



**TEST**  
**"LOS 3**  
**ESTADOS**  
**MENTALES"**

# 1 Víctima



Señala con una x si tienes alguna de estas características mas frecuentes:

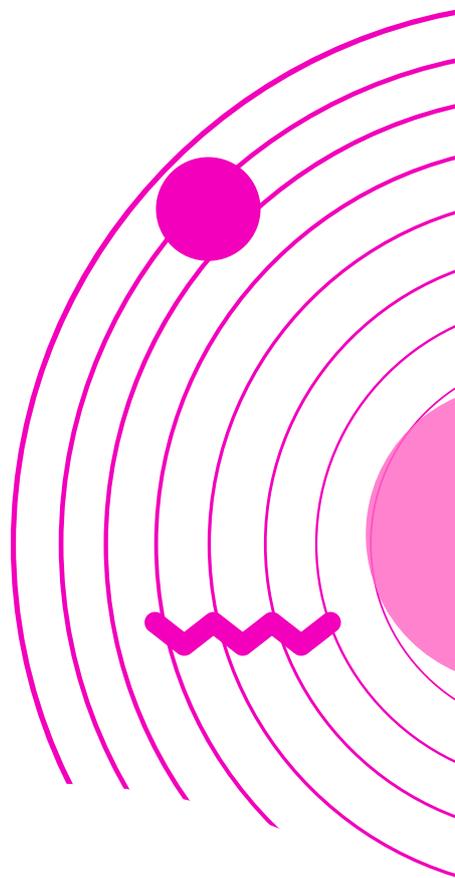
Si  No

- 1. Te quejas constantemente.....
- 2. Culpas a otros, a ti mismo o al pasado.....
- 3. Te creas historias sobre tu vida "ahora no puedo porque".....
- 4. No tienes planes para tu vida.....
- 5. No tomas decisiones nuevas.....
- 6. Te pasan cosas y no aprendes.....
- 7. Te sientes estancada.....
- 8. Nunca obtienes resultados.....
- 9. No tienes poder de las situaciones.....
- 10. Dañas a otras personas sin intención.....
- 11. No pasas a la acción porque es culpa de los padres, del gobierno,.....
- 12. Repites frecuente mente "no puedo hacer esto por....".....
- 13. Siempre te proteges con las excusas.....
- 14. No pasas a la acción .....
- 15. Piensas mucho para hacer cualquier cosa.....
- 16. Cuando empiezas algo lo abandonas en el primer inconveniente.. ..



2

# Avestruz



Señala con una x si tienes alguna de estas características mas frecuentes:

Si  No

- 1. Eres super optimista .....
- 2. Dices "las cosas van a mejorar", "esto pasará", algún día cambiará" .....
- 3. Vives en el futuro que será mejor.....
- 4. Siempre haces lo mismo y quiere tener resultados diferentes y mágicos.....
- 5. Ignoras la realidad.....
- 6. No tomas las riendas de la situación .....
- 7. Sabes lo que tienes que hacer pero no lo haces.....
- 8. Vives en tu zona cómoda.....
- 9. Piensas mucho para tomar decisiones .....
- 10. Vives en proyectos mentales.....
- 11. Con frecuencia tienes miedo a actuar .....
- 12. Dices: "lo haré", "lo voy a hacer".....
- 13. Dudas mucho y dejas todo para después.....
- 14. Empiezas un proyecto y lo abandonas .....



3

# Guerrera



Señala con una x si tienes alguna de estas características mas frecuentes:

Si

No



1. Los problemas los ves como oportunidades.....
2. Solucionas rápido los problemas.....
3. Siempre tienes muchas opciones para solucionar problemas .....
4. Te adueñas de los problemas.....
5. Pasas a la acción.....
6. Estas comprometido con tus objetivos.....
7. Avanzas a pesar de.....
8. Sabes que tu éxito, depende de los problemas que soluciones .....
9. Evalúas tus resultados.....
10. Persistes y conquistas tus objetivos.....



Preguntas

¿Cuál es tu estado mental frecuente?

---

¿Desde cuál de los 3 estado mentales tomas decisiones?

---

¿Avanzas con ese estado mental?

---

¿Qué película te estas contando?

---

¿Qué pasaría si cambias la historia y te cuentas otra película?

---

¿Qué te impide hacerlo?

---



**Las Mejores decisiones  
se toman cuando estas  
en estado mental de  
guerrera.**