir la plenitud de mis necesidades y deseos más profundos para llegar a ser yo misma de manera plena”.
- Yo soy el poder y la presencia de Dios que es lo suficientemente profunda y amplia como para contener la totalidad de mis experiencias interiores.
- Acepto todos mis sentimientos, necesidades y deseos. No son demasiado para mí.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Soy una luz profunda para el mundo y la inmensidad de mi ser lo bendice todo.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “SOY DIFERENTE”

(Soy un fenómeno, soy rara)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Tengo un don único y excepcional y el mundo realmente necesita lo que tengo para ofrecer.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Ser miembro de subculturas.
- Sentir que rara vez encajas.
- Ser la oveja negra de tu familia.
- Tener la reputación de ser ligeramente extravagante y rara.
- Vestirte o arreglarte de manera que parezcas diferente (es decir, que tengas muchos tatuajes, piercings excesivos, cabello azul brillante, etc.)
- Comportarte socialmente de manera impredecible, única e inusual.
- Sufrir de muchas dudas e incluso de odio hacia tí misma debido a la ausencia de un reflejo positivo que valide y aprecie la singularidad y el valor de quien eres tú.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás se sienten intimidados por tí y nerviosos al hablar contigo.
- Te dejan en el olvido y te excluyen.
- Te critican por no estar de acuerdo con el status quo.

- Desestiman y devalúan tus opiniones y contribuciones tratándolas como irrelevantes, que no son dignas de consideración.
- Se sienten rechazados por tí.
- No saben cómo conectarse contigo No saben cómo contribuir contigo.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"A otros no les gusta".*
- *"Otros no me entienden".*
- *"Estoy separada de los demás".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"La vida no me sostiene".*
- *"La vida es solitaria".*
- *"La vida no refleja mi sensibilidad".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Unirte a las subculturas y evitar una sociedad dominante.
- Vivir tu vida desafiantemente rebelándote contra el status quo.
- No ser muy amigable o acomodar a otros que son más "heterosexuales" que tú, actuando con frialdad e indiferencia en tu lugar.
- Definirte a ti misma por lo que estás en contra, por lo que estás a favor y por lo que no eres, en lugar de por lo que eres.
- Ser un poco solitaria y evitar la compañía de los demás.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- Profundo aprecio por tu propia singularidad y por la forma en que tus diferencias son una bendición para todas las personas, incluyendo a la gente común y corriente.
- La capacidad de conectarte y extenderte a los demás de manera que se sientan cómodos, manteniendo al mismo tiempo tu autoexpresión creativa y única.
- Habilidades sociales que involucran e inscriben a la gente en lo que eres y en las maneras en que ves el mundo.
- Tus habilidades de liderazgo.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Tú eres una innovadora, una pionera y una poderosa marcadora de tendencias.
- Eres altamente creativa y generas lo que es nuevo y sin precedentes en el mundo.
- Desafías a la gente a pensar las cosas de manera diferente y a empujar a la persona mayor para conseguir mayores niveles de creatividad y posibilidad.
- Tú tienes habilidades especiales altamente desarrolladas.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Mis diferencias bendicen al mundo. Todo lo nuevo en el mundo viene de alguien como yo que piensa y se comporta un poco diferente a los demás”.
- “Mis perspectivas únicas, dones y talentos son una contribución profunda y esencial para la evolución de todo el mundo”.
- “Aquí soy una guerrera evolutiva para inspirar gran innovación, transformación y cambio”.
- “Me extiendo a los demás y creo puntos de conexión con aquellos que son diferentes a mí”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Estoy profundamente dotada en maneras únicas y excepcionales, el mundo realmente necesita lo que tengo para ofrecer.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO SOY MALA”

