PDF

GUÍA GRATUITA DE MANIFESTACIÓN

kitzia salgado

“Aquel que no cree en la magia, nunca la encontrará."

– ROALD DAHL

¡HOLA!

¡Qué gusto tenerte por aquí! :)

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

Utilízala para materializar algo nuevo o cuando no veas progreso con alguno de tus deseos.

Estudiarla te tomará más o menos una hora. Te sugiero estar en un lugar tranquilo y tener una libreta a la mano.

Si estudiar esta guía te inspira, tómate una foto haciendo los ejercicios y etiquétame en instagram. En unos meses podrías ver esa foto con mucho cariño y apreciación por el camino recorrido. 🥰

Agradezco que te hayas abierto a esta experiencia y te recuerdo que ser constante y mantener tu mente abierta es la mejor manera de manifestar.

¡Que esta guía te brinde claridad y te ayude a obtener los resultados que deseas!

Con cariño,
ki ☽

PASO 1

CONECTA CON TU CENTRO

Es normal que al desear algo importante sintamos aceleración. Es normal sentir algo de prisa. Pero la urgencia no es el estado ideal para manifestar. Por eso, el primer paso de esta guía es aprender a anclarnos al presente y a soltar la ilusión de que empezar antes hubiera sido mejor.

Este es el momento perfecto para manifestar tu deseo. Explora la sensación de que todo está en orden y que nada está fuera de tu alcance. Observa tu entorno y respira conscientemente. Estás aquí ahora.

Durante tres semanas, y al menos durante 3 minutos al día, conecta con ese lugar interno en donde todo es paz y las circunstancias del exterior no tienen poder sobre ti. Para acceder a él, siéntate en silencio y presta atención a tu corazón.

Si 3 minutos es mucho, comienza con medio minuto y poco a poco aumenta el tiempo que te regalas al día para observar tu panorama interior y respirar.

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

PASO2

CONOCE EL DESEO
Si pudieras pedir cualquier cosa, ¿qué sería?

A veces nos resistimos a pedir debido a nuestros condicionamientos, pero para poder explorar tu relación con tu deseo y crear una estrategia para manifestarlo, necesitas conocerlo, saber qué es.

Date algunos minutos para responder: ¿qué quiero? ¿En qué consiste mi deseo? ¿Cómo se vería mi día si mi deseo ya fuera una realidad?

Después, ya habiendo conocido tu deseo, puedes determinar tu meta. Responde: ¿realmente creo que puedo manifestar esto? Si tu respuesta es sí, esta es tu meta, tu destino final. Si tu respuesta es no, reduce tu deseo a micro-metas hasta llegar a una que se sienta viable.

Por ejemplo, si quieres manifestar una relación, pero en este momento esa meta se siente muy lejana, comienza con una más pequeña, como una llamada o un mensajito de la persona que te gusta.

PASO 3

INYÉCTALE 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 algo, desaparece; si le pones atención, vuelve a aparecer.

El paso 3 consiste en activamente imaginar la completitud de tu deseo, con la intención de darle vida. Para ello, puedes visualizar, escribir o afirmar que tu deseo ya se cumplió. Conecta con la sensación de ya haber logrado tu meta.

A veces basta con hacerlo una vez, pero mi sugerencia es que realices este ejercicio por 10 minutos durante al menos 21 días.

En la última hoja de la guía encontrarás algunos recursos que te pueden ayudar con este paso, pero lo más importante a recordar es que el ejercicio es enfocarte en la presencia de tu deseo y no en su ausencia. Si notas que al pensar en tu deseo surgen pensamientos negativos, corrige tu enfoque hacia lo positivo.

PASO4

LIBERA TUS EMOCIONES LIMITANTES
Manifestamos lo que somos, pensamos y sentimos. Si tu deseo no se ha manifestado, hay emociones y pensamientos dentro de ti que están impidiendo tu manifestación.

Hay que atender esas emociones y liberarlas para que tengas espacio de sentir cosas nuevas.

Utiliza las herramientas que conoces -o únete a la Membresía de Manifestación- para procesar e integrar esos sentires que te impiden avanzar.

Para identificar las emociones que debes liberar describe la situación actual y después, al leer tu escrito, identifica qué emociones te hace sentir esto. El apego inconsciente a estas emociones es lo que te ancla a tu situación actual.

Si necesitas recursos para liberar y procesar, únete a la Membresía de Manifestación.

PASO 5

NO SUELTES
A veces, el exterior te mostrará “evidencia” de que lo que quieres no se va a manifestar. Tu tarea es ignorar esta evidencia y ser constante con las actividades del paso 3 y 4.

No sueltes el deseo ni la confianza en que puede materializarse.

Lo que vives ahora es una manifestación de los pensamientos que tuviste en el pasado y gracias a lo que has aprendido en esta guía, eso ya está cambiando.

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

Si quieres seguir aprendiendo conmigo acerca de manifestación visita mi página de cursos y si tienes alguna duda mándame un correo.

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

Con mucho amor, Ki☽

RECURSOS ADICIONALES

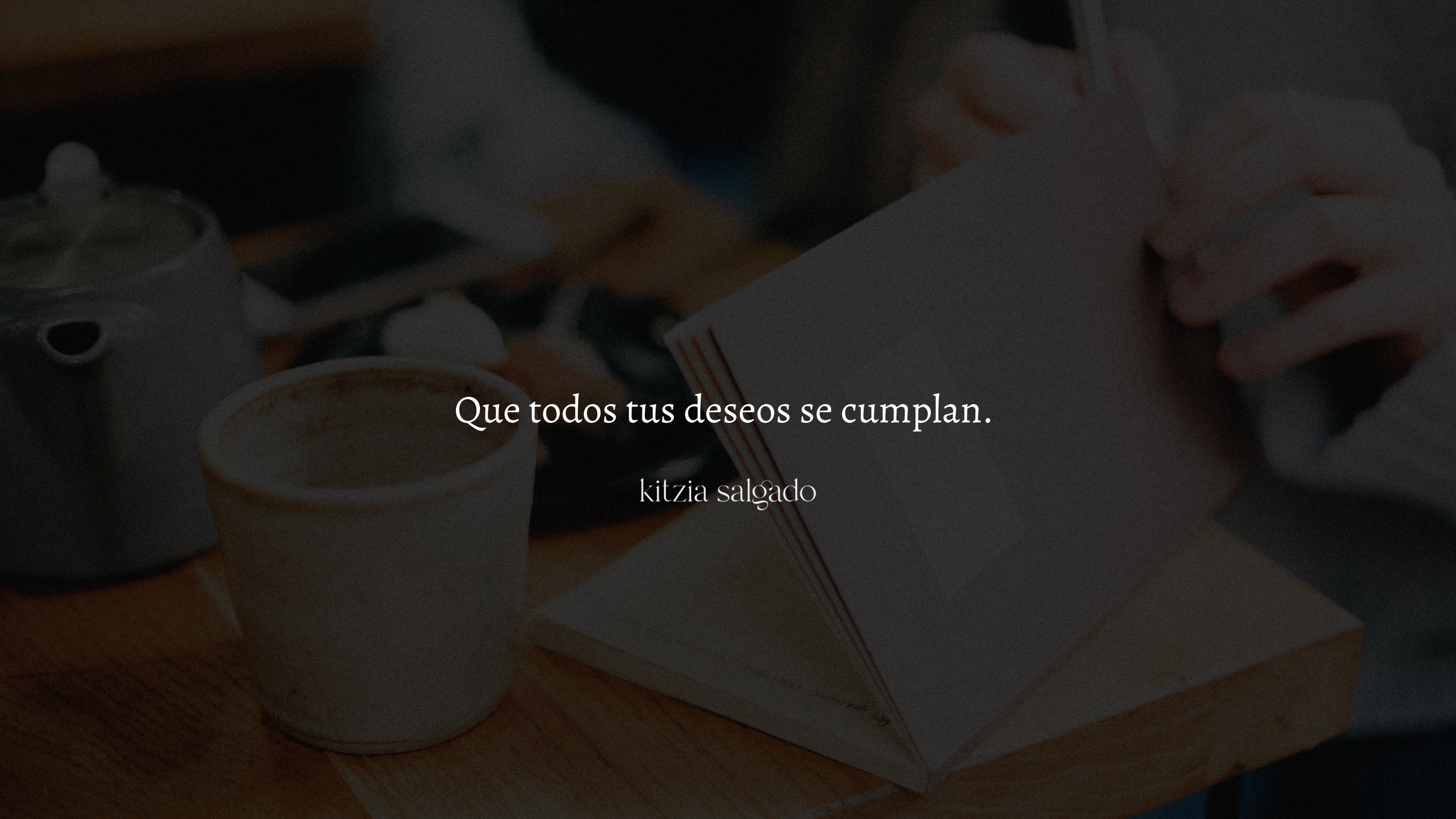
TU PLAN DE ACCIÓN

- Escucha el audio que acompaña esta guía.
- Realiza los ejercicios durante al menos 21 días.
- Practica confiar en que lo que quieres ya viene en camino (porque querer algo significa que puedes tenerlo).
- Celebra tus logros y esfuerzos: las celebraciones, traen más victorias y entre más celebres, más victorias llamarás a tu vida.

RECURSOS ADICIONALES

Si quieres seguir aprendiendo conmigo, adquiere alguno de estos recursos:

- Coaching individual
- Cómo crear tu Vision Board Mágico
- Cómo liberar tu resistencia
- Membresía de Manifestación


Que todos tus deseos se cumplan.
kitzia salgado