



DINERO Y RAÍCES

Sanar tu relación con la abundancia desde la biodescodificación y la
mirada sistémica



Índice

1. El dinero no es solo números
2. Las creencias inconscientes sobre el dinero
3. El dinero como síntoma
4. Lealtades familiares invisibles
5. Tomar tu lugar
6. De la creencia limitante a la creencia habilitante
7. Meditación: reconciliarte con el dinero

Para seguir

Introducción

Si llegaste hasta acá, es probable que sientas que con el dinero "algo no cierra": que por más que te esfuerces, la abundancia no termina de fluir, que las deudas se repiten, o que hay un techo invisible que no lograrás atravesar por más que lo intentes de mil formas distintas.

Este ebook no es un curso de finanzas. Es una invitación a mirar tu relación con el dinero desde otro lugar: el de las creencias que cargamos sin saberlo, y el de las lealtades invisibles que tejemos con nuestra familia, incluso con quienes ya no están.

Vamos a recorrer esto en dos niveles, que se complementan:

- La biodescodificación, que nos ayuda a leer el dinero (y lo que nos pasa con él) como un síntoma más: un mensajero que viene a contarnos algo de nuestra historia.
- La mirada sistémica, que nos muestra cómo el lugar que ocupamos —o no ocupamos— dentro de nuestro sistema familiar condiciona nuestra relación con la abundancia.

Te propongo leer este ebook con papel y lápiz al lado. No es un texto para leer una sola vez: es un recorrido para volver a él cada vez que lo necesites.

1. El dinero no es solo números

Solemos pensar el dinero como algo puramente práctico: entra, sale, alcanza o no alcanza. Pero el dinero también es un vínculo. Y como todo vínculo, está atravesado por lo que aprendimos en nuestra familia de origen, por lo que vivimos, por lo que nos dijeron y por lo que no nos dijeron pero igual absorbimos.

La abundancia no es solamente tener más. Es la capacidad de recibir, de sostener y de disfrutar lo que se tiene, sin sabotearlo. Muchas personas "atraen" dinero y lo pierden enseguida, o trabajan muchísimo y nunca sienten que les alcanza, o sienten culpa cada vez que les va bien. Ninguna de estas situaciones se explica solo con números: hay una historia detrás.

Ese es el punto de partida de este ebook: entender que para sanar tu relación con el dinero, primero hay que mirar la historia que hay detrás de esa relación.

2. Las creencias inconscientes sobre el dinero

Las creencias sobre el dinero se instalan muy temprano, casi siempre antes de que podamos cuestionarlas. Se arman con frases que escuchamos de chicos, con lo que vimos hacer a nuestros padres o abuelos con el dinero, y con las experiencias que vivimos nosotros mismos.

Algunas de las creencias más comunes, que quizás reconozcas:

- "El dinero no es bueno" o "el dinero corrompe."
- "Hay que sufrir o trabajar muy duro para ganarlo."
- "No es para gente como yo."
- "Si me va bien, le va a ir mal a alguien más."
- "El dinero se va tan rápido como llega."
- "No merezco tener más de lo que ya tengo."

Estas creencias no son "verdades": son conclusiones que sacamos en algún momento, muchas veces en la infancia, a partir de lo que vivimos. Y como toda creencia, funcionó como una forma de protegernos o de entender el mundo en ese momento. El problema es cuando se queda ahí, operando en piloto automático, décadas después.

EJERCICIO — Identificar tu creencia

Respondé, sin pensarlo demasiado, casi como si completaras la frase de corrido:

"Para mí, el dinero es _____"

"En mi familia, el dinero era visto como _____"

"Si tuviera mucho más dinero del que tengo, lo que me daría miedo es _____"

Lo que haya aparecido no está bien ni mal. Es información. Guardalo, porque lo vamos a usar más adelante en este ebook.

3. El dinero como síntoma

Desde la biodescodificación, entendemos que todo síntoma —físico, emocional o, en este caso, económico— es un mensajero. Las deudas, la sensación de que "el dinero no me alcanza nunca", los negocios que se caen justo antes de concretarse: todo eso puede leerse como un síntoma que viene a mostrarnos algo que todavía no vimos.