(Soy malvada, voy a meterme en problemas, soy egoísta, es mi culpa, soy una decepción)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Me preocupo profundamente por otras personas. Estoy aquí para contribuir a la evolución y el progreso de la humanidad, creando aberturas para que el flujo de vida surja para todos de maneras nuevas y poderosas.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Dejarte llevar hasta el extremo o actuar de forma rebelde, a menudo vacilante y tomando ventaja de las situaciones o personas.
- Sentirte culpable y excesivamente responsable, asumiendo la responsabilidad por el mal comportamiento de los demás, creyendo que todo es culpa tuya.
- Ser incapaz de autoreflexionar sobre tu comportamiento de manera que promuevas un crecimiento saludable, debido a la incapacidad para distinguir y asumir la responsabilidad de culpar y encontrar fallas. Así mismo, sentirte sin la capacidad de llegar a un verdadero desarrollo, volviéndote limitada.
- Comprometerte demasiado intentando ser la heroína y luego defraudar a los demás.
- Romper tu palabra contigo misma y con los demás, decepcionando a otros y a ti misma, perdiendo poder personal debido a tu incoherencia interior.
- Sufrir con el pensamiento "debería" en blanco y negro, yendo directo al juicio, cortando niveles más profundos y más sutiles de indagación y autorreflexión.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás te culpan y estás más que dispuesta a dejarte tomar toda la culpabilidad por lo que está mal y rara vez admites que los demás tienen su propia responsabilidad.

- Se quejan de que no confían en ti o no se sienten seguros contigo, debido a tu comportamiento impredecible y decepcionante.
- Los demás se molestan e irritan contigo.
- Los demás te amenazan con castigarte si no haces lo que ellos quieren que hagas.
- Los demás piensan que eres el chivo expiatorio de sus culpas.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Todos los demás son buenos y yo soy la mala".*
- *"Los demás siempre están enojados conmigo".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"La vida me castigará si no soy buena".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Crear situaciones en las que otros tengan expectativas poco realistas de ti y/o estén demasiado dependientes de ti, para cosas que son importantes para ellos y luego los defraudas.
- Incitar a otros para que te castiguen por decepcionarlos.
- Burlarte de ti misma siendo altamente autocrítica, atrofiando tu propio crecimiento y desarrollo debido a la auto reflexión no creadora.
- Asumir papeles heroicos, mártires de tus propios sentimientos, necesidades y deseos más profundos.
- Asumir la responsabilidad por el mal comportamiento de los demás, no responsabilizando a los demás de sus actos.
- Preocuparte de obtener la aprobación de los demás, regalando tu poder para determinar cómo se sienten contigo.

- Tener expectativas altas irreales de ti misma para ser perfecta, buena y altruista todo el tiempo.
- Demostrar un pensamiento perfeccionista, evaluando y clasificando las cosas como buenas o totalmente malas, correctas o incorrectas, con cualquier pequeña infracción que te hagas sentir completamente mala.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de auto reflejar con humildad genuina, discernimiento y curiosidad, permitiéndote el desarrollo psicológico, emocional y moral.
- La capacidad de conectarte así como nombrar tus verdaderos sentimientos, necesidades y deseos con el fin de evaluar con precisión lo que haces y no tienes que dar, aprendiendo a resistir el impulso de extenderte más allá de tu capacidad.
- La capacidad de evaluar y honrar tus propios valores auténticos sobre los valores heredados de tu entorno o cultura.
- Tener expectativas realistas de ti misma y de los demás basadas en la autoconciencia y la aceptación de tus fortalezas y limitaciones, aprendiendo a establecer límites apropiados de forma consecuente.
- La capacidad de aceptar todas las partes de ti misma, incluso cuando las partes de ti no tienen sentido para ti y no se ajustan a los dictados culturales actuales de lo que se considera apropiado.
- La capacidad de discernir lo que te pertenece frente a lo que le pertenece a otro, para que puedas dejar de ser demasiado responsable y comenzar a responsabilizar a otros por su comportamiento deficiente o sus motivos por pequeños que sean.
- La capacidad de vivir con ambivalencia, tonos grises, imperfección e incertidumbre.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres muy creativa e ingeniosa en tu capacidad de pensar fuera de las normas socialmente aceptadas.
- Posees un espíritu revolucionario, creando nuevas posibilidades para la sociedad dentro de su capacidad de rebelarse contra el status quo.
- Tienes la capacidad de contribuir con la bondad extrema en el mundo.
- Puedes lograr mucho formando parte de.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Veo y acepto mis imperfecciones y defectos con claridad, profunda humildad y me hago responsable de crecer más allá de ellos”.
- “Los errores son una parte normal y natural de la vida. Mi poder radica en mi capacidad de aprender de mis errores, crecer a partir de ellos y no en ser perfecta”.
- “Abrazar y aceptar todas las partes de mí misma, reconociendo con profunda humildad mi propia humanidad y mi necesidad de evolucionar”.
- “Confío en la capacidad de otras personas de cuidarse a sí mismas y de ser responsables de sus propias elecciones y comportamientos”.
- “Soy la máxima autoridad de mi propia vida y asumo toda la responsabilidad por las decisiones y acciones que tomo”.
- “Los desajustes de otras personas, a menudo, son solo la expresión de su incapacidad para satisfacer sus propias necesidades”.
- “En el centro de mi ser, estoy profundamente bien intencionada, buena y confiable”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Me preocupo profundamente por otras personas. Estoy aquí para contribuir a la evolución y el progreso de la humanidad, creando aberturas para que el flujo de vida surja de maneras nuevas y poderosas para todos.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO NO SOY IMPORTANTE”

