

Manifiesta tu deseo en 5 pasos utilizando el poder de la Manifestación Somática



Sobre este documento

¡Hola! **Yo soy Kitzia**, creadora de la Manifestación Somática. :) Diseñé este documento para las personas inscritas a mi Membresía de Manifestación con la finalidad de ayudarles a manifestar sus deseos utilizando mi metodología. A lo largo de este archivo mencionaré recursos que solo están disponibles ahí. Si no formas parte de la membresía, utiliza este documento para conocer mi metodología y realizar la práctica guiada. Al finalizar, encontrarás la opción para unirme, si tú quieres, y acceder a todos los recursos mencionados aquí. ✨

Instrucciones:

1. Reserva de 40-60 min para realizar los ejercicios de esta guía.
2. Ponte en un lugar cómodo y libre de interrupciones.
3. Ten una libreta y bolígrafo a la mano.
4. Haz las prácticas en el orden que están, y disfruta.

Quick Links

 [Membresía](#)

 [Guía PDF](#)

 [Coaching](#)



QUÉ ES LA MANIFESTACIÓN SOMÁTICA

La Manifestación Somática es un proceso de manifestación que te permite restaurar la relación que tienes contigo misma, para acceder a la información que necesitas para manifestar cualquiera de tus deseos.

Se basa en la premisa de que somos seres inteligentísimos que saben cuidarse a sí mismos, y que si no tenemos algo en nuestra realidad es porque hay un motivo interno que lo impide.

Mi intención al enseñarte a manifestar es recordarte que en estos momentos tienes a tu disposición grandes regalos: el regalo de la elección, el de la vida, el del disfrute y del gozo. ¿Qué vas a hacer con ello?



Esta metodología consiste de cinco pasos:

1. Decide

Hay muchas cosas que quieres manifestar. Decide con cuál comenzar y describe en qué consiste. Después, detalla de qué manera te conducirías en tu día a día si este deseo ya fuera una realidad.

2. Indaga

Explora con curiosidad en tu cuerpo y mente: ¿Qué te detiene a manifestar esto? ¿Cómo se expresa tu resistencia? ¿Son sensaciones? ¿Pensamientos negativos? Haz una lista.

3. Sana

Pregúntate cómo quieres sanar y/o a relacionarte con esto. ¿Es con trabajo de niña interior? ¿Prácticas somáticas? ¿Qué necesitas para atender lo que te detiene a manifestar?

4. Practica

A mí me gusta pensar que manifestar es abrirse a algo. Bríndate espacios de quietud para familiarizar la sensación de ya tener este deseo. Abre tu corazón a esta nueva sensación.

5. Suelta

Condúctete en tu día a día como lo describiste en el ejercicio uno. Si esto ya fuera un hecho, ¿cómo te sentirías? Suelta el temor de que no ocurra y comienza a confiar y asumir que ya es un hecho.



Material de apoyo:

- [Guía Gratuita de Manifestación](#)

PRÁCTICA GUIADA

Realiza los cinco pasos de mi metodología para manifestar cualquier deseo

PASO 1. Decide

Decide qué vas a manifestar. Elige un deseo y conócelo. Para ello, conéctate con la versión de ti que tiene lo que quieres o hazte las siguientes preguntas con apertura y curiosidad:

- *En uno o dos años, ¿dónde me gustaría estar?*
- *En el escenario ideal, ¿cómo es mi día a día?*
- *Conociendo esta información sobre lo que quiero, ¿con qué deseo me gustaría comenzar?*
- *¿Qué experimenta mi cuerpo cuando pienso y me dejo soñar en este deseo?*



▼ ✍️ EJERCICIO 1

- El primer deseo que voy a manifestar es:
_____.
- En mi cuerpo, experimento la ilusión de tener este deseo con las siguientes sensaciones corporales: _____.



Material de apoyo:

Para adquirir claridad sobre tu deseo, utiliza los siguientes cursos de la membresía. Estos te ayudaran a definir qué quieres y a conocerte mejor.

