



cresenda

Guía Completa de Manifestación

Por Ale Vidales

Guía Completa de Manifestación

Por Ale Vidales

“ Lo que piensas, lo creas.
Lo que sientes, lo atraes.
Lo que imaginas, lo conviertes en realidad ”
– Buda

Introducción:

¡Bienvenido a esta guía de manifestación! Este e-book está diseñado para ayudarte a convertir tus sueños en realidad. La manifestación es un proceso poderoso que combina tus pensamientos, sentimientos y acciones para atraer lo que deseas en tu vida. A lo largo de estas páginas, explorarás diversas técnicas y ejercicios que te permitirán enfocar tu energía para manifestar tus objetivos con amor y gratitud.



“ La mayor aventura que puedes emprender es vivir la vida de tus sueños ”
– Oprah Winfrey

¿Qué es la Manifestación?

Claridad de Intención: Definir claramente lo que deseas manifestar.

Visualización: Imaginar con detalle cómo será tu vida una vez que se haya manifestado tu deseo.

Afirmaciones Positivas: Usar declaraciones positivas en tiempo presente para reforzar tu creencia en la manifestación.

Gratitud: Agradecer lo que ya tienes y lo que está por venir.

Acción Inspirada: Tomar acciones que te acerquen a tus objetivos.

Dejar Ir: Liberarte de pensamientos negativos y creencias limitantes.

Consistencia: Hacer de la manifestación una práctica diaria, comprometido con tu visión.

Manifestar la mejor vida implica una combinación de mentalidad, acción y alineación con los valores y deseos de uno mismo. La manifestación es un camino no un destino, por ello debes enfocarte en el proceso y el universo te responderá al hacer tus sueños realidad.



CAPITULO 1.

ATENCIÓN PLENA Y PRESENCIA

“ El momento presente está lleno de alegría y felicidad. Si estás atento, lo verás ”
– Thich Nhat Hanh

El **mindfulness** o la atención plena se define como la acción de estar presente, soltar negatividad y limitaciones.

La atención plena y presencia es una práctica que implica enfocarse plenamente en el momento presente, aceptándolo sin juicio. Se trata de ser consciente de tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales, así como del entorno que te rodea, de una manera observadora y compasiva.

Practicar **mindfulness** puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la sensación de bienestar. A través de técnicas como la meditación, la respiración consciente y la observación sin crítica, el mindfulness permite cultivar una mayor conexión con uno mismo y con el mundo, promoviendo una vida más equilibrada y plena.



CAPITULO 1.

ATENCIÓN PLENA Y PRESENCIA

Ejercicio 1.1: Práctica de atención plena

Instrucciones: Incorpora actividades de atención plena en tu rutina diaria.

Actividad	Frecuencia
Meditación	Diaria
Yoga	Semanal
Paseos en la naturaleza	Quincenal

CAPÍTULO 2. CLARIDAD



“ Lo que piensas activa una vibración dentro de ti ”
– Abraham Hicks

La **Claridad** consiste en definir tus sueños y deseos con detalles específicos y precisión. El proceso de escribir y visualizar regularmente te brinda claridad sobre lo que realmente deseas y te ayuda a confiar en tu capacidad para manifestarlo. Con una mentalidad positiva y un enfoque claro, es más probable que notes y aproveches las oportunidades que te acercan a tus metas.

Ejercicio 2.1 Declaración de manifestaciones de la semana

Instrucciones: Dedicar unos minutos al inicio de cada semana para declarar tus manifestaciones. Escribe con claridad y detalle lo que deseas atraer a tu vida, y permítete soñar en grande.

Plan de trabajo: Manifestar la mejor vida de todas

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

CAPÍTULO 2. CLARIDAD

Ejercicio 1.1: Práctica de atención plena

Instrucciones: Incorpora actividades de atención plena en tu rutina diaria.

Categoría	Sueños
Crecimiento personal	
Salud y Bienestar	
Carrera y Negocios	
Relaciones	
Libertad financiera	
Viajes y Aventura	

CAPÍTULO 2. CLARIDAD



Ejercicio 2.3: Establece metas específicas

Instrucciones: Desglosa tus sueños en metas específicas y alcanzables con plazos.

Meta	Plazo	Pasos para alcanzar meta

CAPÍTULO 2. CLARIDAD



Ejercicio 2.5: Superando obstáculos

Instrucciones: Identifica posibles obstáculos y soluciones.

Obstáculo	Solución

La consistencia en cualquier práctica crea hábitos. En este caso, desarrollarás un hábito de pensamiento positivo y proactivo, lo cual puede tener efectos positivos en otras áreas de tu vida también.

CAPÍTULO 3. ÉXITO

“ La felicidad no es algo hecho.
Proviene de tus propias acciones ”
– Dalai Lama

¿Has pensado alguna vez como defines el éxito? ¿Qué para ti es un día exitoso? ¿Cómo defines tu una vida exitosa? ¿Cuáles son los elementos esenciales para el éxito? Un excelente hábito es que cada mañana, tomes un momento para visualizar tu día ideal. Recuerda que visualizar es imaginarte ya viviendo la vida de tus sueños usando todos tus sentidos.

Una manera super eficaz para autodefinir el éxito o traer más claridad a tus metas y objetivos y saber qué es lo que te hace feliz es a través de **journaling** o escribiendo en tu diario.



CAPÍTULO 3.

ÉXITO



Ejercicio 3.1 Definir el éxito.

Instrucciones: Responde a las siguientes preguntas.
Describe en detalle.

¿Cómo sería un día exitoso para ti?

¿Qué sientes?

¿Qué ves?

¿Qué escuchas?

¿Qué hueles?

¿Cómo se siente tu cuerpo?

Ejercicio 3.2 Define la intención del día.

Instrucciones: Todos los días establece una intención.

¿Cuál es mi intención el día de hoy?

¿Cuál es el enfoque de mi intención hoy?

¿Cómo quiero sentirme hoy?

CAPÍTULO 3. ÉXITO



Ejercicio 3.3 Cierre y reflexión del día.

Instrucciones: Antes de dormir reflexiona sobre tu día y llena lo siguiente.

¿Cómo me fue hoy?

¿Cómo me sentí?

¿Qué fue lo mejor? ¿Cómo me sentí?

¿Qué fue lo no tan mejor?

Ahora, tu toma tu poder y reescribe de manera que sea más satisfactoria para ti cualquier parte del día o acontecimiento que no te hizo sentir al 100%.

Reescribo lo que siento hubiera podido estar mejor

CAPÍTULO 4. GRATITUD



“ La gratitud abre la puerta a la abundancia ”
- Anónimo

La gratitud te lleva a enfocarte en lo bueno de tu vida, cultivando energía positiva. Todos los días inicia con gratitud, ya que es la manera más sencilla de elevar tu frecuencia vibratoria.

