

TEST DE METAS Y SOSTENIBILIDAD

#	Afirmación / Área de Foco	Opción A (1 Punto) – EN LUCHA/FUERZA	Opción B (3 Puntos) – TRANSICIÓN AL PODER	Opción C (5 Puntos) – IMPARABLE TRABAJAR EN SOSTENIBILIDAD
1	(Bloqueos Invisibles): Ante un error o un fracaso...	Me paralizó, me castigó duramente y el error se convierte en mi identidad.	Me frustró y dudó de mi capacidad, pero puedo retomar la acción en unos días.	Lo analizo como una información necesaria y ajusto mi estrategia de inmediato.
2	(Autoestima Creadora): Mi valor personal...	Depende directamente de lo que logro, cuánto gano o lo que piensan los demás de mí.	Se siente estable cuando estoy ocupado, pero la inactividad me genera ansiedad.	Es incondicional; mi valor no cambia si cumplo o fallo una meta.
3	(Mentalidad Imparable): Al tomar una decisión clave (sin saber el resultado)...	Me cuesta muchísimo, dudo de mis opciones y busco la opinión de muchos.	Tomo la decisión, pero me obsesiono revisándola y pensando en escenarios negativos.	Decido con claridad, confío en mi intuición y me comprometo al 100% con el resultado.
4	(Reconéctate): Mi tiempo de descanso o inactividad...	Lo lleno con redes sociales, series o actividades que me distraen del silencio.	Lo programo, pero me siento culpable o ansioso si no estoy "produciendo".	Es intencional y sagrado; lo uso para recargar mi energía y obtener claridad mental.
5	(Estrategia con Propósito): Mis metas...	Se basan en lo que "debo" o lo que otros esperan que haga para fin de año.	Son importantes para mí, pero no siento una conexión emocional profunda con ellas.	Me emocionan a nivel visceral y sé exactamente por qué y para quién las estoy creando.
6	(Estados de Creación / Fluidez): En mi rutina, el trabajo importante...	Se siente como una batalla constante; me cuesta empezar y sostener el ritmo.	Es intermitente; a veces tengo días de <i>flow</i> y otras veces estoy estancado.	Fluye con facilidad y siento que el avance se da con menos resistencia y esfuerzo.
7	(Compromiso y Constancia): Cuando me propongo un hábito nuevo...	Lo abandono a los pocos días, mi motivación desaparece rápidamente.	Lo mantengo por un tiempo, pero me es muy difícil hacerlo constante después de un mes.	Lo integro en mi sistema de vida y mi consistencia se vuelve casi automática.
8	(Bloqueos / Límite): Decir "NO" a algo que me quita tiempo o energía...	Es casi imposible; siempre digo que sí para evitar el conflicto o el rechazo.	Me cuesta, pero lo hago solo cuando siento que no tengo otra opción.	Lo hago con respeto, pero con firmeza, honrando mis prioridades sin sentir culpa.
9	(Sostener Resultados): Después de un gran logro o éxito...	Me autosaboteo (ej. gastando impulsivamente, dejando hábitos) por miedo a la presión.	Me relajo demasiado y el impulso se pierde, volviendo a mi nivel anterior.	Inmediatamente ajusto mi sistema para sostener y escalar ese resultado.
10	(Test de Compromiso): Si me garantizan que mi meta se cumple en 6 meses, ¿qué me genera más ansiedad?	La cantidad de trabajo duro que tendré que hacer en esos 6 meses.	La persona que tendré que convertirme para sostener ese logro.	Saber que voy a tener que tomar decisiones grandes que cambiarán mi vida actual.