- [Qué hacer cuando no puedes ponerte metas](#)
- [Vision Board Mágico](#)
- [21 días de Scripting](#)

PASO 2. Indaga

Mi metodología se sostiene bajo la premisa de que si no tenemos algo, estamos cerradas a ello. Por eso, en el segundo paso tu meta es investigar y conocer de qué maneras te cierras a tu deseo. Pregúntate:

- *Cuando pienso en mi deseo y mi cuerpo se entusiasma, ¿qué pasa después? ¿Viene algún pensamiento negativo que interrumpe mi ilusión? ¿Se tensa mi cuerpo en alguna parte?*
- *¿Qué excusas me doy a mí misma para no querer esto?*
- *¿De qué maneras mi vida es mejor al no tener esto?*
- *¿Me tensa, comprime o duele en mi cuerpo la idea de que este deseo se manifieste en mi realidad?*

▼ EJERCICIO 2

- Mis dos o tres miedos principales asociados a este deseo son:
 - ____.

- ____
- ____.
- Los experimento en mi cuerpo con estas sensaciones: ____.



Material de apoyo:

Para identificar como se expresa tu resistencia, utiliza los siguientes cursos de la membresía:

- [Las 4 respuestas de supervivencia que impiden tu manifestación](#)
- [Masterclass sobre creencias limitantes](#)
- [Manifestación para personas que sienten mucho](#)
- [Los 4 patrones más limitantes sobre dinero](#)



PASO 3. Sana

Ahora sabes qué quieres y de qué maneras te cierras a ello. Es momento de sanar estos temores para que te puedas abrir a recibir tu deseo.

Pregúntate:

- *¿Cómo me quiero relacionar con estas limitaciones?*
- *¿Qué quiero hacer para sanar/navegar esto?*
- *¿Qué sé que necesito y no he hecho?*

- *¿Conozco alguna práctica que me funcione para atender mi resistencia?*

▼ EJERCICIO 3

- La práctica principal que utilizaré para navegar mi resistencia es: ____.
- La voy a utilizar cuando en mi cuerpo yo siento:____.
- La señal (mental o corporal) que me indica que me estoy cerrando es:____.



Material de apoyo:

Para aprender a sanar y navegar tu resistencia, usa los siguientes recursos de la membresía:

- [Meditación guiada de presencia plena](#)
- [Cómo identificar y liberar adicciones emocionales](#)
- [Cómo navegar la obsesión en manifestación](#)
- [Prácticas somáticas para sanar](#)

PASO 4. Practica

A la par de que estás conociéndote y sanando tu resistencia, practicarás el abrirte a tu deseo. Aquí entran las prácticas de manifestación que tal vez ya conoces:

afirmaciones, visualización, meditación, etc. Mi sugerencia es que programes tiempo para visualizar y meditar sobre tu deseo y que utilices prácticas que te relajen para que puedas abrirte a recibirle.

Pregúntate:

- *¿Qué actividades necesito practicar para poder familiarizarme con la sensación de que mi deseo es o puede ser una realidad?*
- *¿De qué maneras puedo relajar la tensión que a veces siento cuando pienso en mi deseo?*
- *¿Me queda claro cómo se siente mi cuerpo cuando me abro a mi deseo y cómo se siente cuando me cierro?*
- *¿Qué prácticas de manifestación me han servido en el pasado que puedo usar ahora?*

▼ EJERCICIO 4

- Mi cuerpo me indica que estoy abierta cuando siento: ____.
- Mi cuerpo me indica que estoy cerrada cuando siento: ____.
- Cuando sienta tensión, miedo o duda (cerrarme), la práctica que usaré para relajarme (abrirme) es: ____.
- Solo porque me gusta y la disfruto, la práctica que usaré para manifestar mi deseo es: ____.



Material de apoyo:

Para practicar abrirte a tu deseo y mantenerte en el estado de tu deseo cumplido, utiliza estos recursos de la membresía:

- [Prácticas de mantenimiento energético](#)
- [Meditación guiada para manifestar con un vision board mágico](#)
- [Prácticas somáticas para sanar](#)

PASO 5. Suelta

Hemos llegado al último paso de la Manifestación Somática: soltar el apego a tenerlo. Utiliza la información que obtuviste en el día uno para determinar el tipo de actividades y *sentires* que te serían naturales si tu manifestación ya fuera una realidad. Diseña un plan para alinearte a esa realidad.