(No he sido escuchada)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Mi participación y presencia importan y son importantes para el bienestar y la prosperidad de toda la comunidad.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Sentirte con frecuencia como si los demás no entendieran realmente lo que estás tratando de decir y te sienten obligada a insistir en que te escuchen.
- Te pones nerviosa y haces un gran alboroto por cada pequeña cosa.
- Sentir la necesidad de ser una persona importante designada en el lugar, si no la más importante.
- Sentirte completamente perdida sin un papel claramente definido que desempeñar.
- Tomarte diez minutos para decir algo que podría haberse dicho en una sola vez.
- Experimentar una fuerte frustración de no poder impactar a otros de la manera que sientes que deberías ser capaz de impactarlos.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás se sienten como si estuvieran caminando sobre cáscaras de huevo a tu alrededor, temiendo "provocarte".
- Olvidan incluirte en diferentes cosas.
- No recuerdan tu nombre o dicen que no te han conocido antes.
- Se desconecta cuando hablas.

- Se sienten desgastados por cualquier cosa, debido a tus continuas reacciones exageradas con respecto a pequeños detalles de la vida.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Otros no piensan que lo que tengo que decir es importante".*
- *"Los demás no pueden oír lo que estoy diciendo".*
- *"Otras personas son más importantes que yo".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"Soy impotente para impactar mis ambientes".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Poner interferencias en los diferentes escenarios.
- Desaparecer si no eres una persona "importante" designada en algún lugar (es decir, sin un papel importante que desempeñar).
- Decir tu verdad en formas que desempoderen a otros tales como regañar, criticar, lloriquear y/o quejarte invitando al despido, la indiferencia y el dejar de escucharte.
- Hablar demasiado sobre tu perspectiva hasta el punto de provocar agotamiento, dando lugar a que los demás sean incapaces de oír lo que tu estás diciendo.
- Esperar a que otros te asignen un papel importante a desempeñar como si tú estuvieras esperando el permiso de otros para convertirte en ti misma, en lugar de iniciar y generar tu propio liderazgo.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La habilidad de generar tu propio liderazgo al estar profundamente relacionada con lo interno que estás experimentando, y que luego eres hábil para afirmarte a ti misma en la creatividad, formas de inscribirte y apelar.

- La capacidad de decir tu verdad en formas que son atractivas e inspiradoras para los demás.
- Una relación contigo misma en la que continuamente afirmas y validas el valor.
- Vives desde tu experiencia interior, reconociendo y abrazando todos tus sentimientos, necesidades y deseos incondicionalmente (es decir, te escuchas a ti misma).
- La habilidad de entender y "escuchar" las señales no verbales de otros que afirman cuando han atendido lo que estás diciendo.
- La capacidad de ser "una entre muchas", de estar profundamente presente para ti misma y otros, conociendo tu valor para la comunidad incluso cuando tú no eres la líder o se te ha dado un papel claramente definido que desempeñar.
- La capacidad de iniciarte y generarte en la comunidad sin esperar que otros te inviten o elijan específicamente.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Tu eres la protectora y guardián de la comunidad, creando una profunda oportunidad para que otros prosperen en la vida.
- Tu eres una maestra de procedimientos, capaz de proporcionar estructuras organizativas que causan un profundo bienestar.
- Tú haces contribuciones importantes y excepcionales a todo el mundo.
- Los demás se sienten significativos e importantes cuando están contigo.
- Tú eres excepcionalmente devota y trabajadora para el beneficio de todos.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Me escucho y me escucho a mí misma siempre. Mis sentimientos, necesidades y deseos son importantes para mí”.
- “Soy miembro importante y valiosa de la comunidad. Contribuyo a los demás de

manera profunda y poderosa si mi papel está o no claramente definido en esta ocasión”.

