

A black and white photograph of a wooden table. In the foreground, there is a white ceramic cup filled with coffee, sitting on a matching saucer. To the right of the cup, an open notebook with blank pages lies flat. A pen is visible near the notebook. The background is softly blurred, showing more of the table and some indistinct objects. The overall mood is calm and focused.

Workbook

GUÍA GRATUITA DE MANIFESTACIÓN

kitzia salgado

PASO 1

RESPIRA

PRIMERA PARTE

Del 0 a 10, ¿qué nivel de bienestar sientes ahora? Hay alguna tensión en alguna parte de tu cuerpo? Si sí, ¿en dónde? ¿Qué tan tenso está?

Observa tu entorno y respira. Vuelve a medir el nivel de bienestar y de tensión.

SEGUNDA PARTE

Pon una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Respira por unos minutos o hasta llegar a una sensación de paz, tu punto cero.

PASO 2

PIDE

PRIMERA PARTE

¿Qué te gustaría manifestar? ¿Si pudieras pedirlo todo, qué pedirías? ¿Qué sientes que te hace falta en tu vida? ¿En qué área de tu vida está ese “vacío” o deseo de tener “más”?

Describe cómo se vería un día normal en tu vida ideal. (A partir de ahora, este es tu escenario ideal).

SEGUNDA PARTE

De esto que digo que quiero, ¿hay algo que me parece prioritario? ¿Hay algo que me gustaría manifestar primero?

Esto que quiero manifestar, ¿se siente lejano e inalcanzable? ¿Se siente fuera de mi alcance? Si no, continúa a paso tres. Si sí, ¿cuáles sería las micro metas que yo podría crear para hacer de esta manifestación grande algo pequeño y alcanzable para mí? Ejemplo: en lugar de manifestar casarte con alguien que todavía no conoces, podrías manifestar una cita o conocer a alguien nuevo. Reduce tu manifestación grande a micro metas hasta llegar a una que se sienta conectada con tu corazón.

PASO 3

INYÉCTALE VIDA

PRIMERA PARTE

¿De qué manera prefieres darle vida a tu deseo: escribiendo, visualizando o afirmando?

Ya que lo definas, crea una escena de lo que sucedería después: ¿cómo te sentirías después de la realización de tu deseo? ¿Qué pasaría? ¿Quién te diría qué? ¿Quién haría qué?

SEGUNDA PARTE

Programa tiempo en tu calendario para darle vida a tu deseo mediante la técnica que prefieras. Mi sugerencia es hacerlo durante al menos 5 minutos al día, durante 21 días. Si te gusta escribir, te considero unirte a 21 Días de Scripting.

PASO 4

CORRIGE TU ENFOQUE

PRIMERA PARTE

Responde: ¿Cómo reacciono ante la experiencia de no tener lo que yo quiero? ¿Qué emociones siento? ¿Qué pensamientos tengo?

Los pensamientos que tengo en esos momentos, ¿me acercan a mi meta o me alejan de ella? ¿Qué ajustes necesito hacer para manifestar lo que yo quiero?

SEGUNDA PARTE

Haz una lista de todos los posibles pensamientos negativos que tendrás a lo largo de los siguientes días que refuercen tu percepción de la ausencia de tu deseo. Después, escribe los opuestos. Estas son tus nuevas afirmaciones.

Ejemplo: No tengo coche ==> Tengo coche.

PASO 5

NO SUELTES

PRIMERA PARTE

Responde: ¿En qué momentos creo que podría renunciar a mi deseo?
¿Cuáles son mis “triggers” o los gatillos que detonan mi frustración y mi prisa?

Si menstrúas, ¿cuándo es tu próximo momento de bajón hormonal?
Si te afecta mucho la luna, ¿cuándo es la siguiente luna llena?

¿Cómo puedo considerar mis fluctuaciones hormonales en mi proceso de manifestación?

SEGUNDA PARTE

Responde: ¿cómo vas a ofrecerte amor y presencia en los momentos de bajón? ¿Qué vas a hacer para sentirte mejor en los momentos de duda? ¿Cuál será tu práctica de rescate?

Mi sugerencia es que si te sientes mal, te des permiso de descansar y de sentir lo que tengas que sentir, sin prestar atención al discurso destructivo de “esto no sirve, ya quiero dejarlo todo, yo no puedo, yo nunca voy a tener tal, etc”. Si necesitas más ayuda con esto, visita mi [página de cursos](#).

A dark, monochromatic photograph of a table setting. In the foreground, a white ceramic cup filled with a frothy beverage sits on a textured placemat. To its right, a stack of white napkins is neatly folded. In the background, a white teapot and other tableware are visible, though slightly out of focus. The overall mood is quiet and contemplative.

Que todos tus deseos se cumplan

Kitzia Salgado 2021