Pregúntate:

- *¿Cuál sería mi sentir dominante si mi deseo ya fuera un hecho?*
- *¿Cómo sería mi día a día?*
- *¿Qué ajustes tendría que hacer para alinearme más a eso?*
- *¿Qué ajuste de actitud necesito hacer para recibir mi deseo?*

▼ ✍️ EJERCICIO 5

- Mi sentir dominante ideal es: ____.
- Puedo construir poco a poco la confianza en mi deseo, al practicar:____.
- Mi cuerpo me indica que estoy abierta a recibir, cuando: ____.
- Cada día me hago más dispuesta a recibir porque: ____.



- Es importante para mí abrirme a recibir porque: ____.



Material de apoyo:

Utiliza los siguientes recursos para aprender a soltar la tensión asociada a este deseo:

- [Episodio Exclusivo: Relajación y resistencia](#)
- [Meditación guiada para soltar los miedos](#)
- [Cómo manifestar cuando te sientes ansiosa](#)
- Clase de EFT/Tapping para manifestar (próximamente en la membresía)

Para cerrar tu práctica

Agradécete por hacer este trabajo interior. No todas las personas se atreven a hacerlo, pero tú ya has tomando el gran paso de conocerte, cuidarte a ti misma y brindarte lo que necesitas para sanar.

Algunas recomendaciones finales:

- Sé paciente contigo misma mientras aprendes a dominar este proceso.
- Cuídate y no te exijas demasiado al querer manifestar grandes cambios, avanza a tu propio ritmo.
- Celebra tus logros, aunque los sientas pequeños.
- Date cuenta de que solo por hacer esta práctica guiada, has transformado positivamente el destino de tu vida.

Puedes contactarme por [Instagram](#) si tienes dudas. Y también te dejo mi correo kitzia@kitziasalgado.com por si prefieres el email.

Con mucho cariño y deseos de que todos tus sueños se cumplan,

ki ☺

 **Si disfrutaste esta práctica guiada, únete a la Membresía de Manifestación y obtén acceso a todos los recursos mencionados aquí.**



Obtén acceso durante un año a todos los recursos mencionados a lo largo de esta guía, más otros beneficios adicionales como:

- Acceso a las dos reuniones grupales del mes.
- Acceso al grupo privado de WhatsApp para conocer a otras personas en el mismo canal que tú.
- Actualización periódica de los cursos y materiales de la membresía.
- Acceso a todas las clases, workshops, cursos y guías que no mencioné aquí, incluyendo *Cómo manifestar a tu persona específica*.

El costo:

Accede a la membresía durante un año y obtén todos sus beneficios por solo 6 pagos

mensuales de \$1,333MX ó 1 pago de \$7,999MX.



¡ME QUIERO
UNIR
YAAAA!



QUIERO
SABER MÁS

Testimonios bonitos de mis alumnas 🤝 ✨ 📝

Estaba haciendo mi recuento de todo lo que he tomado y he aprendido wow Ki la verdad bien contenta

Gracias a ti por lo bello qué haces y compartes

En serio que mi vida si ha cambiado un chingo desde que inicie con la membresía, pues estaba en una relación tóxica de casi 6 años, no tenía amigos, no salía de casa. Y ahora ya no tengo esa relación, salgo más a la calle a conocer personas, y ahora ya tengo más amigos, es como si estuviera ya en otra dimensión
Muchas gracias Ki

10:25

Gracias Ki, por existir. Sin tu acompañamiento desde tu membresía y los todos tus recursos hoy es posible poder sostener lo que estoy viviendo y que manifesté con tu coaching, porque funciona muy cabron!!!! Sin ti no podría sostenerlo porque es enormeeeeeee!!!! Agradezco cada sesión, cada palabra que nos regalas.

Te amo Ki, gracias por existir. Tus cursos me han cambiado la vida. Ayer manifesté el mejor cumpleaños de mi vida, gracias a que he sacado el trauma en las prácticas y ya estoy manifestando nuevas experiencias. Gracias Ki

Ha sido suuuuper rapido Kiiiiiii!
Hoy he solucionado todaaaaas las
deudas! Lo he manifestado
suuuuper rapido

15:22

Estoy llorando 🥹 15:22



Qué cosas tan hermosas estoy
aprendiendo 😊