- “Poseo habilidades y talentos que son una bendición para los demás. Me valoran de verdad, ricamente recompensada y profundamente apreciada por mi extraordinaria e importante contribuciones a otros”.
- “Genero mi propio liderazgo, confiando en que soy guiada a tomar mi lugar perfecto en el mundo a través de mi conocimiento intuitivo. Escucho y confío profundamente en la orientación que recibo, sabiendo que revela mi importante papel en el gran esquema de cosas”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Mi participación y presencia importan, y son importantes para el bienestar y la prosperidad de toda la comunidad.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “YO SOY INFERIOR”

(No soy tan guapa como.... No soy tan inteligente como....etc.)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Todas las mujeres llegan a la plenitud de su poder, su resplandor, su belleza y su brillo en mi presencia. Todas las mujeres en todas partes son mis hermanas y brillan conmigo.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Ser perfeccionista y mantener estándares poco realistas de belleza y/o comportamiento que no pueden estar a la altura.
- Crear relaciones en las que una persona es siempre mejor o es siempre peor que el otro.
- Tener miedo a ser descubierta como una falsificación y un fraude.
- Experimentar una sensación de vergüenza crítica y encubierta.
- Experimentar una sensación extrema y profunda de inseguridad, falta de confianza y la ausencia de fe en ti misma.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás se sienten agrandados o disminuidos por ti, sintiéndose inferiores o superiores a ti.
- Pasan por alto promociones, reconocimientos y/o premios a favor de otros que son mucho menos competentes y consumados de lo que tú puedes ser.
- Subestiman constantemente o sabotean tu éxito porque se sienten celosos y envidiosos de ti.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Si brillo con luz propia, otros se sentirán menospreciados".*
- *"Otros solo me amarán si soy la mejor en todo lo que hago, eclipsando a todos los demás".*
- *"La grandeza de los demás me disminuye, y me hace quedar mal".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"Las relaciones son desempoderantes y dolorosas".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Evitar y posponer el hacer tu trabajo porque asumes que debes ser perfecta para ser aceptable y temes que no estés a la altura.
- Aterrorizarte y paralizarte en los momentos clave en los cuales debes actuar (por ejemplo: presentaciones, audiciones, entrevistas de trabajo, etc.)
- Observar detenidamente los lugares, comparándote con las personas más dinámicas y atractivas que hay allí.
- Hablar encubiertamente con desprecio y/o disminuir a los demás.
- Desaparecer y retirarte hacia ti misma si no eres la más inteligente, la persona más guapa o más hábil del lugar.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de reflejar con precisión tus propias fortalezas y talentos únicos, viendo y poseyendo completamente tu propia identidad y brillo en cada uno de ellos, todos los días.
- La capacidad de sostener tu poder en presencia de otros que también está sostenido en ellos, dándote cuenta de que el poder no es exclusivo.
- Tu capacidad de nombrar y revelar tus imperfecciones y defectos con humor y amor propio profundo.

- La capacidad de ver las diversas expresiones de belleza y brillo en cada persona que conozcas, aprendiendo a apreciar las diferentes formas, tamaños y colores en que llegan los dones y talentos.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres excepcional y extraordinaria en casi todo lo que haces. Tu te esfuerzas por alcanzar la excelencia en casi todo a lo que te dedicas.
- Te preocupas profundamente por todos los seres que florecen en la plenitud del poder y su brillo único.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- Resalto la belleza de cada mujer, mejorando y bendiciendo a cada una con nuestro resplandor y nuestra brillantez al compartir nuestros únicos dones y talentos con el mundo.
- Mi brillantez y mi poder es un espejo de la grandeza de todos los seres.
- El orden natural de la vida es que todos los seres brillen y compartan nuestros dones con el mundo.
- Mi brillo desde el centro de mi poder despierta el resplandor y el poder en todos los seres.
- Me importa profundamente que todos los seres se sientan bien consigo mismos incluyéndome a mí.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Todas las mujeres llegan a la plenitud de su poder, resplandor, belleza y su brillo en mi presencia. Todas las mujeres en todas partes son mis hermanas y brillan conmigo.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “NO VALGO NADA”