Ejercicio 4.1: Práctica diaria de gratitud.

Instrucciones: Escribe sobre experiencias positivas y cosas por las que estás agradecido cada día.

Fecha	Experiencia positiva	Agradezco

"La gratitud no solo es la mayor de las virtudes,
sino que es la madre de todas las demás." - Cicerón

CAPÍTULO 5. AUTOCUIDADO Y BIENESTAR.

“**Atraes lo que eres, no lo que quieres.
Así que si lo quieres, refléjalo**”
– Wayne Dyer

El autocuidado y el bienestar te lleva a fomentar tu cuidado personal: nutrir tu cuerpo, mente y espíritu, y elevar tu frecuencia vibratoria. Es importante desarrollar hábitos positivos e incorporar hábitos que fomenten la positividad.

Ejemplos de hábitos positivos:

- Hacer ejercicio regularmente, ya que libera endorfinas y reduce el estrés.
- Alimentar tu cuerpo con una dieta saludable y equilibrada.
- Establecer metas realistas y alcanzables para sentir un sentido de logro.
- Descansar cuando tu cuerpo te lo pide y mejorar tus hábitos de sueño.

CAPÍTULO 5. AUTOCUIDADO Y BIENESTAR.



Ejercicio 5.1 Cierre y reflexión del día.

Instrucciones: Crea una rutina de autocuidado que puedes revisar o modificar cada 15 días. Incluye actividades de salud física, mental y emocional, como comer en un restaurante que nunca has probado o agendar una terapia de Reiki o acudir a una clase prueba de yoga, la finalidad de este ejercicio es abrirte a todas las posibilidades. Al revisarla cada dos o tres semanas te das oportunidad de ajustar y probar cosas diferentes y emocionantes.

Practica	Actividad	Frecuencia
Ejercicio		
Alimentación saludable		
Prácticas de salud mental		

CAPÍTULO 6. ADMIRACIÓN.



“ El universo tiene una forma de llevarte a donde se supone que debes estar en el momento en que se supone que debes estar allí ”

-Deepak Chopra

Cuando sentimos admiración por alguien puede ser por una combinación de características personales, habilidades y comportamientos que resuenan con nuestros valores, aspiraciones y deseos.

Nos sentimos atraídos por personas que han logrado grandes cosas en su vida, ya sea en su carrera, en sus relaciones personales o en su desarrollo personal. Estas personas también pueden tener habilidades excepcionales en un área particular, como el arte, el deporte, la ciencia o los negocios, lo cual pueden ser motivo de tu admiración.

Ejercicio 6.1 ¿A quién admiro?

Instrucciones. Analiza y enumera a personas que admiras. Pueden ser personas que conoces o pueden ser famosos o personas exitosas. No hay respuestas incorrectas.

Cuadro de ejercicio en la siguiente página

CAPÍTULO 6. ADMIRACIÓN.



Yo admiro a:
1.
2.
3.

Ahora analicemos ¿Qué es lo que te atrae de estas personas? Pueden ser personas financieramente exitosas o aquellos que muestran fortaleza frente a la adversidad, que no se rinden y perseveran para alcanzar sus metas, tal vez tienen viajan mucho, pueden ser personas alegres y felices o son personas que apoyan a otros. Tal vez las percibes como personas auténticas y honestas, o que actúan con integridad y mantienen sus principios incluso en situaciones difíciles. También puede ser que admiremos a aquellos que, a pesar de sus logros y talentos, permanecen humildes y accesibles.

Identificar a estas personas y sus principales características admirables puede ayudarte a tener claridad en lo que aspiras.

CAPÍTULO 6. ADMIRACIÓN.



Ejercicio 6.2 Características a las que aspiro.

Instrucciones. Analiza las características principales de las personas que admiras y anótalas.

Persona	Características

Ahora que ya reconoces características y atributos a los cuales aspiras busca este tipo de personas que influyen de manera positiva tu vida, tu entorno y tus relaciones.

Recomendaciones:

- Rodéate de personas positivas que te apoyen y te inspiren.
- Limita el tiempo que pasas con personas o en situaciones que te drenan emocionalmente (ten en mente que puedes elegir que ideas o comentarios aceptas y que, aunque alguien, piense distinto a ti, no significa que no puedes tener una sana relación con esa persona. Observemos y dejemos ser.)
- Crea un ambiente positivo en tu hogar y lugar de trabajo con elementos que te hagan sentir bien (por ejemplo: plantas, música relajante, decoración inspiradora).
- Alinéate con tus valores y pasión.
- Vive auténticamente.
- Persigue lo que genuinamente te emociona y motiva.

CAPÍTULO 6. ADMIRACIÓN.

Ejercicio 6.3 : Identifica tus valores.

Instrucciones: Lista tus valores fundamentales y asegura que tus metas estén alineadas a ellos.

Valor	Meta	Alineado
		SI/NO
		SI/NO
		SI/NO
		SI/NO
		SI/NO
		SI/NO
		SI/NO

CAPÍTULO 7. AFIRMACIONES



“ La energía fluye donde va la atención ”
– Tony Robbins

Las afirmaciones positivas son declaraciones que deseas internalizar y manifestar en tu vida. Estas pronunciaciones o declaraciones cambian la actitud hacia ti mismo y tu entorno, ayudándote a atraer lo que deseas.

Ejemplos de afirmaciones para que inicies a trabajar en tu diálogo interno (Ponlas en un lugar visible y repítelas todos los días).

AFIRMACIONES PARA LA AUTOESTIMA

Soy digno de amor y respeto.

Soy digno de lo que deseo.

Soy seguro y capaz en todo lo que hago.

Tengo el control de mi vida.

Creo en mí mismo y en mis habilidades.

Soy increíble.

Soy valiente y he superado mis miedos.

Soy aventurero.

Soy el héroe de mi propia vida.

Soy fuerte y seguro de mí mismo.

Yo puedo y lo logro.

Disfruto conocer gente nueva.

Estoy cómodo en situaciones nuevas.

Estoy orgulloso de quien me estoy convirtiendo.

Soy suficiente tal como soy.

CAPÍTULO 7.

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES PARA LA SALUD E IMAGEN CORPORAL

Amo mi cuerpo.

Mi cuerpo es un regalo.

Mi cuerpo tiene permiso para cambiar.

Soy mucho más que mi apariencia.

Amo y aprecio mi cuerpo por todo lo que hace por mí.

Me siento alegre en mi cuerpo.

Confío en la capacidad de mi cuerpo para sanar.

Estoy aprovechando el día de hoy.

Soy fuerte, saludable y lleno de energía.

Es mi momento.

