

SANA TU
RELACIÓN
CON EL
DINERO

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2026, Tamara Muñoz
Derechos exclusivos de edición
© 2026, Editorial Planeta Chilena S. A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,
Providencia, Santiago de Chile

Diseño de portada: Isabel de la Fuente

1ª edición: marzo de 2026

ISBN: 978-956-408-918-8

Impreso en: CyC Impresores Ltda.

TAMARA MUÑOZ SOBARZO
@quierete.cl

SANA TU RELACIÓN CON EL DINERO

Cuatro pasos para conectar
con la abundancia

Dedico este libro a:

La Tammy niña, que vivió muchas carencias económicas. Lo logramos, preciosa. Te convertiste en autora tal como siempre soñaste. Te compraste todas esas cosas que anhelabas y visitaste todos esos lugares que veías en la tele. Eras valiosa y no lo sabías, y haber nacido en una familia pobre te obligó a sacar el oro que traías contigo a este plano.

A Patricio, mi esposo, por enseñarme con su energía masculina fuerte y sana que soy valiosa. Te amo infinito para siempre, amor.

A cada una de mis estudiantes de Almas Abundantes. Sin ustedes este libro no existiría. Las abrazo mucho en cada palabra que leerán acá. Gracias por abrirme su corazón en cada clase.

Al dinero. Gracias por ser un maestro de conciencia. Deseo de todo corazón que todas las mujeres del planeta tengamos una relación de amor contigo y que seas nuestro mejor amante, todos los días, hasta el último día de nuestra existencia.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
--------------------	----

PASO 1: Mi relación actual con el dinero	19
--	----

Dinero, mamá y el femenino: mi capacidad para recibir.....	24
Dinero, papá y el masculino: mi capacidad para accionar y ordenarme.....	28
Emociones que han marcado mi forma de gastar o retener.....	34
Mi discurso interno sobre el dinero	40
Radiografía emocional y material de mi presente.....	43

PASO 2: La relación que quiero con el dinero	47
--	----

Qué quiero realmente.....	49
Generación de dinero: emprender y aumentar mi valor personal para posicionarme mejor en el mercado laboral.....	63
Mi mapa de sueños.....	67

PASO 3: Orden financiero y sistema nervioso	71
---	----

Rol del sistema nervioso en el ahorro, gasto e inversión	73
La llave maestra: mi día a día con el dinero	82
Registro de gastos y emociones asociadas	86
Las emociones son la clave.....	90
Cómo regular mi sistema nervioso.....	95
Diario de mi relación con el dinero.....	99

PASO 4: Convertir mis sueños en metas	105
---------------------------------------	-----

Procrastinación, sistema nervioso y metas que no se cumplen nunca	107
Establecer metas sanas	111
Bioquímica del logro y el rol de las redes sociales en la configuración de metas	117

EPÍLOGO	121
---------------	-----

ANEXO: MEDITACIONES GUIADAS DE REGALO	124
---	-----

AGRADECIMIENTOS	127
-----------------------	-----

INTRODUCCIÓN

Entre el año 2005 y 2012 tuve una relación amorosa basada en muchos fundamentos, situaciones y creencias sobre mí misma que estuvieron muy mal, al punto de dejarme con una deuda gigante para la identidad, sueldo y profesión que yo tenía en ese entonces, además de quedarme muy triste y con el corazón roto. Era mi primera pareja seria y había entrado en esa relación luego de haber tenido un casi-algo en el colegio, que estaba conmigo y otra chica al mismo tiempo, por lo que, como te podrás dar cuenta, no tenía tanta experiencia en el amor, pero sí serios problemas para amarme a mí misma.

Te cuento esta historia porque en ella se refleja lo que veo también en miles de mis alumnas: una relación entre el amor propio y la valoración del dinero. A veces está la idea de regalar algo costoso para demostrar amor o salvar financieramente a la pareja para sentirnos amadas. A veces es salvar al mundo, a mis familiares, a mis amigas, con el mismo objetivo: volverme infinitamente necesaria y así asegurarme de nunca quedarme sola. Se repite también el no saber decir que no cuando me piden dinero prestado, o cuando me invitan a algo que no puedo pagar o que sencillamente no se siente bien para mí.

También esa Tammy tenía otro patrón con el que quizás te sentirás identificada: compraba cosas irracionalmente,

esperando calmar alguna ansiedad. Esas cosas luego ya no las usaba o, peor aún, me generaban aún más malestar al ver mis estados de cuenta mensuales y darme cuenta de que trabajaba tanto que no tenía tiempo de usar esa rutina de *skincare* de veinte pasos, o el ritual costoso de cabello, o usar la televisión último modelo ultra HD en la que había gastado todo el cupo de mi tarjeta de crédito. Cuando comencé a enseñar sobre la energía del dinero, el año 2020, me di cuenta de cómo nuestro cerebro busca compensar estados de dolor con estados de placer, y eso tiene muchas manifestaciones concretas, desde los atracones de comida hasta el gasto irracional. También entendí que cuando tenemos dificultad para amarnos a nosotras mismas, hacemos muchas cosas para sentirnos amadas por otros, tales como las que te conté, o como me pasaba a mí: llegar al límite triste y vergonzoso de prestarle plata a mi pareja de ese momento para que me hiciera un regalo de cumpleaños.

Pienso en esa Tammy y siento ganas de llorar. Me sentía tan chiquitita, tan poco valiosa, que hacía lo que hiciera falta para imaginar, a través del acto de elegir un regalo financiado por mí, que mi ex me quería.

Tenía el saquito del amor propio roto como muchas de mis alumnas y quizás como tú misma, que me lees ahora.

Si te sientes identificada con alguno de estos ejemplos, quiero que sepas que **NO HAY NADA MALO EN TI**, mirarte con rabia o rencor no es el camino. No sabías, no eras consciente y por ende no podías verlo. Lo importante es que ya tienes este libro en tus manos y si llegaste hasta acá es porque tienes **PLENA CERTEZA** de que esa situación puede cambiar y está en ti hacerlo, como les digo siempre a mis niñas: con amor y paciencia, un día a la vez.

Lo que sí me gustaría que sintieras, y que hicieras apenas termines este capítulo, es tomar absoluta responsabilidad de

tu relación con el dinero: siempre somos nosotras las que lo gastamos, lo prestamos o no nos hacemos cargo de nuestras emociones y, por ende, no desarrollamos la suficiente valentía ni disciplina para invertir o cambiarnos de empleo, o emprender. Habitar el lugar de responsable es lo único que te devuelve el poder. El lugar de víctima te lo quita. Es cómodo, hasta te hace sentir querida por otros cuando sienten preocupación por ti. Pero no es el camino.

Me llegan cientos de mensajes todos los días a @quierete.cl diciendo “el dinero se me va”. El dinero nunca se va, hay una nula o mala administración de él por parte nuestra, o mucho “drama financiero” como le llamo yo a situaciones tipo: prestar dinero, pelear por dinero, enfrascarse en que siempre me paguen todo, yo pagar todo, etc.

El dinero en nuestro inconsciente sigue siendo igual a la calma, porque lo asociamos con la supervivencia, ya que nos permite comer, financiar un techo donde vivir y básicamente, procurarnos lo necesario para la vida. Es normal que nos pongamos en modo amenaza cuando se habla de él. Sin embargo, las peleas por dinero van sembrando en cada una de nosotras la idea de que es escaso y, sobre todo, van armando lo que yo llamo “historias con el dinero”. Te dejo algunos ejemplos:

- Si me regalan algo más costoso, me quieren más, o demuestro que quiero más a la gente si regalo algo costoso.
- Si me prestan dinero me quieren mucho, si presto dinero, esa persona estará en deuda conmigo.
- Si alguien no me paga el dinero de vuelta, es “malo”.
- El dinero es la cosa más importante del mundo.
- Si alguien tiene mucho dinero, me conviene estar cerca de esa persona, aunque no me sienta 100% cómoda con ella.

Y así sucesivamente. Una conciencia elevada respecto al dinero implica asumir varias ideas que quizás ahora te parezcan alocadas, pero espero que al finalizar este libro realmente estén ancladas en tu mente y corazón:

El dinero es infinito, no se acabará nunca.
Yo debo trabajar en mis hábitos y valentía
para poder sostener más y mejor.

El dinero es libertad y expansión.

No se gana más dinero con más sacrificio
ni tiempo, sino de forma más inteligente.

El dinero está acá para apoyarme en
mi crecimiento y propósito.

Una cosa es el dinero en términos financieros y
su funcionamiento en "la matrix-vida real" y otra
cosa es la relación emocional que tengo con él.

Tus decisiones financieras son siempre
decisiones emocionales. Desde cómo y
cuánto gastas hasta si te atreves a invertir.