(No soy valiosa, no soy especial)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy un miembro valioso de la tribu. Aporto dones y talentos extraordinariamente valiosos para el bienestar de todos. Soy dueña del valor total de mis dones y talentos únicos, atesorándolos y estimándolos, valorando también profundamente los dones y talentos de los demás.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Tener problemas con el dinero y nunca tenerlo de manera suficiente.
- No valorarte teniendo relaciones sexuales con personas que no te quieren o quieres, regalando tu dinero, tus servicios y/o tu tiempo gratis o mucho menos de lo que valen.
- No gastar dinero en ti misma aunque lo tengas, y/o desperdiciar el dinero que tienes en cosas que realmente no te apoyan o te dan placer.
- Dejar las relaciones con facilidad, renunciando a ellas a la primera señal de problemas y/o convicciones o permanecer en relaciones demasiado tiempo con personas que no te valoran o te tratan con respeto.
- No ver claramente el valor o la contribución que tu haces y por lo tanto tener dificultades para estimarte a tí misma.
- Experimentar una sensación extrema de agotamiento.
- Poseer una cierta vigilancia de supervivencia y una ingeniosidad de "estar alerta" debido a la dura experiencia de cambios y pérdidas impredecibles.
- Sentirte profundamente insegura, inferior e inoportuna la mayor parte del tiempo.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás te desvalorizan y subestiman de manera extrema.
- No se sienten inspirados a invertir en tí y si lo hacen, invierten en un nivel mínimo.
- Te dejan sin avisar.
- No valoran lo que tú les proporcionas, a menudo abusando y aprovechándose de tu generosidad.
- No te pagan lo que vales.
- No avanzan, no apoyan, ni patrocinan tu florecimiento y tu entrada en el mundo.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Los demás no se dan cuenta o no me recuerdan".*
- *"Nadie comprará lo que tengo para ofrecer si le pongo precio a su valor".*
- *"Los demás se irán si están disgustados conmigo".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"Mi vida tiene poco valor".*
- *"La vida no vale nada".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- No crear estructuras para que la abundancia llegue a ti, por debajo o por encima del precio de lo que valen tus servicios y productos.
- Estar presentándote de manera desordenada, inconsistente y descuidada.
- No ser clara cuando se trata de asuntos de dinero, (por ejemplo: cobrar menos a las personas, olvidar facturarles por los servicios prestados, etc).

- Regalar o tirar cosas que realmente son valiosas para tí.
- Ponerte en peligro al dar tu dinero a aquellos que tú crees que lo necesitan más.
- Comprar en tiendas baratas, llenando tu casa con cosas que no son valiosas y que no te importan mucho y que puedes tirar fácilmente.
- Rara vez te provees a ti misma de maneras que te hagan prosperar en la vida.
- Ser más propensa a alquilar que a poseer, arrendar que comprar o ser un empleado contratado en lugar de un empleado de tiempo completo, siempre dejando metafóricamente un pie fuera de la puerta.
- Rara vez celebrar tus logros, disminuyéndolos y devaluándolos.
- Pedir prestado de forma frecuente afectando tu propio bienestar.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- Crear estrategias para que el dinero llegue a ti.
- La capacidad de presentarte a tí misma de manera que transmitas tu valor a los demás.
- La habilidad de no tomar las cosas personalmente.
- La capacidad de evaluar y anticipar tus propias necesidades en relación con tu tiempo, tus necesidades y tu necesidad de reconocimiento y recompensa.
- Establecer sistemas para tener claridad en torno a la cantidad de dinero que tienes.
- La capacidad de recibir.
- La habilidad de decir "no" y establecer límites con otros, mientras se mantiene la relación.
- Habilidades de resolución de conflictos para que puedas actuar mejor por los diferentes escenarios de la cultura y en tus relaciones interpersonales.
- Capacidad para crear redes de seguridad (por ejemplo: seguro médico, cuenta de ahorros, etc.)