Me acepto tal como soy y abrazo el amor propio.

Trato a mi cuerpo con amabilidad y respeto.

No me compararé con otros.

Estoy agradecido por mi salud y bienestar.

Mi cuerpo es un templo y lo cuido con amor.

CAPÍTULO 7.

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES PARA EL DINERO Y LA ABUNDANCIA

Atraigo abundancia y prosperidad sin esfuerzo.

Mi situación financiera siempre está mejorando.

Soy financieramente libre y seguro.

Soy digno de tener dinero.

El dinero fluye hacia mí, fácil y frecuentemente.

Estoy feliz y agradecido de estar ganando cantidades importantes.

Siempre tengo suficiente dinero.

Mi vida es rica y plena.

Estoy abierto a recibir toda la riqueza que la vida me ofrece.

Soy un imán para el éxito y la buena fortuna.

Confío en mi capacidad para tomar decisiones financieras acertadas.

Tengo habilidades rentables.

Acepto el éxito financiero.

Tengo derecho a tener éxito y felicidad.



CAPÍTULO 7.

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES PARA EL TRABAJO Y CARRERA

El éxito y la riqueza vienen fácilmente a mí.

Tengo éxito en todo lo que hago.

Mis habilidades son impresionantes.

Siempre logro mis objetivos laborales.

Soy valorado y apreciado en mi lugar de trabajo.

Alcanzo mis metas profesionales con facilidad y gracia.

Tomo decisiones inteligentes.

Mi trabajo es satisfactorio y gratificante.

Estoy en constante crecimiento y mejora en mi carrera.

Creo en mis habilidades y talentos.

Sé que encontraré mi trabajo soñado.

Estoy creando una vida laboral que me motiva e inspira.

Ser exitoso en el trabajo es fácil para mí.

Estoy impulsado hacia el éxito.

CAPÍTULO 7.

AFIRMACIONES

AFIRMACIONES PARA EL AMOR Y LAS RELACIONES

Creo en el amor.

Soy digno de amor.

El amor que busco me está buscando.

Otros valoran mi amor.

Merezco relaciones saludables y amorosas.

Estoy atrayendo a una pareja amable y amorosa.

Estoy listo para conocer a mi alma gemela.

Estoy eligiendo y no esperando ser elegido.

Atraigo amor y felicidad a mi vida.

Mis relaciones están llenas de amor, respeto y confianza.

Doy y recibo amor libre y alegremente.

Estoy rodeado de personas amorosas y solidarias.

Estoy abierto a dar y recibir amor.

Elijo el amor, no el miedo.

Estoy irradiando amor.

CAPÍTULO 7.

AFIRMACIONES

Ejercicio 7.1: Afirmaciones y visualización

Instrucciones: Crea tus propias afirmaciones diarias.

Día	Afirmación
Lunes	Ej.: Creo en mí mismo y en mis habilidades.
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

CAPÍTULO 8. VISUALIZACIÓN



“ La clave para el éxito es enfocar nuestra mente consciente en las cosas que deseamos, no en las cosas que tememos ”

-Brian Tracy

Visualizar es el proceso de crear imágenes mentales claras y vívidas de algo que deseas lograr o experimentar en la vida. Se trata de imaginar con detalle tu objetivo como si ya hubiera ocurrido, usando todos los sentidos para hacerlo lo más real posible en tu mente.

Recomendaciones al visualizar

Primero, crea imágenes mentales e imagina en tu mente escenarios específicos relacionados con tus objetivos. Esto incluye cómo se ven, se sienten, suenan, huelen y saben las cosas que deseas. Es importante usar todos los sentidos. No solo imagines la apariencia visual de tu objetivo, sino también los sonidos, olores, sensaciones táctiles y gustos asociados. Debemos ser lo más detallados posible. Cuanto más específicos sean los detalles en la visualización, más efectiva será.

Por ejemplo, si estás visualizando una casa nueva, incluye colores, muebles, sonidos y aromas. Practica la visualización regularmente, ya que lo mejor es integrarla como práctica diaria. Dedicar unos minutos cada día a cerrar los ojos y concentrarte en tus imágenes mentales.

CAPÍTULO 8.

VISUALIZACIÓN



Manifestando la Visualización

Al visualizar regularmente, comienzas a creer más en la posibilidad de lograr tu objetivo. Esta creencia es fundamental porque tus pensamientos influyen en tus acciones y decisiones. La visualización activa el subconsciente, que trabaja para encontrar maneras de convertir tus imágenes mentales en realidad. Este proceso puede atraer oportunidades y recursos que de otro modo podrías no haber notado.

Cuando visualizas, alineas tus pensamientos y emociones con tus deseos. Sentir la emoción de haber logrado tu objetivo es una poderosa forma de atraerlo hacia ti. Visualizar el éxito y las recompensas de alcanzar tus metas aumenta tu motivación. Te da un sentido de propósito y urgencia para trabajar hacia tus objetivos.

Visualizar también ayuda a mantener el enfoque en tus metas. Con una imagen clara de lo que quieres, es más fácil evitar distracciones y tomar decisiones acertadas que te acerquen a tu objetivo. Al imaginarte en una situación deseada y positiva, puedes reducir el estrés y la ansiedad. La visualización puede ser un escape mental que proporciona una sensación de calma y esperanza.

Ejercicio 8.1: Meditación de Visualización

Instrucciones: Primero encuentra un lugar tranquilo y siéntate o recuéstate en donde no serás interrumpido. Cierra los ojos y respira. Toma de 6 a 8 respiraciones profundas para relajarte. Visualiza tu objetivo en detalle y usa todos tus sentidos. Siente las emociones. Experimenta las emociones positivas que acompañan el logro de tu objetivo. Repite diariamente y dedica al menos 5-10 minutos al día a esta práctica.

CAPÍTULO 8. VISUALIZACIÓN



Ejercicio 8.2: ¿Qué quiero manifestar?

Instrucciones: Describe lo que quieres manifestar usando detalles sensoriales específicos.

Ejemplo 1

¿Qué quiero manifestar?	Un auto nuevo
Vista	El auto es un sedán de lujo de color negro brillante con interiores de piel beige. El tablero tiene detalles cromados y una pantalla táctil moderna.
Oído	El sonido del motor es suave y silencioso, apenas perceptible cuando estoy en la carretera.
Olor	El olor de la piel nueva es inconfundible y da una sensación de elegancia y frescura.
Tacto	Siento el volante de piel bajo mis manos y los asientos cómodos se ajustan perfectamente a mi cuerpo.
Gusto	En el portavasos del auto, disfruto de un café caliente mientras conduzco.