Algunas preguntas que uso con quienes vienen a trabajar este tema en sesión, y que te van a servir para empezar a leer tu propio síntoma económico:

- ¿Cuándo empezó este patrón? ¿Qué estaba pasando en tu vida (o en tu familia) en ese momento?
- Cuando pensás en tener mucho dinero, ¿qué es lo primero que sentís? ¿Alivio, culpa, miedo, alegría, algo más?
- ¿Hay alguna situación económica —una deuda, una pérdida, una quiebra— que se repite en tu familia, en distintas generaciones?
- ¿Qué función cumple, en tu vida actual, no tener el dinero que decís que querés tener? (Esta pregunta suele ser incómoda. Quedate con ella igual.)

Las deudas en particular suelen tener un mensaje sistémico muy claro: a veces "estamos en deuda" simbólicamente con alguien de nuestra familia, y eso se traduce, literalmente, en estar en deuda con dinero real. Lo vamos a profundizar en el próximo capítulo.

4. Lealtades familiares invisibles

La mirada sistémica —la misma que sostiene el trabajo de constelaciones familiares— parte de una idea simple pero profunda: pertenecemos a un sistema (nuestra familia) mucho más grande que nosotros mismos, y ese sistema tiene sus propias reglas invisibles. Una de las más fuertes es la lealtad: inconscientemente, tendemos a repetir o a sostener lo que vivieron quienes vinieron antes que nosotros, como una forma —equivocada, pero real— de seguir perteneciendo.

Aplicado al dinero, esto se ve todo el tiempo:

- Si un abuelo o abuela perdió todo (una crisis, una estafa, una guerra), puede instalarse en el sistema la idea inconsciente de que "el dinero se pierde" o "no es seguro tener".
- Si alguien en la familia trabajó toda su vida sin nunca poder disfrutar el dinero que ganó, puede quedar instalado un mandato de "hay que sufrir para merecerlo".
- Si hubo una injusticia económica dentro de la familia (una herencia mal repartida, un familiar que quedó afuera), puede aparecer una lealtad inconsciente de "yo tampoco voy a tener, para no dejarte a vos afuera".

Ninguna de estas lealtades es consciente. Nadie elige sabotearse a propósito. Pero el sistema familiar tiene una lógica propia, y muchas veces salimos a "pagar" o a "reparar" algo que ni siquiera nos pertenece.

EJERCICIO — Mirar el sistema

Pensá en tu familia de origen (padres, abuelos, bisabuelos si los conociste o si escuchaste sus historias) y respondé:

¿Hubo alguna pérdida económica importante en tu familia? ¿Quién la vivió?

¿Cómo se hablaba del dinero en tu casa? ¿Con miedo, con vergüenza, con orgullo, en silencio?

¿Hay alguien en tu familia que "no pudo" prosperar, y con quien sentís alguna cercanía o identificación particular?

5. Tomar tu lugar

Si en el capítulo anterior reconociste alguna lealtad familiar en juego, la buena noticia es que hay un movimiento posible: tomar tu lugar como hijo o hija en tu sistema, no como quien tiene que reparar o cargar lo que le pasó a generaciones anteriores.

Esto no significa olvidar ni desconectarte de tu familia. Al contrario: es reconocer con respeto lo que cada quien vivió, y al mismo tiempo, decidir conscientemente que eso les pertenece a ellos, y que vos podés tener un destino distinto sin traicionarlos.

Una frase que podés repetirte, a modo de movimiento interno (podés adaptarla con tus propias palabras):

"Yo te veo. Reconozco lo que viviste con el dinero, y lo que eso te costó. Yo soy tu hijo/hija, no tu reparación. Me permito tener una relación distinta con el dinero, y eso no te quita nada a vos. Al contrario: honro lo que me diste tomando lo que a mí sí me sirve, y dejando en su lugar lo que no me corresponde cargar."

No hace falta que "sientas" algo especial al leerlo. Alcanza con dejar que la idea se instale: el dinero que llegue a tu vida no le quita nada a nadie de tu familia. Podés prosperar sin dejar de pertenecer.