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Tú sobresales en la creación y contribución de cosas grandes y profundo valor para el bienestar y el avance de todos.
- Posees una profunda humildad y tienes una extraordinaria capacidad de empatía y conexión con los demás, lo que te permite disolver, trascender barreras y diferencias.
- Posees una habilidad aguda para sentir y satisfacer las verdaderas necesidades de los demás, en lugar de solo las necesidades superficiales que otros puedan estar expresando.
- Los demás se sienten profundamente valorados y amados por ti.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Soy dueña de mi propio valor y recibo la validación y apreciación de lo que soy por parte de los demás. Soy dueña del impacto que tengo en los demás”.
- “Soy dueña del valor de mis dones y talentos, expresándolos de manera única y con un propósito”.
- “Soy profundamente reconocida y abundantemente recompensada por lo que soy y por el valor de lo que apporto. La gente se inspira para apoyarme, invertir en mí y patrocinar mi grandeza en el mundo”.
- “Valoro todo lo que tengo y todo lo que soy”.
- “Yo creo estructuras que me proporcionan un profundo bienestar financiero. Soy una persona poderosa, capaz de generar más que suficiente dinero para satisfacer todas mis necesidades y cuando sea posible la de otros”.
- “Cuanto más me valoro y estimo a mí misma, más se despiertan otros a valorarse y estimarse a sí mismos. Mi éxito abre la posibilidad de que otros tengan éxito”.
- “Mis seres queridos son bendecidos por mis logros y mi bienestar financiero. Toda mi familia se enriquece con mi éxito”.

- “Veo y anticipo profundamente mis propias necesidades y creo estructuras para su cumplimiento previo”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

Soy un miembro valioso de la tribu. Aporto dones y talentos extraordinariamente valiosos para el bienestar de todos. Soy dueña del valor total de mis dones y talentos únicos, atesorándolos y estimándolos, valorando profundamente los dones y talentos de los demás.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “NO SOY DIGNA”

(Yo no merezco)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

Soy una amante humanitaria del mundo entero. Toda la creación me pertenece y cuido amorosamente del bienestar de todas las criaturas amadas de la tierra, incluyéndome a mí misma.

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Sufrir de una falta de derechos saludables cuando se trata de satisfacer tus necesidades.
- Experimentar incapacidad para recibir afecto de los demás.
- Sentirte obligada a satisfacer las necesidades y deseos de los demás, con frecuencia a tu propio costo.
- Ser profundamente desinteresada y no tener claridad sobre cómo satisfacer tus propias necesidades y deseos.
- Tener dificultades para recibir o recibir cuidados y atenciones, incluso cuando te lo dan sin compromiso.
- Sentirte obligada a conseguir el logro y estar propensa a la adicción al trabajo.
- Experimentar sentimientos extremos de vacío.
- Sentirte agotada y agobiada de forma extrema por lo mucho que das y lo poco que recibes.
- Sentirte culpable por tener cosas que otros no tienen.

- Sentirte mártir.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás sienten que no importa lo que ellos hagan por ti, nunca es suficiente para hacerte feliz.
- Se sienten agotados y agobiados tratando de satisfacer tus necesidades
- Te pueden sentir como una persona incumplida, egoísta y perezosa.
- Piensan que puedes volverte dependiente de su naturaleza generosa.
- Sienten que debes cuidar de otros, incluso si va en detrimento de tu propio bienestar.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Los demás no pueden valerse por sí mismos y necesitan que lo haga por ellos".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"No hay suficiente para todos".*

Tú puedes: *Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad*

- Estar profundamente desconectada de tus propias necesidades y deseos al vivir pendiente de las necesidades de los demás.
- Dar más de lo que realmente tienes que dar.
- Sacrificar tu propio bienestar dando prioridad a las necesidades y deseos reales o imaginarios de los demás.
- No pedir lo que necesitas y deseas, incluso cuando sabes lo que es eso.
- Tener dificultad para establecer límites o decir "no" a las solicitudes de ayuda.