CAPÍTULO 8. VISUALIZACIÓN



Ejemplo 2

¿Qué quiero manifestar?	Una casa nueva
Vista	La casa es de estilo moderno con grandes ventanales que permiten la entrada de mucha luz natural. El jardín está lleno de flores de colores vibrantes como rosas, lavanda y cenizos. Las paredes de la cocina son de un cálido color verde, que combina con los gabinetes blancos.
Oído	Escucho el suave sonido de una fuente de agua en el jardín trasero y el canto de los pájaros por la mañana.
Olor	Puedo oler el aroma fresco de las hierbas que estoy plantando en el jardín, como albahaca, menta y romero.
Tacto	Siento la suavidad del césped bajo mis pies descalzos en el jardín. Dentro de la casa, la textura de la madera pulida del suelo es agradable al tacto.
Gusto	Disfruto de un desayuno en la terraza, saboreando jugo de naranja fresco y pan recién horneado.

CAPÍTULO 8. VISUALIZACIÓN



Ejemplo 3

¿Qué quiero manifestar?	Mi trabajo ideal
Vista	Mi oficina tiene una vista espectacular del horizonte de la ciudad. Las paredes están decoradas con obras de arte inspiradoras y plantas verdes que dan vida al espacio.
Oído	Hay un murmullo constante de conversaciones productivas y el sonido ocasional de teclados escribiendo rápido.
Olor	Puedo oler el café recién hecho en la cocina de la oficina, así como el aroma de las flores frescas en mi escritorio.
Tacto	Siento la comodidad de mi silla ergonómica y la suavidad del mouse pad mientras trabajo.
Gusto	Disfruto de un almuerzo saludable que consiste una ensalada fresca y un smoothie de frutas.

CAPÍTULO 8. VISUALIZACIÓN



¿Qué quiero manifestar?	
Vista	
Oído	
Olor	
Tacto	
Gusto	

¿Qué quiero manifestar?	
Vista	
Oído	
Olor	
Tacto	
Gusto	

CAPÍTULO 9. EL MÉTODO 369



“ El secreto para tenerlo todo
es saber que ya lo tienes ”
-Anónimo

El método 3, 6, 9 para manifestar es una técnica popularizada por Nikola Tesla, basada en la creencia de que los números 3, 6 y 9 son divinamente significativos y tienen un poder especial. Esta técnica se puede utilizar para manifestar deseos y metas en la vida. La repetición y el enfoque constante ayudan a reforzar tu intención en la mente subconsciente.

Ejercicio 9.1 Declaración de intención por 21 días

Instrucciones: Llena lo siguiente hasta terminar. Realiza este proceso de escritura y visualización durante 21 días consecutivos.

Define tu Intención: El primer paso es tener una intención clara y específica de lo que deseas manifestar.

Escribe tu deseo en una frase corta y positiva.

CAPÍTULO 10.

TU PROPÓSITO



Todos los días escribe tu intención, visualiza y siente. Mientras escribes, visualiza tu deseo como si ya se hubiera cumplido. Siente la emoción y la gratitud como si ya lo hubieras logrado.

Por la mañana al despertar, escribe tu afirmación o deseo 3 veces.
1.
2.
3.

Realiza este proceso de escritura y visualización durante 21 días consecutivos. Además de escribir y visualizar, toma acciones alineadas con tu deseo y mantente abierto a las oportunidades que puedan surgir. La repetición diaria de escribir lo que quieres manifestar mantiene tu mente enfocada en tu objetivo, evitando distracciones y pensamientos negativos. A través de la repetición, tu mente subconsciente comienza a aceptar tu afirmación como una verdad. Esto cambia tu mentalidad y comportamiento de manera que apoyan la realización de tu deseo. Al visualizar y sentir la emoción de haber logrado tu deseo, elevas tu vibración y energía. Esto ayuda a atraer circunstancias y oportunidades que resuenen con esa vibración positiva. Al hacer este ejercicio con fe y confianza liberas resistencia y con ello sueltas el miedo, la duda y las limitaciones, permitiendo que tus sueños se hagan realidad.

A mitad del día, vuelve a escribir tu afirmación o deseo 6 veces.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Antes de ir a dormir, escribe tu afirmación o deseo 9 veces.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

CAPÍTULO 10. TU PROPÓSITO



“ Cuando cumplimos nuestra función, que es verdaderamente amarnos a nosotros mismos y compartir amor con los demás, entonces la verdadera felicidad se establece ”
-Brian Tracy

La **pasión** es un sentimiento intenso de entusiasmo o deseo por algo. Es lo que te impulsa a dedicar tiempo y energía a actividades que disfrutas profundamente. La pasión te da una sensación de satisfacción y alegría, y es una fuente de motivación que te mantiene comprometido y enfocado haciendo o realizando lo que amas hacer.

Las características de la pasión incluyen entusiasmo y energía, ya que el tiempo vuela cuando trabajas en algo que te apasiona. La persistencia y dedicación es también característica de proyectos que te apasionan porque estás dispuesto a superar obstáculos y desafíos al estar realmente comprometido con lo que haces, a menudo sin importar la recompensa material. Por ello y como resultado de hacer lo que te apasiona, encuentras el gozo, la alegría y satisfacción durante todo el proceso o camino, sin enfocarte solo en el resultado.

CAPÍTULO 10. TU PROPÓSITO



El **propósito** es el sentido de dirección y significado que le damos a la vida. Es la razón fundamental por lo que haces lo que haces, el "por qué" detrás de tus acciones. El propósito está relacionado con tus valores y lo que consideras importante, y a menudo implica contribuir de alguna manera al bienestar de otros o del mundo en general.

Las características del propósito incluyen un sentido de dirección el cual proporciona un camino claro para tu vida y tus acciones.

Al encontrar tu propósito también encuentras plenitud ya que te da una sensación de satisfacción. Nuestro propósito también tiene un impacto positivo en la vida ya que a menudo está relacionado con hacer una diferencia positiva en la vida de otros o en el mundo.

Unir tu propósito con tu pasión es clave para vivir una vida plena y satisfactoria.

CAPITULO 10. TU PROPÓSITO



Ejercicio 10.1 Identifica tus pasiones

Instrucciones: Reflexiona y enlista las actividades que te hacen sentir más vivo y entusiasta.

¿Qué te encanta hacer en tu tiempo libre?

¿Qué actividades te hacen perder la noción del tiempo?

Ejercicio 10.2 Descubre tu propósito

Instrucciones: Reflexiona y pregúntate lo siguiente.

¿Qué es lo más importante para ti en la vida?

¿Qué te da una sensación de significado y satisfacción?

¿Qué impacto positivo deseas tener en el mundo o en la vida de otras personas?

CAPITULO 10.

VISUALIZACIÓN



Ahora encuentra la intersección, busca la conexión entre tus pasiones y tu propósito. ¿Cómo puedes utilizar lo que amas hacer para contribuir a algo más grande que tú mismo?

Define metas claras que combinen, las combinen. Asegúrate de que tus acciones diarias te acerquen a vivir una vida que refleje ambas. Es importante recordar que la vida cambia y evoluciona, y tus pasiones y propósitos pueden hacerlo también. Mantente abierto a ajustar tu camino y buscar nuevas formas de alinear ambos a medida que creces y cambias.

Ejemplo: Pasión: Enseñar y compartir conocimientos. Propósito: Ayudar a otros a alcanzar su máximo potencial.

Unión: Convertirse en un maestro o mentor, creando programas educativos que empoderen a los estudiantes para que logren sus sueños.

Ejercicio 10.3. Proyectos apasionantes

Instrucciones: Identifica proyectos que te emocionen y se alineen con tus pasiones.

Proyecto	Pasión	Pasos para iniciar

CAPÍTULO 11. CELEBRA TUS LOGROS



“ Solo puedes perder algo que tienes,
pero no puedes perder algo que eres ”
- Eckhart Tolle

Reconocernos a nosotros mismos cuando logramos algo puede ser difícil por razones tanto psicológicas como culturales. Si todos nos habláramos con la misma compasión y motivación que adoptamos cuando hablamos con nuestro mejor amigo, nuestra vida sería distinta. Debemos reconocer que todos cometemos errores y que el éxito, por pequeño que sea, merece ser celebrado.

Algunas de las razones más comunes por las cuales nos falta reconocer nuestros logros son:

Modestia: Muchas culturas valoran la humildad y pueden considerar que reconocer los propios logros es una forma de presumir o ser arrogante. Esto puede llevar a las personas a restar importancia a sus propios logros para no parecer engreídas.

Síndrome del impostor: El síndrome del impostor es una experiencia común en la que las personas sienten que no merecen su éxito y temen ser expuestas como "fraudes". A pesar de evidencia externa de su competencia, estas personas dudan de su habilidad y atribuyen sus logros a la suerte o a factores externos.

CAPÍTULO 11.

CELEBRA TUS LOGROS



La comparación con otros: En un mundo donde las redes sociales y la competencia son prevalentes, es fácil comparar nuestros logros con los de los demás. Si creemos que nuestros logros no son tan significativos como los de otros, podemos sentir que no merecen ser reconocidos.

El perfeccionismo: Las personas perfeccionistas pueden tener estándares extremadamente altos para sí mismas. Pueden minimizar sus logros porque sienten que no son lo suficientemente buenos o que aún no han alcanzado la perfección.

La falta de autoestima: Las personas con baja autoestima pueden tener dificultades para reconocer sus logros porque no creen en su propio valor o capacidad. Pueden sentir que no merecen el reconocimiento o que sus logros no son importantes.

El condicionamiento social: Desde una edad temprana, algunas personas son condicionadas para no buscar reconocimiento personal. Se les enseña a ser modestos y a no destacar entre sus pares.

El miedo al cambio: Reconocer nuestros logros puede llevar a un cambio en nuestra autoimagen y en cómo nos perciben los demás. Este cambio puede ser intimidante y algunas personas prefieren evitarlo.

"El único límite para nuestra realización de mañana serán nuestras dudas de hoy." - Franklin D. Roosevelt

CAPÍTULO 11.

CELEBRA TUS LOGROS

Alguna vez has pensado todo lo que has logrado. Todas las tormentas que has atravesado. Pueden ser momentos de éxito grandiosos y coloridos o momentos privados y serenos de éxitos personales. Ahora, es el momento de reconocer todos tus logros.

Pueden ser momentos pequeños o momentos increíbles. Solo tú vas a ver tu lista, no pienses si alguien más lo consideraría logro, es un logro porque para ti lo es.

Ejercicio 11.1 Reconocer mis éxitos

Instrucciones: Escribe una lista de cosas increíbles que has logrado:

Mis logros y éxitos.

CAPÍTULO 11.

CELEBRA TUS LOGROS

Ejercicio 11.2: Plan de desarrollo personal

Instrucciones: Ya hemos celebrado nuestros logros, ahora podemos ver con claridad oportunidades de crecimiento. Ahora identifica áreas de crecimiento y crea un plan de aprendizaje. Invierte en tu crecimiento continuo a través del aprendizaje y la automejora. ¿Qué cursos quieres tomar? ¿Qué te inspira? ¿Qué es lo que más te apasiona? ¿Qué habilidad quieres fomentar?

Oportunidad de crecimiento	Recurso de aprendizaje	Plazo

A partir de ahora cuando alguien te felicite por un logro, simplemente di "gracias" en lugar de restarle importancia o desviar la atención. Felicítate, eres maravilloso y lo estás haciendo muy bien.



CAPÍTULO 12. LAS CREENCIAS LIMITANTES



“Cada pensamiento que pensamos
está creando nuestro futuro”

- Louise Hay

Las creencias limitantes son pensamientos o convicciones que tenemos sobre nosotros mismos o sobre el mundo, que nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial. Estas creencias actúan como barreras mentales, restringiendo nuestras capacidades y limitando nuestras oportunidades. Pueden afectar diversas áreas de la vida, desde las relaciones y la carrera profesional hasta la salud y el bienestar personal.

Ejemplos claros pueden ser que cuando buscas entablar una relación nueva, pienses, “seguro solo me ve como amigo, mejor no intento” o cuando quieres pedir un aumento de salario piensas, “no me van a dar un aumento, para que lo pido”. Todos tenemos este tipo de creencias que “limitan” nuestro potencial, y por ello son creencias limitantes.

Estas creencias regularmente se basan en la negatividad porque suelen ser pensamientos que nos hacen dudar de nuestras habilidades y posibilidades. La mayoría también son generalizaciones excesivas, ya que usamos palabras que denotan exageración como "NUNCA puedo hacer nada bien" o "SIEMPRE pierdo." Estas creencias también son autodestructivas porque nos sabotean, impidiéndonos tomar riesgos o aprovechar oportunidades que podrían beneficiarnos. Y la mayoría de las veces estas creencias son inconscientes porque a menudo, se han convertido en una parte habitual de nuestra forma de pensar.

CAPITULO 12.

LAS CREENCIAS LIMITANTES

No hay raíz exacta de las creencias limitantes porque algunas nos fueron heredadas a través de nuestro sistema familiar o nos fueron implantadas cuando eremos pequeños o fueron asimiladas a través de relaciones importantes en la adolescencia. Las opiniones y comentarios de padres, maestros, amigos o la sociedad en general también pueden influir en nuestras creencias sobre nosotros mismos y nuestras capacidades. Las normas culturales y los sistemas educativos también pueden inculcar creencias limitantes sobre lo que es posible o aceptable.

Situaciones negativas del pasado, como fracasos o críticas, también pueden sembrar la semilla de una creencia limitante. Estas ideas o creencias muchas veces son resultado de algún dolor o experiencia propia y se convierten en un necesario mecanismo de defensa.

"No eres tus pensamientos; eres el que los observa." - Eckhart Tolle



CAPÍTULO 12.

LAS CREENCIAS LIMITANTES

Cómo superar las creencias limitantes

El primer paso es reconocer y tomar conciencia de tus creencias limitantes. Pregúntate qué pensamientos negativos recurrentes tienes sobre ti mismo o sobre tus capacidades. Ahora, cuestiona la veracidad de estas creencias. Pregúntate si hay evidencia real que las respalde o si son solo percepciones subjetivas. Ahora, reformula en positivo o transforma tus creencias limitantes en afirmaciones positivas. Por ejemplo, cambia "No soy bueno en esto" por "Puedo mejorar con práctica y esfuerzo".

Practica la autocompasión, sé amable contigo mismo. Acepta que todos cometemos errores y que estos no definen tu valor ni tus capacidades. Busca apoyo y habla con amigos, familiares o un terapeuta que pueda ofrecer una perspectiva objetiva y apoyo en tu proceso de cambio.

Ahora toma acción al realizar pequeños pasos hacia tus metas, desafiando activamente tus creencias limitantes. La acción refuerza la nueva creencia positiva y debilita la creencia limitante. Agradece a la creencia por haberte protegido en el pasado y ahora dale permiso para superar esta creencia limitante.

La tarea es identificar estas creencias limitantes, porque al hacerlas conscientes, analizar y desafiar estos juicios podemos superarlos.



CAPÍTULO 12.

LAS CREENCIAS LIMITANTES



Ejemplos:

No soy lo suficientemente bueno.

No soy lo suficientemente inteligente.

No tengo experiencia.

No merezco ser feliz.

Nunca podré alcanzar mis metas.

El éxito es solo para personas con suerte.

Tengo que trabajar mucho para lograr cosas.

Es imposible ganar dinero haciendo lo que amo.

No tengo las habilidades necesarias para triunfar

Nadie me va a querer por quien soy.

Siempre me pasan cosas malas.

Todas mis relaciones son dolorosas.

Tengo mala suerte en el amor.

Siempre arruino mis relaciones.

Es difícil encontrar personas buenas y honestas.

La vida es dura y siempre será así.

No tengo control sobre mi destino.

Siempre hay alguien mejor que yo.

Todos nos enfermamos de algo.

No soy lo suficientemente talentoso.

No merezco cosas bonitas.

No puedo ser bueno y ser rico.

No soy atractivo.

Las necesidades de otras personas son más importantes que las mías.

Es bien fácil subir de peso.

La comida engorda.

La vejez es triste y solitaria.

Las arrugas se tienen que evitar a toda costa.

Mi cuerpo no puede ser perfecto.

CAPÍTULO 12.

LAS CREENCIAS LIMITANTES

Ejercicio 12.1: Mis creencias limitantes

Instrucciones: Ahora analiza. ¿Alguna de estas creencias ha sido protagonista en mi vida? ¿Alguna de estas creencias me ha frenado? ¿Cómo me hace sentir esta creencia? Escribe

Ejercicio 12.2: Reformulación positiva

Instrucciones: Sigue los pasos por cada creencia limitante identificada o que hayas pensado.

1. Elige una creencia limitante: (ej.: "No soy bueno hablando en público.")

Mi creencia limitante:	
------------------------	--

2. Ahora pregúntate, ¿Es verdad? (ej.: ¿Es verdad que nunca he tenido éxito hablando en público? ¿Hubo alguna vez en la que me sentí cómodo y fue bien recibido?)

¿Es verdad?	
-------------	--

CAPITULO 12.

LAS CREENCIAS LIMITANTES

3. Agradécele su función a la creencia. (ej.: Protegerme de sentirme vulnerable)

Le agradezco a esta creencia por protegerme de:	
---	--

4. Tacha la creencia limitante que escribiste.

5. Ahora, reformula la creencia en positiva: (ej.: "Puedo mejorar mi habilidad de hablar en público con práctica y preparación.")

Reformulo en positivo	
-----------------------	--

6. Finalmente elijo una acción a tomar. (ej.: Inscribirme en un curso de oratoria y practicar regularmente.)

Acción por tomar	
------------------	--

CAPÍTULO 13.

LIBERAR LA NEGATIVIDAD

“ El secreto para tenerlo todo es saber que ya lo tienes ”
-Anónimo

La negatividad se refiere a una actitud o perspectiva que se enfoca en los aspectos desfavorables o pesimistas de una situación. Esto implica tener pensamientos, emociones y comportamientos que son desalentadores, críticos o poco constructivos.

La negatividad puede manifestarse de varias maneras, como constantemente esperar lo peor o enfocarse solo en lo que está mal en cualquier situación. También se muestra a través de emociones “negativas” como sentimientos de miedo, ansiedad, ira, resentimiento o tristeza persistente. Esta negatividad también se puede expresar a través de comportamientos negativos y reacciones defensivas, críticas excesivas hacia uno mismo o hacia los demás, y una tendencia a evitar riesgos o nuevas experiencias.

Manifestar un cambio positivo y liberar emociones negativas requiere un enfoque consciente y deliberado. Se puede tomar conciencia e identificar emociones y pensamientos negativos al llevar un diario para registrar todos tus pensamientos y emociones diarias. Esta práctica ayuda a identificar patrones de negatividad.

Cuando notes un pensamiento negativo, desafíalo preguntándote si es realmente cierto y busca evidencias que lo contradigan. Reformula el pensamiento negativo a uno positivo. Por ejemplo, cambia "NUNCA hago nada bien" por "Estoy aprendiendo y mejorando cada día".

CAPÍTULO 13.

LIBERAR LA NEGATIVIDAD



Técnicas para liberar emociones negativas:

- Practica la respiración profunda o meditación para calmar la mente y el cuerpo.
- Habla sobre tus sentimientos con alguien de confianza o busca la ayuda de un terapeuta.
- Usa técnicas de liberación emocional como la escritura terapéutica, donde escribes sobre tus sentimientos y luego los desechas simbólicamente.

Para liberar emociones que drenan tu energía y cree en Ti mismo. Mantén fe inquebrantable sobre tu capacidad de lograr tus sueños. Busca integrar diariamente una actitud positiva, enfocándote en soluciones en lugar de problemas. Trabaja con afirmaciones y visualización regularmente y vive de la manera que tú defines como exitosa y haciendo lo que te apasiona.