6. De la creencia limitante a la creencia habilitante

Ya identificaste, en el capítulo 2, alguna creencia inconsciente sobre el dinero. Ahora vamos a transformarla.

El proceso tiene tres pasos:

1. Nombrar la creencia limitante con total honestidad. No hay que dulcificarla ni corregirla todavía: solo ponerla en palabras tal cual aparece.
2. Reconocer de dónde viene y agradecerle su función. Toda creencia, aunque hoy nos limite, tuvo un propósito: protegernos, darnos pertenencia, explicar algo que no entendíamos. Antes de soltarla, vale la pena reconocer ese propósito.
3. Construir la creencia habilitante que la reemplaza. Tiene que ser una frase que puedas creer, aunque sea un poco, hoy. No sirve pasar de "el dinero es peligroso" a "soy millonaria" de un día para el otro: el salto tiene que ser creíble para tu sistema nervioso.

EJERCICIO — Tu nueva creencia

Completá:

Mi creencia limitante es: _____

Esta creencia me protegió o me ayudó a: _____

Mi nueva creencia, más cercana a lo que quiero vivir hoy, es:

Ejemplos de creencias habilitantes, para inspirarte:

"Puedo tener una relación tranquila con el dinero."

"Merezco disfrutar lo que gano."

"El dinero puede llegar a mi vida de formas fáciles."

"Puedo prosperar y seguir perteneciendo a mi familia."

Repetir la nueva creencia una vez no alcanza. Se construye con repetición, sostenida en el tiempo, y idealmente acompañada de una acción concreta que la confirme.

7. Meditación: reconciliarte con el dinero

Te propongo cerrar este recorrido con una meditación breve. Podés grabarte leyéndola vos misma, buscar una versión guiada, o simplemente leerla despacio y quedarte con las partes que más te resuenen.

Buscá un lugar tranquilo y sentate cómoda. Cerrá los ojos y llevá tu atención a la respiración, sin cambiar nada, solo observando cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.

(Pausa)

Llevá una mano a tu pecho y decí, en silencio: "Estoy dispuesta a mirar mi relación con el dinero con otros ojos."

(Pausa)

Imaginá, detrás tuyo, a quienes te dieron la vida: tus padres, y detrás de ellos, sus propios padres, y así hacia atrás, generación tras generación. No hace falta conocer sus historias en detalle. Alcanza con reconocer que existieron, y que de alguna forma, hicieron lo que pudieron con lo que tenían.

(Pausa)

Decí, en silencio: "Reconozco lo que vivieron con el dinero. Reconozco su esfuerzo, sus pérdidas, sus miedos. Eso les pertenece a ellos."

(Pausa larga)

Ahora, sentí que frente a vos se abre un espacio propio, distinto al de ellos. Un lugar donde el dinero puede fluir de una forma nueva, sin cargar lo que no te corresponde.

(Pausa)

Decí: "Me permito tener una relación sana con el dinero. Me permito recibir, sostener y disfrutar lo que llega a mi vida. Esto no le quita nada a nadie de mi familia. Al contrario, es también un homenaje a ustedes: que lo que vivieron no haya sido en vano."

(Pausa)

Respirá profundo, sintiendo este nuevo lugar que te permitís ocupar.

Cuando estés lista, movés suavemente los dedos de las manos y los pies, y abrís los ojos, trayendo esta nueva relación con el dinero a tu día a día.

Para seguir

Este ebook es un primer movimiento. Identificar una creencia y nombrar una lealtad familiar es un paso enorme, pero un proceso de este tipo se profundiza con acompañamiento personalizado: ahí es donde realmente se trabaja lo que aparece, con las herramientas específicas para cada historia.

Si después de leer esto sentís que hay algo más profundo para trabajar —con el dinero o con otro tema de tu vida— te invito a conocer el Proceso Despertar, mi acompañamiento personalizado en 4 encuentros, o a escribirme directamente para conversarlo.

Gracias por tomarte este tiempo para vos.

Con cariño,
Gissel