



LORENA ARRANZ

QUIZ

¿En que nivel de
RECONEXIÓN
ESTÁS?

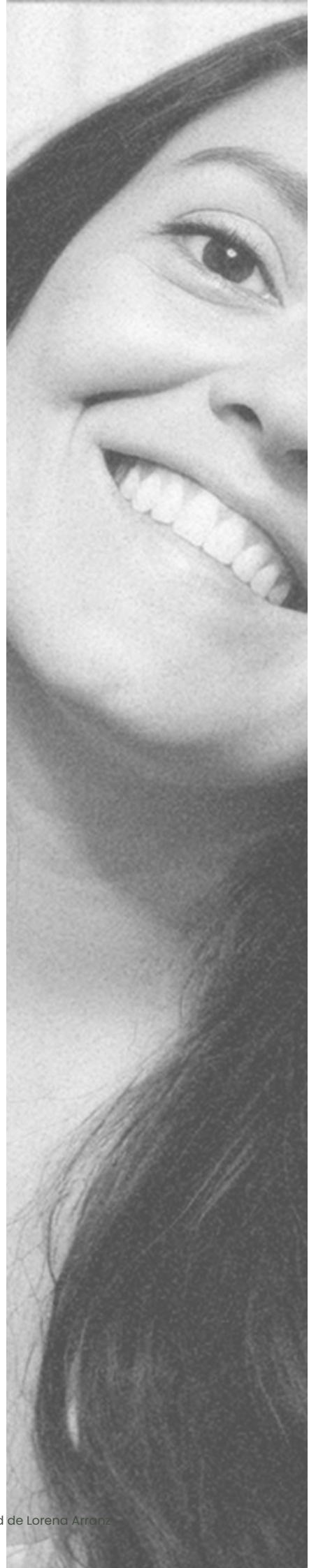


Bienvenida A ESTE TEST

¿En qué nivel de conexión contigo misma estás?

La vida avanza rápido y, sin darnos cuenta, nos dejamos en último lugar. Este quiz te ayudará a identificar en qué punto estás en tu proceso de reconexión personal y qué puedes hacer para sentirte más alineada contigo misma.

Responde con honestidad y descubre tu resultado.





PREGUNTAS



Es viernes por la noche y por fin tienes un momento para ti. ¿Qué haces?

- a) Disfruto de un rato en calma haciendo algo que me nutre (leer, escribir, hacer yoga o simplemente descansar).
- b) Me dejo llevar por lo que surja, pero muchas veces termino haciendo algo que no me llena.
- c) Me doy cuenta de que tengo tantas cosas pendientes que ni siquiera sé por dónde empezar.

Recibes una invitación a un evento o plan al que no quieres ir, pero no quieres quedar mal. ¿Cómo reaccionas?

- a) Agradezco la invitación y digo con seguridad que no podré asistir.
- b) Me invento una excusa o dejo la respuesta en el aire hasta último momento.
- c) Digo que sí por compromiso, aunque me pese, y luego me siento agotada o molesta.

Imagina que te miras en el espejo. ¿Qué es lo primero que pasa por tu mente?

- a) Me acepto y me hablo con cariño, valorando lo que veo.
- b) Me enfoco en detalles que no me gustan, pero intento no darles mucha importancia.
- c) Siento una gran autocrítica y casi nunca me miro con aprecio.



Tu mejor amiga te cuenta que se siente abrumada porque da demasiado a los demás y se olvida de sí misma. ¿Qué le dices?

- a) Le recuerdo que es importante que se cuide a sí misma y le sugiero maneras de hacerlo.
- b) Le digo que la entiendo, porque a veces también me pasa.
- c) Me doy cuenta de que su historia es la mía y me quedo reflexionando sobre por qué no aplico lo que sé que es necesario.

Un día despiertas y te das cuenta de que necesitas hacer un cambio en tu vida. ¿Qué haces?

- a) Me permito sentirlo, lo analizo y empiezo a tomar decisiones alineadas.
- b) Lo pienso durante días, pero no sé por dónde empezar.
- c) Ignoro esa sensación y sigo con mi rutina, aunque me pese.

¿Cuál de estas situaciones se parece más a algo que te ha pasado recientemente?

- a) Me he sentido en calma y con claridad sobre lo que quiero en mi vida.
- b) He tenido momentos de conexión conmigo misma, pero me cuesta sostenerlos en el tiempo.
- c) Me he sentido desconectada, como si estuviera en piloto automático



Sientes que necesitas tiempo para ti, pero tu agenda está llena. ¿Cómo actúas?

- a) Planifico un espacio en la semana porque sé que es una prioridad.
- b) Intento encontrar momentos pequeños, pero casi siempre los pospongo.
- c) Me resigno, pensando que no tengo otra opción.

Tu intuición te dice algo, pero las personas a tu alrededor opinan lo contrario. ¿Qué haces?

- a) Escucho mi intuición y tomo decisiones alineadas con lo que siento.
- b) Me cuesta decidirme, así que busco más validación antes de actuar.
- c) Suelo hacer más caso a los demás que a mí misma.

¿Qué resuena más contigo?

- a) "Tengo claridad en mi vida y confío en mis decisiones".
- b) "A veces me siento alineada, pero otras dudo y me cuesta escucharme".
- c) "Me gustaría hacer cambios, pero no sé cómo empezar".



10 ¿Qué resuena más contigo?