Rodéate de personas que te apoyen y sean positivas. Por ejemplo, cuando te encuentres en situaciones en donde están hablando negativamente de alguien, busca decir algo positivo de la persona y trata de cambiar el tema. No es necesario que des un discurso sobre la crítica solo trata de llevar amor a la conversación. Si no estás cómodo con la conversación, busca una actividad distractora, puedes pasar al baño, lavarte la cara o ir a pedir otro café.

CAPÍTULO 13. LIBERAR LA NEGATIVIDAD



Minimiza tu exposición a influencias como las noticias o redes sociales, programas de chismes y crítica y evita los entornos que percibes como negativos. Elige vivir en paz. Si sientes que salir con cierto grupo de personas baja tu vibración o te llena de angustia, descansa de ellos por un tiempo. Pronto volverás reforzada y digan lo que digan, ya no podrán quitarte la paz.

La práctica de la atención plena y la gratitud también puede reducir el estrés y la ansiedad, ya que te centras en el presente en lugar de preocuparte por lo que no tienes o el futuro. La atención plena te lleva a vivir lo mejor del momento. Piénsate como un imán de luz y positividad, y verás como atraerás a personas y oportunidades llenas de aspectos positivos.

Ejercicio 13.1: Ambiente Positivo

Instrucciones: Identifica influencias positivas y busca acciones para aumentar la positividad.

Influencia positiva	Acción para aumentar la positividad

CAPÍTULO 13.

LIBERAR LA NEGATIVIDAD



Ejercicio 13.2: Despejar el espacio

Instrucciones: Identifica influencias positivas y busca acciones para aumentar la positividad.

Área a despejar	Acción para despejar
Espacio físico	
Espacio digital	

Ejercicio 13.3: Liberar la negatividad.

Instrucciones: Cierra los ojos y realmente siente. Llena las siguientes preguntas y repite cuantas veces sea necesario.

¿Cuál es la persona/creencia/cosa/idea más negativa o difícil que necesitas dejar ir?

¿Cómo te sentirás una vez que te deshagas de ella?

CAPÍTULO 14. TABLEROS DE VISIÓN



“ La visualización es el primer paso hacia
la manifestación de tus sueños ”

- Shakti Gawain

Otra herramienta poderosa en tu caja de manifestación es un tablero de visión. Un tablero de visión, también conocido como tablero de sueños, es una herramienta visual que se utiliza para representar y visualizar tus metas, sueños y deseos. Es una técnica poderosa en la ley de la atracción y en el proceso de manifestación, ayudándote a enfocar tu mente y energías en lo que quieres lograr.

Un tablero de visión es un espacio físico para recolectar imágenes, citas y dibujos que te inspiran y te ayudan a visualizar lo que quieres atraer y manifestar en tu vida. Recoge imágenes de revistas, de internet y fotos antiguas.

Al igual que otras técnicas de visualización, intenta ser específico sobre tu visión. Asegúrate de que todo en tu tablero de visión sea algo que realmente desees. Estas imágenes y palabras se colocan en una superficie, como un corcho, cartulina o una aplicación digital, lo importante es que puedas verlas regularmente. Ojo: no pongas nada que no quieras en el tablero, aunque sea una imagen tachada.

CAPÍTULO 14.

TABLEROS DE VISIÓN

El tablero de visión te lleva a tener mayor claridad en tus objetivos ayuda a definir y concretar tus metas y sueños. Es una práctica de visualización constante porque mantiene tus objetivos presentes al ver el tablero, de esta manera reforzando tu enfoque y determinación. Al visualizar tus metas regularmente, alineas tus pensamientos y energía con ellas, facilitando el proceso de manifestación.

Crear y mantener un tablero de visión puede ser una herramienta poderosa para ayudarte a mantener el enfoque, la motivación y la claridad en tus metas, facilitando así el proceso de manifestación de tus sueños en realidad.



CAPÍTULO 14.

TABLEROS DE VISIÓN

Ejemplo de elementos para el tablero de visión

Carrera	Imágenes de la oficina ideal, logros profesionales, libros de negocios, citas motivacionales sobre éxito.
Salud	Fotos de alimentos saludables, personas haciendo ejercicio, afirmaciones sobre bienestar.
Relaciones	Imágenes de momentos felices con familia y amigos, símbolos de amor y amistad.
Finanzas	Visuales de estabilidad financiera, metas de ahorro, símbolos de riqueza.
Crecimiento personal	Libros de autoayuda, metas de aprendizaje, citas sobre desarrollo personal.
Viajes y aventuras	Fotos de destinos soñados, actividades de aventura, mapas

CAPÍTULO 14.

TABLEROS DE VISIÓN



Ejercicio 14.1 Cómo Crear un tablero de visión

Instrucciones: sigue los pasos a continuación.

- **Define metas y deseos:** Antes de comenzar, toma un tiempo para reflexionar sobre lo que realmente deseas en diferentes áreas de tu vida, como carrera, relaciones, salud, finanzas, crecimiento personal y espiritualidad. (lee nuevamente lo que escribiste en los ejercicios anteriores)
- **Reúne materiales:** necesitarás un tablero de corcho, una cartulina grande o cualquier superficie similar, tijeras, pegamento o tachuelas, y revistas o impresiones de imágenes. Para un tablero digital, puedes usar aplicaciones o programas o cualquier herramienta de edición de imágenes.
- **Selecciona imágenes y palabras:** Busca imágenes y palabras que representen tus metas y sueños. Estas pueden ser recortes de revistas, fotos impresas, citas inspiradoras, afirmaciones, o cualquier cosa que resuene contigo.
- **Organiza y pega:** Organiza las imágenes y palabras en tu tablero de manera que sean visualmente atractivas y significativas para ti. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, simplemente sigue tu intuición.
- **Añade detalles personales:** Incluye detalles que hagan tu tablero único, como dibujos, notas personales, o cualquier elemento que te inspire.
- **Coloca el tablero en un lugar visible:** Un lugar donde lo veas todos los días, como tu oficina, dormitorio, o cualquier espacio donde pases tiempo regularmente.

CAPÍTULO 15. MI CONTRIBUCIÓN



“ El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevas tierras, sino en tener nuevos ojos ”
- Marcel Proust

Una parte fundamental de la existencia es el servicio y contribución. Has meditado alguna vez sí y como contribuyes al bienestar de los demás y de tu comunidad. En este capítulo buscamos que descubras un propósito que te lleva a hacer un impacto positivo en el mundo. Recuerda: eres grandioso y tienes mucho que ofrecer.

Ejercicio 15.1: Quién elijo ser

Instrucciones: En este ejercicio de visualización, tómate tiempo para imaginar tú yo futuro. Imagina completamente a esta persona. Esto te ayudará a comenzar a encarnarla.