- Obedecer de manera compulsiva a cualquier acto de generosidad de los demás como si estuvieras en deuda con ellos.
- Estar en deuda, no teniendo lo suficiente para cuidarte.
- No establecer relaciones dentro de la mutualidad, sino acostumbrar a las personas para que tu seas la dadora y receptora.
- Regalar tu tiempo, talentos y servicios por mucho menos de lo que valen.
- Regalar tu dinero antes de atender adecuadamente tus propias necesidades.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- La capacidad de estar profundamente presente ante el sufrimiento de los demás sin apresurarte a rescatar, reparar o dar lo que percibes que falta.
- La capacidad de estar profundamente presente con tu propia experiencia interna, aprendiendo a conectarte con tus sentimientos, necesidades y deseos más profundos.
- La capacidad de decir "no" mientras se mantiene una relación abierta, cuando no se tiene para dar.
- Tener maneras de nutrirte y reponerte, descubriendo lo que te brinda alegría y placer para luego hacer de estas actividades una necesidad en lugar de una opción.
- La capacidad de escuchar las necesidades y deseos de los demás sin tomarlos como tuyos y sentirte obligada a cumplirlos.
- La capacidad de recibir verdaderamente de los demás.
- La capacidad de retroceder a ti misma y validar tu vocación en el mundo, sabiendo que si bien puede parecer una gran tarea, eres una gran alma y tienes toda la ayuda así como el apoyo disponible que necesitas para poder cumplir tu destino.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Eres profundamente generosa y altruista, a menudo obsequiando grandes sumas de dinero o inspirando a otros para que realicen causas dignas.
- Eres profundamente sensible al sufrimiento de los demás, posees una gran capacidad de compasión y bondad.
- Eres una gran triunfadora con una excelente ética de trabajo.
- Eres una gran sanadora y posees poderosas habilidades de liderazgo para inspirar a otros el poder elevarse a un nivel de amor y generosidad extraordinario.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Honro mis necesidades y deseos como algo sagrado y le doy prioridad a mi bienestar por cuidar a los demás”.
- “Cuidar mi propio bienestar es mi prioridad número uno. Todas mis necesidades y deseos importan y deben tenerse en cuenta en todo momento”.
- “En el nivel más profundo de mi ser, me abro completamente para recibir y absorber todo tipo de amor, apoyo, dinero, reconocimiento y recompensa con el fin de realmente prosperar en la vida”.
- “A la gente le encanta levantarse conmigo para apoyar y patrocinar la expresión más plena de mi grandeza en el mundo”.
- “Un campo de sincronicidad, magia y milagros constantemente se genera a mi alrededor; afirmando mi privilegio así como el poder de dar y recibir verdaderamente todo lo que estoy destinada a dar y recibir en esta vida”.
- “Recibo con gracia y gratitud de los demás, liberando cualquier impulso de reciprocidad, de obligación o deber”.
- “Soy una persona profundamente amable y compasiva que ha venido a bendecir el mundo. Reconozco mi propio valor inherente y lo doy desde un lugar de desbordamiento, abundancia y como un acto de profunda autoexpresión”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

“Soy una amante humanitaria del mundo entero. Toda la creación me pertenece y cuido amorosamente del bienestar de todas las criaturas amadas de la tierra, incluyéndome a mí”.

Notas:

FALSA IDENTIDAD “ESTOY EQUIVOCADA”

(Soy un error)

DECLARACIÓN DE IDENTIDAD VERDADERA:

No hay errores en la naturaleza. Quién soy y qué tengo que aportar es profundamente necesario para el bienestar de todos

CÓMO SE OBSERVA ESTE PATRÓN:

Tú puedes: *(así se muestra esta falsa identidad en tu vida)*

- Cometer errores constantes, y frecuentemente estropear las cosas.
- Culparte a ti misma por todo lo que sale mal.
- Sentirte obligada a jugar con seguridad y tener una aversión severa a tomar riesgos.
- Constantemente equivocarte contigo misma y los demás.
- No tener tiempo para tomar decisiones y luego adivinar repentinamente las decisiones que tomarás.
- Tomar malas decisiones y luego castigarte por ello.
- Actuar con bajo riesgo, viviendo una vida comprometida y en gran medida no expresada, dada la visión que tienes de lo que es realmente posible para ti.
- Sentirte rechazada por otros simplemente por ser tú misma.
- Te cuesta distinguir entre ser responsable y estar equivocada. Sin embargo, sin la capacidad de asumir responsabilidades, tu capacidad de crecimiento se ve limitada.

