

A close-up photograph of a person's hands holding a stack of white envelopes on a wooden table. To the left, there is a white ceramic cup filled with coffee. The background is softly blurred, showing a person in a white shirt. The overall atmosphere is warm and focused.

PDF

GUÍA GRATUITA DE MANIFESTACIÓN

kitzia salgado

A dimly lit photograph of a cafe table. In the foreground, a white paper coffee cup with a brown rim sits on a wooden table. To its right, a stack of white paper napkins is neatly folded. The background is blurred, showing other tables and chairs in a cafe setting. The overall mood is quiet and contemplative.

Aquel que no cree en la magia, nunca la encontrará.”

– ROALD DAHL

¡HOLA!

Muchas gracias por descargar la guía. :)

Mi nombre es Kitzia y soy coach de manifestación. Creé esta guía para quienes están aprendiendo a manifestar y quienes quieren repasar algo de teoría.

Mi sugerencia es que regreses a ella cuando quieras manifestar algo nuevo o cuando no estés viendo resultados con alguna manifestación.

Realizar los ejercicios de la guía te tomará una hora; te sugiero estar en un lugar tranquilo y tener una libreta a la mano para realizarlos. Después de completar los ejercicios, dale seguimiento a tu deseo como te lo indico a lo largo de la guía.

Si estudiar esta guía te inspira, tómate una fotito haciendo los ejercicios y **etiquétame en Instagram** para que yo celebre contigo esta etapa de tu vida. En unos meses podrías ver esa foto con mucho cariño y apreciación por el camino recorrido.

Te agradezco por abrirte a esta experiencia y recuerda: no tienes que saber cómo van a suceder las cosas, solo mantén tu mente abierta a las bonitas sorpresas de la vida. :)

De nuevo, gracias por estar aquí y deseo que esta guía te ayude a obtener los resultados que deseas.

ki ☺

PASO 1

RESPIRA

Primero que nada, si sientes urgencia, necesitas bajarle dos rayitas a tu acelerador.

Sentir prisa es natural; sin embargo, no es el estado ideal para manifestar tu deseo. Mi sugerencia es que observes tu entorno y respires.

Juega con la idea de que todos tus deseos son viables y que nada está fuera de tu alcance. Inhala y exhala. Explora la sensación de que todo está en orden y que nada se te escapa. No es tarde. Este es el momento perfecto para manifestar.

Si pensar en tu deseo no te da ansiedad, avanza al siguiente paso. Si sí, date unos minutos para hacer el siguiente ejercicio.

Manteniendo los ojos abiertos, siendo consciente de tu entorno, pon una mano sobre tu pecho y otra sobre tu estómago. Siente tu respiración sin intentar cambiarla. Encuentra ese lugar interior en donde todo es paz y las circunstancias del mundo exterior no tienen poder sobre ti.

A esa sensación de paz le llamaremos el **punto cero**. Siempre que quieras manifestar algo, que sea desde este lugar.

Date 3-5 minutos para observar tu exterior y respirar. Si sueles vivir a prisa, este ejercicio puede costarte mucho trabajo. Esto es normal. Si 5 minutos es mucho, comienza con 1 y poco a poco aumenta los minutos que te regalas cada día para observar tu entorno y respirar.

PASO 2

PIDE

La pregunta siempre es la misma: ¿Tú qué quieres?

Si pudieras tener cualquier cosa, ¿qué pedirías? A veces nos resistimos a pedir porque 1) tiene mala fama y 2) creemos que lo que deseamos es inalcanzable. Pero si de algo te conforta saberlo, en este momento no importa si tu deseo es grande o chico, lo que importa es conocer el deseo, saber qué es.

Durante algunos minutos describe tu deseo. Responde: *¿Qué quiero? ¿Cómo se vería mi día ideal si mi deseo ya se hubiera manifestado?*

Describe los detalles.

(Si notas que al escribir tu mente te interrumpe mucho, considera unirme a mi curso [Introducción a la Manifestación Somática](#)).

Una vez que describiste a detalle tu deseo, responde con sinceridad: *¿puedo manifestar esto?*

La contracción física es un *no*. La expansión, es un *sí*. Observa qué dice tu cuerpo y tu mente acerca de tu capacidad de manifestar tu deseo.

Si crees que tu deseo es posible, ve al paso tres. Si no, reduce tu deseo a micro-metas, hasta llegar a una que se sienta 51% viable.

Por ejemplo, tal vez quieres manifestar una relación de pareja, pero en este momento eso se siente lejano e imposible. En ese caso, podrías comenzar con manifestar una llamada o un mensajito de texto de la persona que te gusta.

Cuando llegues a una micro-meta que se sienta +51% posible, ve al paso tres.

PASO 3

DALE VIDA

¿Alguna vez has oído que en lo que te enfocas se expande? Esto es porque nuestra atención da vida a nuestra realidad.

Si retiras tu atención de alguna circunstancia naturalmente esta desaparece; muere. En cambio, si le pones atención, esta crece, se hace grande.

Por eso, a partir de ahora vas a darle vida a tu deseo imaginando su realización y no su ausencia. Vas a darle tanta atención al escenario en el que tu deseo ya es un hecho, que no le quede más remedio que materializarse.

