

Hay tres maneras en las que creamos nuestras historias sobre el dinero. Las historias que nos contamos a nosotros mismos como la verdad absoluta sobre el dinero.

- Experiencia personal
- Experiencia con la familia
- Experiencia cultural

No hay una verdad absoluta sobre el dinero, hay verdades parciales que inventamos basándonos en un conjunto selecto de experiencias que se incrustaron en nuestra memoria.

Por ejemplo, alguien nos quita dinero y no lo devuelve, creamos una historia eterna sobre cómo la gente engaña. Nuestra familia nos recordó una y otra vez que el dinero no crece en los árboles, creemos que el dinero no viene fácil. Crecemos en una sociedad donde se mira con desprecio a los ricos y creemos que ser rico es algo malo.

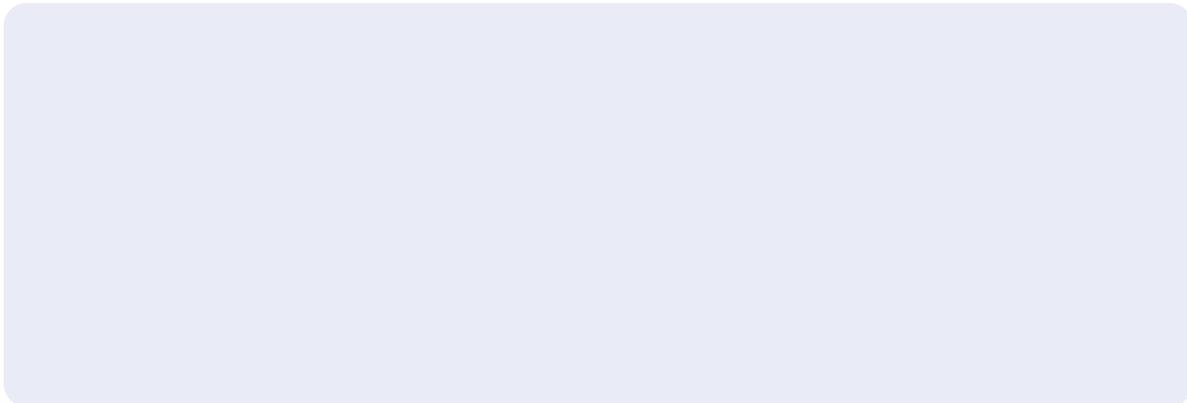
Conocer nuestras historias sobre el dinero es conocer la fuente de nuestra programación. Nos ha gobernado porque no la hemos descubierto. Una vez que la descubrimos, podemos suspenderla, instalar una nueva creencia o desmantelarla con nuevos hábitos.

Descubre tus historias de dinero

¿Cuáles son algunas de tus creencias sobre el dinero? ¿Cuál es la historia que tu sabes que tienes acerca del dinero?

¿Es esta una experiencia personal, una experiencia con tu familia o a través de la cultura en la que creciste/vives?

Ilustra tu experiencia.



Ejemplos de qué tipo de experiencias podrían crear historias sobre el dinero: Alguien te quita dinero, alguien cambia un acuerdo de dinero, alguien te da dinero y no puedes devolverlo, alguien rompe una promesa de dinero, historias en la mesa de cena que escuchaste de niño, discusiones en un coche que escuchaste de niño o adulto, cómo las películas hablaban sobre los ricos, cómo tu cultura comenta sobre las personas adineradas, cómo se trata a los emprendedores en tu cultura, cómo se habla de las mujeres bien vestidas en tu cultura.

Mapa emocional en torno a las historias de dinero

¿Cuál es tu mapa emocional en torno al dinero? ¿Cuáles son los sentimientos que experimentas cuando hablamos de dinero, cuando piensas en el dinero o cuando lo buscas?

6 emociones que a menudo se experimentan en torno al dinero:

Emociones	¿Experimentas esta emoción?	Intensidad de la emoción (1-10)
Miedo a estar en quiebra		
Vergüenza		
Culpabilidad		
Indignación		
Pérdida de amor		
Culpabilizar		

Ejercicio de perdón para liberar historias sobre el dinero que no sirven

Liberar estas emociones sería difícil al principio. La mejor manera de liberar o superar estas emociones sería usar la mayor emoción de todas:

Amor

Para asociar el amor con las historias sobre el dinero, utilizaremos el perdón. Esta es una experiencia inmersiva donde irás a tu centro del corazón y luego perdonarás en tres categorías diferentes.

- *Categoría 1: Tus experiencias pasadas/personas involucradas en experiencias pasadas/experiencias culturales*
- *Categoría 2: Tu familia*
- *Categoría 3: Tú mismo*

Apóyate en tu coach para que con ejercicios de meditación te guíe a través de el ejercicio de perdón.