



David Gómez

LIBERAR LA MENTALIDAD DE ESCASEZ Y ACTIVAR EL MERECEIMIENTO

Sanar tu relación con el dinero, el éxito y la abundancia

Objetivos de esta clase: Identificar y transformar las creencias de escasez arraigadas en tu subconsciente, sanar tu relación con el dinero y la abundancia, y activar un profundo sentimiento de merecimiento que te permita recibir prosperidad sin culpa ni sabotaje.

1. Identificar creencias profundas de escasez.
2. Comprender el origen emocional del no merecimiento.
3. Reprogramar la relación con dinero, éxito y abundancia.
4. Activar las emociones de gratitud, autocompasión y confianza.

ANATOMÍA DE UNA MENTALIDAD DE ESCASEZ

Una mentalidad de escasez es un **estado psicológico de amenaza permanente**. Es un sistema de creencias profundamente arraigado que te hace percibir la vida como un juego de suma cero: si alguien gana, tú pierdes. Crees que los recursos (dinero, amor, oportunidades, éxito) son limitados y que nunca habrá suficiente para ti.

La persona siente que:

- no hay suficiente
- debe competir
- el éxito es limitado
- si otros ganan yo pierdo

Origen de la Escasez

La mentalidad de escasez no nace de la nada. Se construye a través de:

- **Programación infantil:** Frases como 'el dinero no crece en los árboles', 'somos pobres pero honrados', 'los ricos son malas personas', 'no te hagas ilusiones', 'hay que trabajar duro para sobrevivir'.
- **Experiencias de carencia:** Si creciste viendo a tus padres estresados por dinero, experimentando privaciones, o escuchando peleas sobre finanzas, tu mente aprendió que 'nunca hay suficiente'.
- **Condicionamiento cultural y religioso:** 'El dinero es la raíz de todos los males', 'es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que un rico entre al reino de los cielos', 'los pobres son más espirituales'.
- **Trauma y supervivencia:** Si has vivido situaciones de verdadera escasez (pérdida de empleo, deudas abrumadoras, pobreza), tu sistema nervioso quedó programado en modo supervivencia.

Las 7 Señales de la Mentalidad de Escasez



David Gómez

1. **Comparación constante:** Te comparas con otros y sientes envidia o inferioridad. Su éxito te hace sentir tu fracaso.
2. **Miedo a perder:** Ahorras obsesivamente, no gastas ni disfrutas, vives con miedo constante a quedarte sin nada.
3. **Competitividad destructiva:** Ves a otros como competencia, no como colaboradores. 'Si ellos tienen, yo no puedo tener'.
4. **Incapacidad de celebrar el éxito ajeno:** Cuando alguien logra algo, sientes resentimiento en lugar de alegría.
5. **Acumulación y tacañería:** Acumulas cosas 'por si acaso'. No compartes ni das porque 'puede que lo necesites después'.
6. **Diálogo interno de carencia:** 'No puedo permitírmelo', 'nunca tengo suficiente', 'siempre me pasa lo mismo', 'la vida es dura'.
7. **Autosabotaje ante oportunidades:** Cuando llega una oportunidad de abundancia, la rechazas o la boicoteas inconscientemente porque 'no es para ti'.

NEUROCIENCIA DE LA ESCASEZ O MIEDO ECONÓMICO

El Cerebro en Modo Escasez

Estudios de neurociencia (Universidad de Princeton, 2013) demuestran que cuando experimentas escasez (real o percibida), tu cerebro entra en un estado de 'túnel cognitivo':

- **Reducción de capacidad cognitiva:** Tu coeficiente intelectual efectivo baja hasta 13 puntos. Es como perder una noche de sueño.
- **Visión de túnel:** Solo ves el problema inmediato. No puedes pensar a largo plazo ni creativamente.
- **Decisiones impulsivas:** Tomas decisiones desde el miedo, no desde la sabiduría. Aceptas trabajos mal pagados, relaciones tóxicas, porque 'algo es mejor que nada'.
- **Ciclo de escasez:** La escasez genera más escasez. Tus decisiones desde la carencia te llevan a más carencia.
-

El Sistema Nervioso y la Escasez

La escasez activa constantemente tu sistema nervioso simpático (lucha o huida):

- **Cortisol elevado crónico:** Hormona del estrés siempre alta.
- **Amígdala hiperactiva:** Centro del miedo siempre encendido. Ves amenazas donde no las hay.
- **Córtex Prefrontal apagado:** Tu capacidad de planificación, creatividad y toma de decisiones sabias se reduce.