Otros: *(Efectos que esta falsa identidad te hace tener en otros)*

- Los demás cometen errores y se meten en líos estando cerca de tí.
- Te culpan y/o están muy irritados contigo, diciendo que lo estás haciendo mal.

- Se avergüenzan cuando te atreves a ser auténticamente quien eres.
- Los demás se frustran y pierden la paciencia contigo respecto a tu indecisión, e incluso puede perderte el respeto.
- Te juzgan y son duros contigo en situaciones y actitudes que no lo hacen con los demás.

Creencias sobre los demás: Lo que esta falsa identidad te hace creer de los otros

- *"Si otros supieran realmente quién soy, no me amarían".*
- *"Otros saben mejor que yo lo que es correcto para mí".*

Creencias sobre la vida: Cómo esta falsa identidad te hace ver el mundo

- *"Toda mi vida es un error".*
- *"El mundo no me quiere ni lo que tengo para ofrecer".*

Tú puedes: Lo que puedes estar haciendo para generar evidencia de esta falsa identidad

- Exponerte a tí misma y a los demás, de manera inconsciente, a cometer errores (por ejemplo: perder llaves, olvidar citas, extravío de documentos importantes, etc.)
- Reprenderte a tí misma y participar en un diálogo punitivo contigo misma, tanto en silencio como en voz alta con los demás, hasta llegar al punto de insultarse.
- Cometiendo errores constantemente, no aprendiendo verdaderamente de tus errores; subordinando tus decisiones al separarlas compulsivamente con tu mente, anulando tu conocimiento interno y tu convicción interna de lo que verdaderamente representa la acción correcta.

Habilidades y capacidades que necesitas cultivar para salir de esta falsa identidad:

- Tus habilidades intuitivas al aprender a escuchar y navegar tu voz de sabiduría interior, aprendiendo buenas estrategias para tomar decisiones.
- La capacidad de tener una relación profundamente aceptada y agradecida contigo

misma, validando tu singularidad y las contribuciones excepcionales que tienes que hacer.

- La habilidad de notar lo que estás haciendo mal y decides dejar de autodestruirse y profundizar en el pensamiento tan pronto como te das cuenta.
- La habilidades para tomar riesgos, aprendiendo a caminar a través del miedo con valentía.
- La capacidad de ser responsable contigo misma y ser consciente de lo que está causando sin equivocarse.

Regalos: Talentos y habilidades naturales que viven en ti

- Posees una profunda compasión y capacidad para aceptar la humanidad y las limitaciones de los demás.
- Perdonas poderosamente.
- Posees una profunda humildad que inspira confianza, creando amor y lealtad fuertemente arraigados con los demás.

Declaraciones sobre la identidad verdadera de tu alma:

- “Todos mis errores me ayudan a aprender y a crecer en formas que son profundamente importantes para mi plena expresión en la vida”.
- “Acepto profundamente mi humanidad y la totalidad de lo que soy. Abrazo aquellas partes de mí misma que son extravagantes, poco comunes y exquisitamente únicas”.
- “Lo que sea, es profundamente bueno. No hay errores en la creación. No hay nada de malo en cómo el Universo me hizo y ahora abrazo la totalidad de lo que soy con profundo amor y profunda compasión”.
- “Confío en mi conocimiento interior y conduzco mi vida dentro de mi profunda asociación con una fuerza y una experiencia de vida mayor que yo que se expresa con facilidad y gracia, recibiendo toda la guía que necesito para tomar decisiones sensatas y sabias”.

- “Hay un orden divino y un propósito para la unicidad y la diversidad de toda la vida”.

Mantra sobre la identidad verdadera de tu alma:

No hay errores en la naturaleza. Quién soy y qué tengo que aportar es profundamente necesario para el bienestar de todos.

Notas: