



Hoja de Trabajo Juzga-tu-dinero

Escribe en los espacios en blanco sobre el dinero en tu vida. Utiliza frases sencillas y cortas. No te censure—intenta experimentar tu enojo o dolor en relación a tu situación financiera tal como es. Aprovecha esta oportunidad para expresar tus pensamientos acerca del dinero por escrito.

1. ¿El dinero te enoja, te irrita, te entristece o frustra, y por qué?

Estoy _____ con _____ porque _____

(Ejemplo: Estoy *enojado* con *el dinero* porque *no me llega en abundancia, no está allí cuando lo necesito, es escaso.*)

2. ¿Cómo quieres que el dinero cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que el dinero _____

(Ejemplo: Quiero que *el dinero sea fácil de ganar.*)

3. ¿Qué es lo que el dinero debería o no debería de hacer? _____

_____ debería o no debería _____

(Ejemplo: *El dinero* debería *estar allí cuando lo necesito. El dinero* no debería *evitarme.*)

4. ¿Qué necesita el dinero hacer para que seas feliz?

Necesito que el dinero _____

(Ejemplo: Necesito que *el dinero me dé seguridad, que se quede conmigo.*)

5. ¿Qué es lo que piensas del dinero? Haz una lista. _____ es _____

(Ejemplo: *El dinero* es *injusto, inseguro, caprichoso, etc.*)

6. ¿Qué es aquello que no quieres volver a experimentar con el dinero?

No quiero volver a experimentar _____

(Ejemplo: No quiero volver a experimentar *el no tener suficiente dinero*)

Las cuatro preguntas:

- 1) ¿Es verdad?
- 2) ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
- 3) ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
- 4) ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento.

(Encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo cada inversión es verdad en tu vida.)

Para información acerca de cómo hacer El Trabajo o cómo usar la ayuda voluntaria de "La Línea de Apoyo para hacer *El Trabajo*", ve a www.thework.com/espanol.