Dato clave: *No puedes manifestar abundancia desde un sistema nervioso en modo supervivencia. Primero debes regular tu sistema nervioso.*

TU RELACIÓN CON EL DINERO (El Espejo de tu Interior)

El Dinero como Espejo Emocional

Tu relación con el dinero refleja tu relación contigo mismo. No es el dinero el problema. Es lo que el dinero representa para ti:



David Gómez

- Si crees que no mereces amor → tampoco mereces dinero.
- Si tienes miedo al rechazo → tendrás miedo a cobrar lo que vales.
- Si no confías en ti → no confiarás en tu capacidad de generar abundancia.
- Si te sientes culpable por existir → te sentirás culpable por tener dinero.

Los 4 Arquetipos de Escasez con el Dinero

1. El Acumulador Temeroso

Característica: Ahorra obsesivamente pero nunca disfruta. Vive con miedo constante a perder todo.

Creencia raíz: 'Nunca es suficiente. Debo prepararme para el desastre.'

Consecuencia: Vive en estado de ansiedad crónica. Relaciones tensas. No puede disfrutar el presente.

2. El Despilfarrador Impulsivo

Característica: Gasta compulsivamente para llenar un vacío emocional. Siempre en deudas.

Creencia raíz: 'No merezco tener dinero. Si lo tengo, algo malo pasará. Mejor gastarlo rápido.'

Consecuencia: Ciclo perpetuo de ganancia-pérdida. Autosabotaje económico constante.

3. El Evitador Pasivo

Característica: 'El dinero no es importante. Soy espiritual.' Evita ver su cuenta bancaria. No planifica.

Creencia raíz: 'El dinero es sucio. Las personas buenas no se preocupan por dinero.'

Consecuencia: Pobreza 'noble'. Resentimiento oculto hacia quienes tienen dinero.

4. El Trabajador Exhausto

Característica: 'Debo trabajar duro para merecer dinero.' Trabaja excesivamente pero siempre está justo.

Creencia raíz: 'El dinero fácil no existe. Debo sufrir para ganar.'

Consecuencia: Burnout. Sacrifica salud, familia, alegría por dinero que nunca alcanza.

Pregunta de reflexión: *¿Con cuál arquetipo te identificas más? ¿Puedes ver cómo este patrón se repite en tu vida?*

¿QUÉ ES EL MERECIMIENTO?

Definición del Merecimiento: El merecimiento es la convicción profunda e inquebrantable de que eres digno de amor, abundancia, éxito y felicidad simplemente por existir. No necesitas probarlo. No necesitas ganártelo. Ya eres merecedor.

Merecimiento vs. Valor Condicional

Valor Condicional (Escasez)	Merecimiento (Abundancia)
Debo ganarme el amor/dinero	Merezco amor/dinero por ser quien soy
Mi valor depende de mis logros	Mi valor es inherente e incondicional



David Gómez

Si fracaso, no valgo nada	Los errores no disminuyen mi valor
Debo sacrificarme para merecer	Puedo recibir con facilidad y gracia
Si tengo, otros no pueden tener	Hay abundancia infinita para todos

Las Heridas del No-Merecimiento

El no-merecimiento no surge de la nada. Se instala en tu psique a través de heridas específicas:

Herida 1: El Abandono

Mensaje recibido: 'No eres suficiente para que me quede contigo.'

Creencia instalada: 'Si pido demasiado (dinero, amor, atención), me dejarán. Mejor pedir poco o nada.'

Patrón con el dinero: Miedo a tener éxito porque 'si destaco, estaré solo'. Rechazas ascensos, oportunidades.

Herida 2: El Rechazo

Mensaje recibido: 'Hay algo mal contigo. No eres aceptable.'

Creencia instalada: 'No merezco cosas buenas porque soy defectuoso.'

Patrón con el dinero: Sabotaje inconsciente. Cuando llega el dinero, lo pierdes rápido. Te sientes incómodo con la abundancia.

Herida 3: La Humillación

Mensaje recibido: 'Eres una carga. Eres una vergüenza.'

Creencia instalada: 'Pedir algo es ser egoísta. Debo hacerme pequeño.'

Patrón con el dinero: Cobras muy poco. Regalas tu trabajo. Sientes culpa por querer ganar bien.

Herida 4: La Traición

Mensaje recibido: 'No puedes confiar en nadie. Te usarán.'

Creencia instalada: 'Si tengo dinero, me traicionarán o me usarán.'

Patrón con el dinero: No inviertes. No confías en nadie con tu dinero. Aislamiento financiero.

Herida 5: La Injusticia

Mensaje recibido: 'La vida no es justa. No importa cuánto te esfuerces.'

Creencia instalada: 'Trabajar duro no sirve de nada. Otros tienen suerte, yo no.'

Patrón con el dinero: Victimismo. Resentimiento hacia quienes tienen. 'El sistema está contra mí.'

Pregunta de reflexión: *¿Cuál de estas heridas resuena más contigo? ¿Puedes rastrear un momento específico de tu infancia donde se instaló?*

GRATITUD Y AUTOCOMPASIÓN: Los Motores de la Abundancia

La Gratitud como Frecuencia de Abundancia

La gratitud no es solo 'dar gracias'. Es una frecuencia vibracional que transforma tu realidad.



David Gómez

Estudios científicos sobre la gratitud:

- **Universidad de California (Robert Emmons):** Personas que practican gratitud diaria experimentan 25% más optimismo y 10% más felicidad.
- **HeartMath Institute:** La gratitud sincera aumenta coherencia cardíaca, fortalece el sistema inmune y reduce cortisol.
- **Neuroplasticidad:** Practicar gratitud reestructura tu cerebro. Tu SAR empieza a buscar más cosas por las que estar agradecido.

¿Por qué la gratitud atrae abundancia?

- **Cambia tu foco:** De lo que falta → a lo que tienes. La atención en la abundancia presente magnetiza más abundancia.
- **Eleva tu frecuencia:** Gratitud vibra en 540 Hz (escala de Hawkins). Escasez vibra en 100-150 Hz.
- **Abre la recepción:** Cuando agradeces lo que ya tienes, le dices al universo 'estoy listo para recibir más'.

La Autocompasión como Sanación del No-Merecimiento

La autocompasión (self-compassion) es tratarte a ti mismo con la misma amabilidad, comprensión y cuidado con que tratarías a un ser querido.

Investigación de Kristin Neff (Universidad de Texas):

- La autocompasión reduce ansiedad y depresión más efectivamente que la autoestima.
- Personas con alta autocompasión tienen mayor resiliencia ante fracasos.
- La autocompasión permite recibir abundancia sin culpa ni autosabotaje.

¿Por qué la autocompasión activa el merecimiento?

- **Rompe la autocrítica:** La autocrítica dice 'no mereces porque fallaste'. La autocompasión dice 'mereces amor incluso cuando fallas'.
- **Sana la vergüenza:** La vergüenza es el enemigo del merecimiento. La autocompasión la disuelve.
- **Permite el perdón a ti mismo:** Si no te perdonas por tus errores financieros pasados, seguirás repitiéndolos.

Verdad fundamental: *No puedes atraer abundancia si te tratas con escasez. Si te criticas, te juzgas, te niegas amor... ¿cómo esperas que el universo te dé abundancia?*



David Gómez

EJERCICIO: SANAR TU RELACIÓN CON EL DINERO

Objetivo

Identificar tus creencias limitantes sobre el dinero, rastrear su origen, y reescribirlas conscientemente desde la abundancia.

Fase 1: Arqueología de tus Creencias

Vamos a excavar en tu subconsciente para encontrar las creencias que gobiernan tu relación con el dinero.

Paso 1: Completa estas frases (escritura rápida, sin pensar)

8. El dinero es _____
9. Las personas ricas son _____
10. No puedo tener dinero porque _____
11. Si tuviera mucho dinero, _____
12. Mi mayor miedo sobre el dinero es _____
13. Ganar mucho dinero significa _____
14. Para tener dinero debo _____

Paso 2: Rastrear el origen

Ahora, toma cada creencia que escribiste y pregúntate:

- ¿De quién aprendí esto? (padre, madre, abuelos, religión, cultura)
- ¿Hay algún evento específico que instaló esta creencia?
- ¿Esta creencia me está sirviendo hoy o me está limitando?

Ejemplo:

Creencia: 'El dinero es la raíz de todos los males'

Origen: Mi abuela lo decía siempre. Ella era muy religiosa y asociaba riqueza con pecado.

¿Me sirve? No. Me hace sentir culpable cada vez que gano dinero y lo saboteo.

Fase 2: Carta al Dinero

Vamos a personificar al dinero y tener una conversación honesta con él.

Escribe una carta al dinero. Sé brutalmente honest@. Di todo lo que nunca has dicho. Por ejemplo:

Querido Dinero,

Tengo miedo de ti. Siempre que llegas, me haces sentir incómodo. Siento que si te tengo, perderé a las personas que amo. Mis padres siempre peleaban por ti. Aprendí que traes problemas, no soluciones.

Pero también te necesito. Estoy cansado de vivir en estrés. Quiero hacer las paces contigo. Quiero que fluyas en mi vida sin culpa ni miedo.

Estoy listo para cambiar nuestra relación...

Tómate tu tiempo. Escribe sin filtro. Lloras si necesitas. Enójate si necesitas. Libera.

Fase 3: Reescribir las Creencias

Ahora vamos a transformar conscientemente cada creencia limitante en una creencia potenciadora.

Toma cada creencia limitante que identificaste y reescríbela desde la abundancia:

Creencia Limitante	Creencia Potenciadora
El dinero corrompe	El dinero amplifica quien ya soy. En mis manos, hace el bien.
Ganar dinero es difícil	El dinero fluye hacia mí con facilidad y alegría.
No merezco ser rico	Merezco abundancia. Soy digno de prosperidad.
Debo trabajar duro para ganar	Trabajo con inspiración y recibo abundantemente.