El dinero se mueve por miedo en las instituciones
financieras. El banco o cualquier institución a la
que le debas busca asustarte para que pagues o
repactes. Por eso el dinero también es seguridad.

Como lo conté en mi primer libro, nací en una familia muy pobre, pero profundamente responsable a nivel financiero. De niña nunca tuve una Barbie ni una muñeca Rosalba (sí, esa "casi como tú de alta" que en los noventa era furor). Siempre supe que no podía acceder a los juguetes de moda y eso me hacía sufrir, sin embargo era una niña muy inteligente y pasaba varias horas sola al ser hija única, lo que me daba la oportunidad de soñar muchísimo.

En esos sueños siempre quería viajar en avión, conocer otros países —este tema me causaba mucha fascinación—, ir a la universidad y, sobre todo, siempre intuí que lograría grandes cosas pese a que no tenía grandes referentes en mi clan: nadie había ido a la universidad, ni tampoco había logrado nada tan grande. Sin embargo, mi primera creencia expansiva sembrada por mi mamita —mamita, te amo mucho por esto— fue que yo era muy inteligente. “Eres más inteligente que tus primos”, me decía en voz baja sin que nadie se diera cuenta. Y crecí con esa idea que me permite hasta el día de hoy jamás dudar de mis capacidades intelectuales. Siento que ello hizo de mí una mujer exitosa.

Fui la primera mujer de mi familia en vivir sola, en viajar sola a lugares remotos como Medio Oriente, en volverse empresaria, en ir a la universidad, en casarse casi a los 40 y así, muchas cosas más.

Te cuento esto porque al mirar nuestra historia con el dinero he visto dos tipos de mujeres: las que logran distinguir lo bueno de lo malo y encontrar un gran motor en lo negativo y mucha gratitud en lo positivo que han vivido, y las que arman un relato limitante y de victimismo, que va poco a poco acortando su visión y empequeñeciendo sus sueños, además de nutrir una historia de drama con el dinero que no las beneficia en absoluto.

Yo, que me crié en pobreza, con padres que no terminaron la enseñanza básica, que no tuve agua potable hasta los once años de vida, que muchas veces me vestí con ropa usada o que mi mamá tenía que deshacer chalecos para tejer otros para mandarme al colegio, te digo: en tu historia y en la mía hay cosas buenas y cosas malas, y del foco de tu mente depende hacia dónde decidirás apuntar. Por ende ¿qué vida seguirás escribiendo? Nuestro tránsito por la tierra es un juego de

probabilidades y quiero que juegues a sentir y pensar que es tu derecho divino cultivar la vida que sueñas, y que está a tu alcance tomar aquellas opciones que más te expandan.

Mis papás eran muy responsables: nunca se endeudaron, jamás. Nunca los vi sufrir por dinero. Me daba cuenta de que éramos pobres, pero no nos faltaba lo básico. Yo de adulta tomé malas decisiones financieras tratando de consolar a esa niña interna que habría amado tener Barbies y no pudo, y pensé que podría ayudarla comprando el amor de un hombre en una relación, o con perfumes y carteras de lujo sin haber construido antes una fuente de riqueza que me permitiera proporcionármelos. Nada de eso será consuelo para nadie ni lo fue para mí. Es tu derecho y libertad invertir en lo que quieras, pero si no vas a mirar la relación emocional que tienes con el dinero, muy probablemente sigas relacionándote siempre de la misma forma con él, y si ganas más, simplemente lo que ya ocurría en lo micro, ocurrirá en lo macro. De ahí la famosa frase “entre más ganas, más gastas”.

Finalmente, quiero invitarte a sumergirte en estas páginas sobre todo si ya has hecho cursos de educación financiera y aun así sientes que hay puntos ciegos en tu relación con el dinero: una frase famosa mía entre mis estudiantes y amigas es “si todo fuera solo educación financiera, todos seríamos millonarios y no tendríamos deudas”. Quiero que construyas una relación sana con el dinero, como la que construyes con tus amigos y pareja —si la tienes— todos los días. Y las bases somáticas, mentales y emocionales para ello las encontrarás en este libro.

Quizás vas a llorar leyendo estas páginas. Tranquila, yo también lloré escribiéndolas. Te hará bien transitar esas emociones para que puedas establecer un nuevo pacto, libre y expansivo, con la energía del dinero.

Vamos juntas a sanar tu relación con él. Voy acá al ladito
tuyo. No estás sola.
Estás sostenida.