

María Fernández

— GUÍA DE BIENVENIDA · LA CARTA SEMANAL

Cárgate de raíz el síndrome de la impostora

*Y siéntete un millón por ciento merecedora.
De todo. Y todo al mismo tiempo.*

Léeme *con calma*

Querida: si has descargado esto, una parte de ti ya lo sabe. Sabe que has venido a algo grande. Que tu vida actual se te empieza a quedar pequeña, como a Alicia cuando crece y se le salen los brazos y las piernas por las ventanas de la casa.

Y, sin embargo, cada cierto tiempo aparece una voz que te susurra «¿quién eres tú para tanto?». A esa voz la llaman síndrome de la impostora. Yo prefiero llamarla por su nombre real: **programación**. Y lo mejor de cualquier programación es que se puede reescribir.

Esta guía es el primer movimiento. No vamos a gestionar esa voz ni a convivir con ella para siempre: vamos a desactivarla de raíz y a devolverte algo que nunca dejó de ser tuyo, la certeza de que **ya eres merecedora**. Ahora. Aquí no venimos a entender más; venimos a SER de otra manera. Te doy la mano.

LO QUE TE LLEVAS DE ESTA GUÍA

- ♦ Entender de dónde sale el síndrome de la impostora —y por qué nunca fue un defecto tuyo.
- ♦ Seis movimientos para cultivar tu merecimiento desde la raíz.
- ♦ Un ritual de 7 días para naturalizar tu éxito.
- ♦ Una visualización para descargarte la versión de ti que ya lo consiguió.

No tienes un defecto, tienes un *programa*

Tu vida es como un holograma, y tú eres el proyector. Lo que ves ahí fuera no es la causa: es el decorado. En algún momento te creíste el decorado y, sin darte cuenta, soltaste tu poder.

El síndrome de la impostora vive en esa confusión: te hace creer que el techo está fuera, cuando siempre estuvo dentro —en tu sensación de no merecer. Y nada de eso es tuyo de nacimiento: te lo instalaron desde fuera.

Fíjate en la doble trampa: el sistema te aleja a la vez del **amor propio** y de la **abundancia**, porque una mujer que no se siente merecedora es fácil de dirigir. Cuando descubres la trampa, dejas de caer en ella.

Repite, despacio: «Esa voz no soy yo. Es un programa. Y los programas se reescriben.»

Seis gestos para reescribir el programa. No hace falta hacerlos todos hoy; hazlos tuyos, uno a uno.

01

Esa «impostora» no eres tú

No discutas con ella; discutir es darle trono. Solo obsérvala y nómbrala: «Gracias, programación antigua. Pero esta ya no es mi frecuencia.» Tú no eres el miedo que sientes: eres quien lo observa. Y quien observa, elige.

→ **Tu movimiento:** dale un nombre a esa voz (uno que casi te haga sonreír). Cuando aparezca, salúdala por su nombre y sigue caminando.

02

La integridad es el suelo de tu merecimiento

El merecimiento no se mendiga: se cultiva viviendo en integridad. Cada vez que te traicionas se abre una fisura, y cuantas más fisuras, menos te sientes con derecho a recibir. Cuantas menos fisuras, más merecedora te sientes de manifestar tu objetivo: ya estás vibrando en la abundancia.

→ **Tu movimiento:** elige hoy UNA fisura —una promesa pendiente contigo— y ciérrala antes de que acabe el día.

03

Tu miedo es una brújula, no un muro

Hay un río que separa la vida que tienes de la que quieres: ese río es el miedo. Al otro lado no hay un abismo, está tu siguiente versión —la que ya consiguió eso que tú todavía crees lejos. El miedo no vino a frenarte; vino para que lo atraveses.

→ **Tu movimiento:** escribe el miedo que hoy te frena y pregúntate, sin medias tintas, «¿lo hago, o no lo hago?». Da un paso hoy en esa dirección.

04

Cambia tu lenguaje y cambias tu identidad

Las palabras no describen tu realidad: la construyen. Donde decías «tengo que», prueba «elijo»; donde decías «es muy difícil», prueba «es un desafío»; habla de pasión y de propulsión. Cambiar tu vocabulario interno no es maquillaje: es ingeniería de identidad.

