



## *RX Diagnóstica: Mentalidad Ganadora*

¡Evalúa tu Fortaleza Mental, Enfoque y Bienestar Emocional!



Te presentamos esta herramienta de autoevaluación rápida para conocer tu nivel de fortaleza mental, creencias limitantes, GRIT, enfoque y bienestar emocional. ¡Ideal para deportistas, sus padres, emprendedores, mujeres y talentos en formación!

---

## Instrucciones

Lee cada afirmación y puntúa del 1 al 5:

- **1** = Nunca
- **2** = Rara vez
- **3** = A veces
- **4** = Casi siempre
- **5** = Siempre

Suma los puntajes por sección.

---

## Sección 1: Fortaleza Mental

- Me recupero rápido cuando algo me sale mal. \_\_\_\_
  - Mantengo la calma en situaciones de presión. \_\_\_\_
  - Tengo claridad sobre mis metas y propósito. \_\_\_\_
  - Gestiono mis emociones sin que me dominen. \_\_\_\_
  - Aprendo de mis errores y avanzo con más fuerza. \_\_\_\_
- 

## Sección 2: Creencias Limitantes

- Pienso que no soy lo suficientemente bueno/a. \_\_\_\_
  - Me frena el miedo a equivocarme. \_\_\_\_
  - Me cuesta sentirme merecedor/a del éxito. \_\_\_\_
  - Me comparo constantemente con los demás. \_\_\_\_
  - Siento que mi pasado o entorno me limita. \_\_\_\_
- 

## Sección 3: GRIT (Pasión y Perseverancia)

- Persevero incluso cuando no veo resultados rápidos. \_\_\_\_
  - Tengo metas que me motivan profundamente. \_\_\_\_
  - Me levanto una y otra vez sin rendirme. \_\_\_\_
  - Busco crecer aunque implique incomodidad. \_\_\_\_
  - Me esfuerzo al máximo, incluso cuando nadie me observa. \_\_\_\_
-

## Sección 4: Enfoque y Claridad

- Me concentro con facilidad y sin distracciones. \_\_\_\_
  - Pongo límites a lo que me aleja de mis metas. \_\_\_\_
  - Planifico cómo lograr mis objetivos. \_\_\_\_
  - Priorizar no me resulta difícil. \_\_\_\_
  - Me siento conectado/a con un propósito mayor. \_\_\_\_
- 

## Sección 5: Bienestar Emocional y Energía

- Me siento emocionalmente equilibrado/a. \_\_\_\_
  - Cuido de mi descanso, alimentación y energía. \_\_\_\_
  - Detecto cuándo me autoexijo en exceso. \_\_\_\_
  - Me doy tiempo para reconectarme conmigo. \_\_\_\_
  - Comienzo mis días con energía y entusiasmo. \_\_\_\_
- 

## Interpreta tus Resultados

Por cada sección:

-  **20-25 puntos:** Área Fortalecida
  -  **15-19 puntos:** Área en Desarrollo
  -  **5-14 puntos:** Área de Atención
-

## ¡Regalo Especial!

Te invitamos a una charla de interpretación donde:

- Revisamos tus resultados.
- Te damos recomendaciones concretas.
- Y te explicamos cómo seguir entrenando tu mente.

☀ Reserva tu lugar para la próxima charla aquí: [REGISTRARME](#)

---

**MindHackersPro®** - Entrenamos la mente para triunfar en el deporte, los negocios y la vida.