¿Quién es esta persona?

¿Qué valora?

¿Cómo se presenta al mundo?

CAPÍTULO 15.

MI CONTRIBUCIÓN



Ejercicio 15.2: ¿Qué puedo ofrecer al mundo?

Instrucciones: Haz una lista de 5 dones que puedes aportar al mundo.

Mis dones
1.
2.
3.
4.
5.

Ejercicio 15.3: ¿Qué le ofrezco a mi comunidad?

Instrucciones: Identifica formas de contribuir a tu comunidad o a causas que te importen.

Causa/Comunidad	Acción

CAPÍTULO 16. LAS SORPRESAS DE LA VIDA



“ La vida está llena de sorpresas, pero tú eres quien
tiene que abrirlas ”
- Anónimo

Conforme vas llenando esta guía de manifestación, comenzarás a percibir como la vida se llena de un brillo diferente. Las oportunidades llegan, las amistades mejoran, las relaciones son pacíficas. Poco a poco verás como la luz y el amor llenan tu vida.

Aunque iniciemos este proceso de manifestar nuestra mejor vida, la vida nos seguirá trayendo sorpresas. La mayoría serán increíbles, pero algunas se percibirán como dificultades o aprendizajes. Tómate el tiempo para reconocer y saborear las sorpresas. Has manifestado estas sorpresas. Pero ahora vas a poder elegir tu reacción y respuesta ante estas sorpresas.

Recuerda que la vida te muestra el camino, no pierdas la fe. Enfócate en el momento presente y vive un día a la vez. Sé persistente y no te rindas ante los contratiempos. Aprende de los percibidos fracasos o aprendizajes y sigue adelante con amor y enfocado en la belleza de la vida.

CAPÍTULO 16.

LAS SORPRESAS DE LA VIDA

Ejercicio 16.1 Sorpresas que da la vida

Instrucciones: Usa este espacio para registrar eventos sorprendentes e inesperados y expresa tu gratitud por ellos.

Sorpresa	¿Qué me mostró? ¿Qué agradezco?

CAPÍTULO 15. ENCUESTA DE REFLEXIONES

“ La reflexión es el ojo del alma ”
- Jacques Bénigne Bossuet

Ejercicio 17.1 Reflexión

Instrucciones: Toma un minuto para reflexionar sobre este viaje de manifestación.

Ahora, cada año en tu cumpleaños responde a las siguientes preguntas para profundizar en tu experiencia:

¿Cómo ha cambiado tu vida?

¿Cómo ha cambiado tu mentalidad?

¿Qué sigue representando un desafío?

¿Qué quiero manifestar para este próximo año?

"La energía de la mente es la esencia de la vida." - Aristóteles



CONCLUSIÓN:

Gracias por haber leído esta guía de manifestación. La escribí con mucho cariño, pensando en mis hijos, esposo, sobrinos, primas y toda mi familia. Mi objetivo era resumir y facilitarles la valiosa información que he recibido con tanto amor a través de las entrevistas de mi Podcast, las cuales mis maestros me han concedido generosamente.

Jamás imaginé que haría un Podcast. Estas entrevistas comenzaron como una forma de compartir mis aprendizajes y resolver las preguntas de aquellos que, como nosotros, buscan respuestas. Pero, sinceramente, siento que soy YO quien más se ha beneficiado de estas conversaciones.

El propósito de esta guía es ayudarte a clarificar tus procesos y a convertir tus sueños en realidad. Es una breve explicación de las diversas herramientas que he aprendido y que trato de aplicar en mi vida diaria.

No significa que, por hacer entrevistas, crear plataformas o escribir esta guía ya no necesite trabajar en mí misma, o que mi vida sea perfecta. Al contrario, ahora veo con mayor amor los aprendizajes que la vida me presenta y cada día trato de ser mejor que ayer de manera consciente.



Tengo fe en que si te comprometes con las prácticas de esta guía, puedes alcanzar claridad. Es algo en lo que yo misma sigo trabajando, incluso a mis casi 50 años. Esta guía no debe generarte estrés ni ser una tarea para completar en un día. Es una oportunidad para disfrutar el proceso de manifestar tu mejor vida.

Quiero expresar mi agradecimiento a todos mis entrevistados, maestros y guías en España, Uruguay, Argentina, México y Estados Unidos. Me han dado tanto.

Gracias por permitirme apoyarte en tus sueños.

Con cariño,
Ale Vidales



Puedes escuchar el Podcast o contactarme en:

 **@martecitos**

 **@martecitos.oficial**

 **@martecitos**

EJERCICIOS DIARIOS.



Declaración de manifestaciones de la semana: Dedicar unos minutos al inicio de cada día para declarar tus manifestaciones.

Escribe con claridad y detalle.

Plan de trabajo: Manifestar la mejor vida de todas

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Define la intención del día.

- ¿Cuál es tu intención el día de hoy?
- ¿Cuál es el enfoque de tu intención hoy?
- ¿Cómo quiero sentirme hoy?

Cierre y reflexión del día: Antes de dormir reflexiona sobre tu día y llena lo siguiente.

- ¿Cómo te fue hoy?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué fue lo mejor?
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué fue lo no tan mejor?

EJERCICIOS DIARIOS.



Afirmaciones y visualización: Crea tus propias afirmaciones diarias. Repite tus afirmaciones diarias en voz alta, sintiendo cada palabra profundamente.

Día	Afirmación
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

EJERCICIOS DIARIOS.



¿Qué quiero manifestar en mi vida?

¿Qué quiero manifestar?	
Vista	
Oído	
Olor	
Tacto	
Gusto	

Método 3.6.9. Define tu Intención: El primer paso es tener una intención clara y específica de lo que deseas manifestar.

Escribe tu deseo en una frase corta y positiva.

Por la mañana al despertar, escribe tu afirmación o deseo 3 veces.

1.

2.

3.

A mitad del día, vuelve a escribir tu afirmación o deseo 6 veces.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Antes de ir a dormir, escribe tu afirmación o deseo 9 veces.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

EJERCICIOS DIARIOS.



Reconozco mis éxitos. Escribe una lista de cosas increíbles que has logrado hoy

Mis éxitos.

Ambiente positivo: Identifica influencias positivas y busca acciones para aumentar la positividad

Influencia positiva	Acción para aumentar la positividad

EJERCICIOS DIARIOS.

Sorpresas que da la vida. Usa este espacio para registrar eventos sorprendentes e inesperados y expresa tu gratitud por ellos.

Sorpresa	¿Qué me mostró? ¿Qué agradezco?



¡Sé parte de nuestra comunidad!



cresenda



cresenda_me



cresenda_me



cresenda.me