→ **Tu movimiento:** caza durante un día las tres expresiones con las que más te encoges y dales la vuelta. Úsalas, aunque al principio te suenen grandes.

05

Eres una diosa en un cuerpo

Dentro de ti hay un poder inmenso, capaz de crear tu realidad —en beneficio propio y en beneficio de los demás. Tu grandeza no le quita nada a nadie: cuando te das permiso para brillar, iluminas el camino de las que vienen detrás. Es el efecto dominó.

→ **Tu movimiento:** termina por escrito «Si me creyera del todo merecedora, hoy me daría permiso para...» y haz una pequeña cosa de esa lista.

06

Conviértete en la vibración de lo que desees

No atraes lo que quieres: atraes lo que eres. Tu objetivo ya vive en ti; solo queda manifestarlo en el plano material, y eso es cuestión de tiempo. Deja de preguntarte «¿cómo lo consigo?» y empieza a preguntarte «¿quién soy yo cuando ya lo tengo?». Y vive desde ahí.

→ **Tu movimiento:** define cómo se comporta y qué se permite la mujer que ya lo tiene, y encarna hoy una de esas cosas.

Naturaliza tu *merecimiento*

Una idea cala cuando se vuelve costumbre. No es una lista de exigencias: es un juego de generosidad contigo misma. Si un día se te pasa, retomas y sigues.

DÍA 1 · EL NOMBRE

Bautiza a tu «impostora» y salúdala cada vez que aparezca. Hoy solo la observas.

DÍA 2 · LA FISURA

Cierra una promesa pendiente contigo. Honra tu palabra y nota cómo sube tu merecimiento.

DÍA 3 · EL RÍO

Nombra un miedo y da un paso retador en su dirección. Pequeño, pero real.

DÍA 4 · LAS PALABRAS

Cambia tres expresiones que te empequeñecen por tres que te expanden, y úsalas todo el día.

DÍA 5 · EL PERMISO

Date permiso para brillar en algo concreto: muéstrate, ocupa tu lugar, di que sí a lo que desees.

DÍA 6 · LA VIBRACIÓN

Vive el día «como si» ya fueras la mujer que consiguió su objetivo. Decisiones, postura, tono.

DÍA 7 · LA GRATITUD ANTICIPADA

Agradece, en presente, lo que está de camino. Recibir empieza por agradecer antes de tener.

Al séptimo día, relee lo que escribiste el primero. Vas a notar a otra mujer.

Descárgate la versión de ti que ya lo *consiguió*

Diez minutos contigo. Hazla hoy y vuelve a ella siempre que la impostora intente reclamar su antiguo asiento.

- 1** Pon una música que te eleve y cierra los ojos. Suelta el peso del día: imagina que dejas una mochila de piedras en el suelo. No eran tuyas, nunca lo fueron.
- 2** Visualiza a la mujer que ya consiguió tu objetivo. No la mires de lejos: métete en su piel. Mira por sus ojos, respira su calma, siente su certeza.
- 3** Nota cómo esa certeza te sube por el cuerpo. Esa es tu frecuencia real; la otra era solo programación.
- 4** Antes de abrir los ojos, hazle una pregunta: «¿Qué decisión tomarías hoy por mí?». Escucha.
- 5** Abre los ojos y escribe, en presente, tres frases que diría ella —por ejemplo, «soy merecedora de todo lo que recibo». Léelas en voz alta. Son tu nuevo programa.

*El síndrome de la impostora no se va el día que entiendes de dónde viene. Se va el día que dejas de **pedir permiso** para ocupar tu lugar.*

Cada semana te escribo una carta: una idea que te expande, un paso concreto para acercar tu horizonte y, antes que nadie, el acceso a lo que voy creando. Poco y bueno. Quédate cerca. Porque a mi lado, todo es ganancia. Y lo es.

María

CON GENEROSIDAD EXTREMA

P. D. — La próxima versión de ti no está esperando a que estés lista. Está esperando a que te des permiso. Hazlo o no lo hagas: tú eliges. Yo ya sé lo que vas a elegir.

ENTRA EN LA LISTA DE ESPERA DE MI PRÓXIMO LANZAMIENTO →