- a) "Soy mi prioridad y tengo hábitos que me sostienen en mi bienestar".
- b) "Estoy aprendiendo a priorizarme, pero a veces me pierdo en la rutina".
- c) "Siempre dejo mi bienestar para después, aunque sé que debería cambiarlo".

¿Cómo interpretar **TUS RESPUESTAS?**

Ahora que has respondido las 10 preguntas, es momento de descubrir en qué nivel de conexión contigo misma estás. Para hacerlo, sigue estos pasos simples:

Paso 1: Asigna puntos a tus respuestas

Cada pregunta tiene 3 opciones:

a = 3 puntos

b = 2 puntos

c = 1 punto

Revisa tus respuestas, suma los puntos y obtén tu resultado total (máximo 30 puntos).

Resultados del Quiz

◆ **25 – 30 puntos → Nivel 1: "Eres una crack de la conexión personal"**

Has cultivado una relación sólida contigo misma. Estás alineada con tu intuición, sabes decir que no, y te priorizas sin culpa. Aunque siempre hay más por explorar, tu base es firme.

👉 Dirígete a la explicación correspondiente más abajo.

◆ **17 – 24 puntos → Nivel 2:** “Escuchas la melodía de la reconexión, pero aún tienes que sintonizar con tu emisora correcta”

Estás en camino y eso ya es un gran paso. Sabes lo que necesitas, pero a veces te cuesta sostenerlo o priorizarte del todo. La buena noticia: ya tienes la semilla, ahora solo falta regarla.

👉 Lee la explicación del Nivel 2 para profundizar.

◆ **10 – 16 puntos → Nivel 3:** “Necesitas ponerte en tu sitio, priorizarte y aparecer en tu lista de prioridades”

Probablemente has estado mucho tiempo en piloto automático. Has dado mucho hacia afuera y muy poco hacia ti. Este resultado no es para juzgarte, sino para mostrarte que es momento de elegirte.

👉 Ve a la explicación del Nivel 3 para descubrir qué puedes hacer hoy mismo.

2 RESULTADOS

Eres una crack de la conexión personal 🎉

¡Felicidades! Has trabajado en construir una relación fuerte contigo misma. Sabes escucharte, priorizarte y poner límites cuando es necesario. Aun así, el crecimiento es un camino constante y siempre hay más niveles de profundidad por explorar.

✅ **Consejos prácticos:**

Explora tu sombra: Reflexiona sobre qué aspectos de ti aún te incomodan y trabaja en abrazarlos.

Profundiza en tu autocuidado energético: Prueba herramientas como el trabajo con chakras o la conexión con la naturaleza.

Comparte tu camino: Apoya a otras mujeres en su proceso, ser guía refuerza tu propia conexión.

Escuchas la melodía de la reconexión, pero aún tienes que sintonizar con tu emisora correcta 🎵

Estás en el camino y eso es maravilloso. Has dado pasos importantes para priorizarte y escucharte, pero aún hay momentos en los que la rutina, el miedo o la duda te desconectan de tu esencia.

✅ *Consejos prácticos:*

Practica el “check-in” emocional diario: Tómate 5 minutos al día para preguntarte cómo te sientes y qué necesitas.

Conecta con tu cuerpo: La reconexión no es solo mental, incorpora movimiento consciente como danza o estiramientos.

Simplifica tu vida: Identifica qué compromisos puedes soltar para hacer espacio a lo que realmente te nutre.

Necesitas ponerte en tu sitio, priorizarte y aparecer en tu lista de prioridades 🚩

Es momento de hacer un cambio real. La vida ha pasado en modo automático y has dejado tu bienestar para después. Sabes que algo debe cambiar, pero puede parecer abrumador.

✅ *Consejos prácticos:*

Crea un ritual de autocuidado sencillo: Un espacio diario para reconectar contigo, aunque sean 5 minutos.

Visualiza a tu “yo” ideal: Escríbelo con detalle y da pequeños pasos hacia ella cada día.

Reprograma tus creencias: Identifica qué pensamientos limitantes te han llevado a este punto y trabaja en transformarlos.



✨ ¿Lista para afinar tu sintonía, cambiar el rumbo y seguir al siguiente nivel?

Si quieres seguir trabajando en ti, he creado un programa específico para la reconexión personal. El paso a paso que yo seguí para salir del estancamiento y el bloqueo.

En **Reconecta Contigo**, te ayudo a convertir la conexión contigo misma en un hábito sólido. Al finalizar el programa habrás conseguido:

1. Identificar y habrá comenzado a transformar tus principales creencias limitantes.
2. Desarrollar herramientas prácticas para gestionar tus emociones.
3. Reconectar con tus valores y fortalezas personales.
4. Establecer prácticas de autocuidado sostenibles en el tiempo.
5. Mejorar tu capacidad para establecer límites saludables.
6. Fortalecer tu autoestima y confianza personal.
7. Crear un plan personalizado para mantener Tu conexión interna.
8. Formar parte de una comunidad de apoyo de mujeres con inquietudes similares.

¡Pronto abrirá sus puertas la próxima edición de SEPTIEMBRE!

Pasa de la teoría a la acción.
Es momento de elegirte a ti.



LA LISTA DE ESPERA PARA EL PROGRAMA ESTÁ ABIERTA.
Sé de las primeras en enterarte.

UNETE AQUI



LORENA ARRANZ

info@lorenarranz.com
www.lorenarranz.com