Crea tu propia tabla con tus creencias específicas. Escribe al menos 5 nuevas creencias.

EJERCICIO: COHERENCIA CORAZÓN-MENTE

Fase 1: Anclaje al presente:

"Cierra los ojos suavemente. Lleva tu atención a las sensaciones de tu cuerpo... Siente el peso de tu cuerpo en la silla... la temperatura del aire en tu piel... los sonidos a tu alrededor... Sin juzgar, solo observa..."

Ahora, vamos a soltar las tensiones. Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos... 1, 2, 3, 4... Sostén el aire 4 segundos... 1, 2, 3, 4... Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos... 1, 2, 3, 4, 5, 6... Repetimos dos veces más... [guía las respiraciones]

Con cada exhalación, suelta cualquier tensión, preocupación o pensamiento del día. Este es tu momento."

Fase 2: Enfoque en el corazón:

"Ahora, lleva tu atención al centro de tu pecho, al espacio de tu corazón... Coloca tu mano sobre tu corazón si te ayuda a conectar..."

Imagina que tu respiración entra y sale directamente desde tu corazón... Inhala desde el corazón... Exhala desde el corazón... Cuenta mentalmente: inhala 1, 2, 3, 4, 5... exhala 1, 2, 3, 4, 5...

No fuerces, solo sigue el ritmo natural... Si tu mente se distrae, simplemente vuelve con amabilidad a tu corazón... Estás seguro aquí... Este es tu centro..."



David Gómez

Siente cómo tu corazón late... Tal vez puedas sentir el latido... Este corazón lleva latiendo sin parar desde antes de que nacieras... Ha estado contigo en cada momento de tu vida... Agradécele ahora por su servicio constante..."

Fase 3: Generación de emoción elevada - GRATITUD:

"Ahora, sin dejar de respirar desde el corazón, vamos a activar una emoción de alta frecuencia... Voy a guiarte a través de la gratitud profunda..."

Piensa en un momento de tu vida en el que te sentiste profundamente agradecido... Puede ser un momento con alguien que amas... Un logro personal... Un momento de belleza en la naturaleza... Un instante de gracia inesperada...

Toma un momento para encontrar ese recuerdo...

Ahora, no solo pienses en él... REVÍVELO... Entra en ese momento como si estuviera sucediendo ahora...

¿Dónde estás? ¿Qué ves? ¿Hay alguien contigo? ¿Qué colores hay? ¿Qué luz?

¿Qué sonidos escuchas? Voces, risas, música, naturaleza...

Y ahora... siente en tu cuerpo esa gratitud... ¿Dónde la sientes? Tal vez en tu pecho, como una expansión... En tu garganta... En tu vientre como calidez...

Deja que esa sensación crezca... Con cada inhalación desde tu corazón, la gratitud se amplifica... Con cada exhalación, se expande...

Puede que sientas una sonrisa formarse... Permítelo... Puede que sientas lágrimas de gratitud... Permítelas... Puede que sientas una paz profunda... Permítela...

Quédate aquí... Respirando gratitud... Siendo gratitud... [pausa 3 minutos - pon música suave]

Ahora, amplifica aún más... Imagina que tu corazón es como un sol brillante irradiando gratitud...

Esta luz llena tu cuerpo... Llena el espacio a tu alrededor... Se expande más allá de las paredes...

Toca a las personas que amas... Se expande por tu ciudad... Tu país... El planeta...

Eres gratitud pura... Vibrando en la frecuencia más alta..."

Fase 4: Coherencia total y afirmación:

"Desde este estado sagrado de gratitud y coherencia, vamos a plantar una semilla de intención..."

Repite mentalmente, con todo tu corazón:

'Mi corazón y mi mente están en perfecta armonía...'

'Soy un imán de abundancia, amor y salud...'

'Estoy alineado con mi versión más elevada...'

'Soy un co-creador consciente de mi realidad...'

'Todo lo que necesito fluye hacia mí con facilidad y gracia...'

Permanece en este estado unos minutos más... Siente la verdad de estas palabras en tu cuerpo...

No son afirmaciones vacías... Son reconocimientos de quién realmente eres....



David Gómez

Fase 5: Regreso consciente:

"Ahora, vamos a regresar suavemente, pero llevando esta frecuencia contigo..."

Poco a poco, toma consciencia de tu respiración normal... Siente tu cuerpo en la silla... Mueve suavemente tus dedos de manos y pies... Estira tu cuerpo si lo necesitas...

Cuando estés listo, abre los ojos...

Toma tu diario y escribe: ¿Qué sentiste? ¿Qué emoción elegiste? ¿Qué mensaje recibió tu cuerpo?"