Para ello, [visualiza](#), [escribe](#) o afirma como si tu deseo ya se hubiese cumplido. Conecta con la sensación que sentirías si ya hubieras logrado tu meta.

A veces basta con hacerlo una vez, pero mi sugerencia, especialmente si estás empezando, es que lo hagas por 10 minutos durante 21 días.

Fúndete con la versión de ti que ya manifestó su deseo para evocar esas mismas sensaciones y emociones ahora.

Para hacer esta tarea, programa 5-10 minutos al día durante las siguientes tres semanas para inyectarle vida a tu meta de la manera que prefieras (escritura, visualización o afirmaciones) y recuerda en enfocarte en la realización de tu deseo y no en su ausencia.

Si al hacer este ejercicio te das cuenta de que tu mente no te deja, considera unirme a mi curso [Introducción a la Manifestación Somática](#).

PASO 4

CORRIGE TU ENFOQUE

Este punto es algo *tricky*. Por una parte, si piensas todo el día en cosas negativas, estás haciendo mal uso de tu poder dador de vida: tu enfoque. Pero por otra, no voy a ignorar el hecho de que el pesimismo es una consecuencia de un historial de vida complicado. Así que, como yo no conozco tu caso, tú vas a hacer la prueba.

El ejercicio es este: durante los siguientes 21 días cada que tengas un pensamiento que magnifique la ausencia de tu deseo lo vas a corregir o a ignorar. Ejemplo: Supongamos que tu meta es manifestar un coche y que comienzas a afirmar cinco minutos al día desde la perspectiva de la persona que ya tiene el coche:

"Me encanta manejar mi nuevo coche. Estoy feliz porque ya tengo mi coche. Lo amooooo."

Pasan tres días y todo va bien, hasta que tu mente decide refutar:

"¿Cuál coche? Tú no tienes ningún coche. Además no tienes dinero para comprar un coche. Imposible, tú no puedes manifestar un coche..."

Cuando eso pase, vas a ignorar los pensamientos negativos o, si quieres, los vas a corregir:

"No tengo que tener el coche ahorita para saber que mi coche viene en camino y va a llegar. Ese coche ya es mío."

Si decides corregir, la pregunta clave es: *¿A qué escenario prefiero darle vida?* Ese es el escenario que vas a alimentar con tu atención.

Ojo: Yo desconozco si físicamente esto es posible para ti, por lo que tú tendrás que observarte: si en estos días te das cuenta de que por más que quieres ignorar o corregir, no puedes, discúlpame que te lo *vuelva* a decir pero considera unirme a mi curso de [Introducción a la Manifestación Somática](#).

Te explico por qué. A veces el cuerpo memoriza emociones negativas que con el tiempo se consolidan como el estado natural de la persona. En ese caso, no hay cantidad de afirmaciones que puedan contra esa configuración emocional. Para liberar esto, hay que disolver la configuración emocional primero, y después, incorporar las afirmaciones al proceso de manifestación. :)

PASO 5

NO SUELTES

Muchas veces, el exterior te mostrará evidencia de que lo que quieres no se va a manifestar. Tu tarea es ignorar esta "evidencia" lo más que puedas y seguir afirmando, visualizando y corrigiendo tus pensamientos.

Evoca la sensación que describiste en el segundo paso tan a menudo como te sea posible y sé constante en tu práctica de manifestación. No sueltes el deseo.

Considera que lo que vives ahora es una manifestación de los pensamientos que tuviste en el pasado y que esto ya está cambiando.

Tus pensamientos tienen poder; tu atención, da vida. Siempre puedes elegir algo mejor que crear.

Para finalizar esta guía, vas a cerrar tus ojitos e imaginar tu deseo hecho realidad. Luego, declara: "Esto es posible para mí".

Si necesitas más recursos sobre manifestación, visita mi página de cursos, [Cursos de manifestación](#), y si tienes alguna duda [mándame un correo](#).

Te mando un abrazo y deseo que todos tus sueños se cumplan.

Con mucho amor,

Ki ☺

TU PLAN DE ACCIÓN

Practica los ejercicios sugeridos en esta guía por al menos 14 días.

Luego, confía en que lo que quieres YA VIENE en camino. Finalmente, celebra tus logros y esfuerzos. Las celebraciones, traen más victorias: entre más celebres, más victorias llamarás.

Si necesitas más apoyo, visita [mi página de cursos](#).

También te sugiero escuchar algunos episodios de mi podcast. Escucha el que te llame más:

[Ep. 16 | Ley de Asunción explicada](#)

[Ep. 11 | El exterior no es evidencia, es feedback](#)

[Ep. 03 | Amor ausente: cómo corregir este patrón](#)

Te agradezco tu tiempo y dedicación. Que todos tus deseos se cumplan.

Con mucho amor,

ki ☺



A dark, moody photograph of a coffee shop table. In the foreground, a white paper cup filled with coffee sits on a wooden table. To its right, a stack of white napkins is visible, with a hand holding a pen over them. The background is blurred, showing more of the table and possibly other items. The overall atmosphere is quiet and contemplative.

Que todos tus deseos se cumplan.

Kitzia Salgado 2021