

SISTEMA FAMILIAR & VIDA MODERNA

Descubre si tus Bloqueos Actuales Vienen de tu Sistema Familiar

No necesitas conocer los detalles o secretos del pasado de tus antepasados para saber si tu historia transgeneracional influye en tu vida. Dentro del sistema familiar, las lealtades invisibles se manifiestan en el día a día a través de emociones, hábitos y bloqueos modernos. Responde estas preguntas **desde el corazón** para evaluar tu momento presente.

1. ¿Sientes que trabajas sin descanso o vives al límite del agotamiento (burnout) pero te cuesta soltar el control?	☐ SÍ	☐ NO
2. ¿Por más que ingresas dinero o te esfuerzas en tu trabajo, el dinero se te escapa o te cuesta ahorrar?	☐ SÍ	☐ NO
3. ¿Te cuesta decir "no" o poner límites en tus relaciones por temor a ser rechazado/a o excluido/a?	☐ SÍ	☐ NO
4. ¿Sufres del "síndrome del impostor", sintiendo que no mereces tu éxito o que te van a "descubrir"?	☐ SÍ	☐ NO
5. ¿En tus relaciones sentimentales terminas asumiendo el rol de "madre/padre" o salvador/a de tu pareja?	☐ SÍ	☐ NO
6. ¿Sientes una culpa inconsciente cuando te va mejor en la vida, profesional o económicamente, que al resto de tu familia?	☐ SÍ	☐ NO
7. ¿Padeces de ansiedad constante, insomnio o hipervigilancia sin que haya un peligro real en tu entorno?	☐ SÍ	☐ NO
8. ¿Sueles posponer tus proyectos o autosabotearte cuando estás a punto de lograr una gran meta?	☐ SÍ	☐ NO
9. ¿Atraviesas rupturas sentimentales o distanciamientos emocionales con patrones calcados entre sí?	☐ SÍ	☐ NO
10. ¿Sientes que cargas con responsabilidades o problemas que corresponden a tus padres o hermanos?	☐ SÍ	☐ NO
11. ¿Te cuesta disfrutar de momentos de paz, relajación o vacaciones sin sentir que "deberías estar haciendo algo"?	☐ SÍ	☐ NO
12. ¿Sueles enfermarte o somatizar estrés justo en momentos clave o en fechas señaladas del año?	☐ SÍ	☐ NO
13. ¿Sientes una profunda desconexión o vacío interno a pesar de tener una vida aparentemente completa?	☐ SÍ	☐ NO
14. ¿Te atraen personas inaccesibles emocionalmente o con conflictos personales muy profundos?	☐ SÍ	☐ NO
15. ¿Sientes una necesidad imperiosa de cambiar de entorno o comenzar de cero constantemente?	☐ SÍ	☐ NO

Evaluación de tus respuestas

Si has respondido **AFIRMATIVAMENTE a 5 o más preguntas**, tu historia transgeneracional está influyendo directamente en tu día a día, aunque no conozcas los detalles de tu árbol familiar.

¿Quieres saber más? Te regalamos una sesión gratuita

Con la experta en sistema familiar transgeneracional **Sandra Granado**

Escríbenos a: ladonaesactualitat@gmail.com