

MANIFIESTA SIN LÍMITES

Guía practica para crear tu mejor año

@alodealba1

“NO LLEGA ANTES QUIEN
CORRE MAS, SINO QUIEN
SABE A DONDE VA”

Y justo para saber a donde vamos, requerimos
construir un PLAN DE ACCIÓN.

PLANIFICAR

La planificación es una parte fundamental de la productividad.

Si no planificas tus acciones es muy poco probable que te lleven al lugar que deseas.

- Planificas para tu yo del futuro, **para ponérsela más fácil.**
- Planificar es traer el futuro al presente para que puedas crearlo desde el AHORA.
- Un sueño escrito se convierte en una **meta**, una meta **desglosada** en un plan y un **plan** más **acciones**, se convierte en **REALIDAD** o sea en **manifestación**.

PASOS PARA PLANEAR TU 2025

REVISA TU AÑO ANTERIOR. HAZ UNA AUDITORIA

Te invito a que vayas contestando las siguientes preguntas...

1.- Piensa en tu año como si fuera un titular de una noticia en el periódico, ¿cómo le pondrías? Ejemplo en mi caso sería "EL PODER QUE HAY EN TI". "TRANSFORMACION".

2.- En una palabra describe cada mes: ENERO, ejemplo CAMBIOS; FEBRERO, EVIDENCIADOR, etc.

3.- Es momento de reflexionar, sobre tus éxitos, tus metas alcanzadas.
Buscamos una visión mucho más objetiva de tus logros, para detectarlos básate en estas preguntas.

- ¿Cuáles fueron los mejores momentos del año?
- ¿Qué retos o actividades te hicieron crecer más?
- ¿De qué resultado estás orgullosa?
- ¿Cuáles son las acciones que más has disfrutado?

AREAS DE MEJORA

Esas cosas que no salieron como deseabas y que te gustaría mejorar. No te enfades, no te reproches ni te critiques. Solo observa y analiza los hechos.

Las preguntas son:

- ¿Qué cosas pudieron haber salido mejor?
- ¿En qué situaciones te sentiste decepcionada?
- ¿En qué momentos has sentido rabia o frustración?
- ¿En qué momentos has sentido miedo?
- ¿En alguna ocasión estas emociones (rabia, miedo, apatía) te frenaron?
- En esas ocasiones ¿qué te hubiera gustado hacer?

TU ENTORNO

SI TE RODEAS DE PERSONAS
DE LUZ, ENTONCES LO VERAS
TODO MAS CLARO

TU ENTORNO

Las personas que nos rodean son fundamentales para nuestro bienestar y nuestro desarrollo. Nos afectan más que cualquier otra cosa porque somos seres sociales.

- ¿Cuáles son las 5 personas con las que más tiempo has pasado este año?
- ¿De qué personas has aprendido algo valioso?
- ¿Qué actividades o lugares te permitieron pasar tiempo con personas inspiradoras?
- ¿Con qué personas has disfrutado más este año?
- ¿Con qué personas te has sentido mal este año?
- ¿Quiénes te ayudaron a crecer y alcanzar tus logros?
- ¿Quiénes han sido un obstáculo para tu crecimiento?

OTROS DATOS

- ¿Cómo definirías tu situación actual?
- ¿Qué emoción ha predominado este año?
- ¿Te sientes bien en tus relaciones (familia, amigos, pareja ...?)
 - ¿Te sientes satisfecho con tu día a día?
 - ¿Qué actividades ocupan la mayor parte de tu tiempo?
 - ¿Disfrutas de tu ocupación principal (trabajo, estudios, ...)?
 - ¿Estás satisfecho con tu situación económica?

DEFINIR NUESTROS OBJETIVOS

Metodo SMART

La idea básica es que un objetivo es eficaz solo si reúne cinco características. El término SMART es un acrónimo de estas características.

- Especifico
- Medible
- Alcanzable
- Relevante
- A Tiempo

ESPECIFICO

- **Qué.** Detalla lo que ELIGES alcanzar.
- **Cuál.** Incluye los elementos que forman parte del objetivo.
- **Cómo.** Especifica las condiciones que deben darse para alcanzarlo.
(CON FACILIDAD, CON GOZO Y CON GLORIA)
- **Quién.** Piensa si implica a otras personas.
- **Dónde.** Si la ubicación es relevante, indícalo

M E D I B L E

- Una solicitud al Universo debe ser cuantificable.
- Si no mides el progreso de una meta nunca sabrás si lo has alcanzado o no.
- Además, el hecho de que sea medible te ayuda a hacer el seguimiento, saber cuánto has avanzado y cuánto te falta.

A L C A N Z A B L E

- Este punto es complejo porque requiere encontrar el equilibrio entre ambición y realismo.
- Tus objetivos deben ser ambiciosos y su poner un reto.
- Si percibes tu objetivo como algo imposible de alcanzar, terminarás por abandonarlo

HAZTE ESTAS PREGUNTAS

- ¿Es realmente posible alcanzar eso que deseas?
- ¿Tienes las habilidades y herramientas?
- ¿Tienes el tiempo requerido?
- ¿Hay algún paso previo que debes dar?

RELEVANTE

- Un objetivo es relevante cuando está vinculado con tu propósito y el futuro que deseas.
- Es muy triste esforzarse por algo y descubrir, cuando lo alcanzas, que realmente no es lo que querías.
- PREGUNTALE A TU ALMA. ¿Esto es realmente lo que nos prende?

TIEMPO

Esta característica es muy potente porque un plazo establecido es la diferencia entre un deseo y un objetivo. Tener una fecha límite hace más tangibles tus objetivos y te impulsa para actuar.

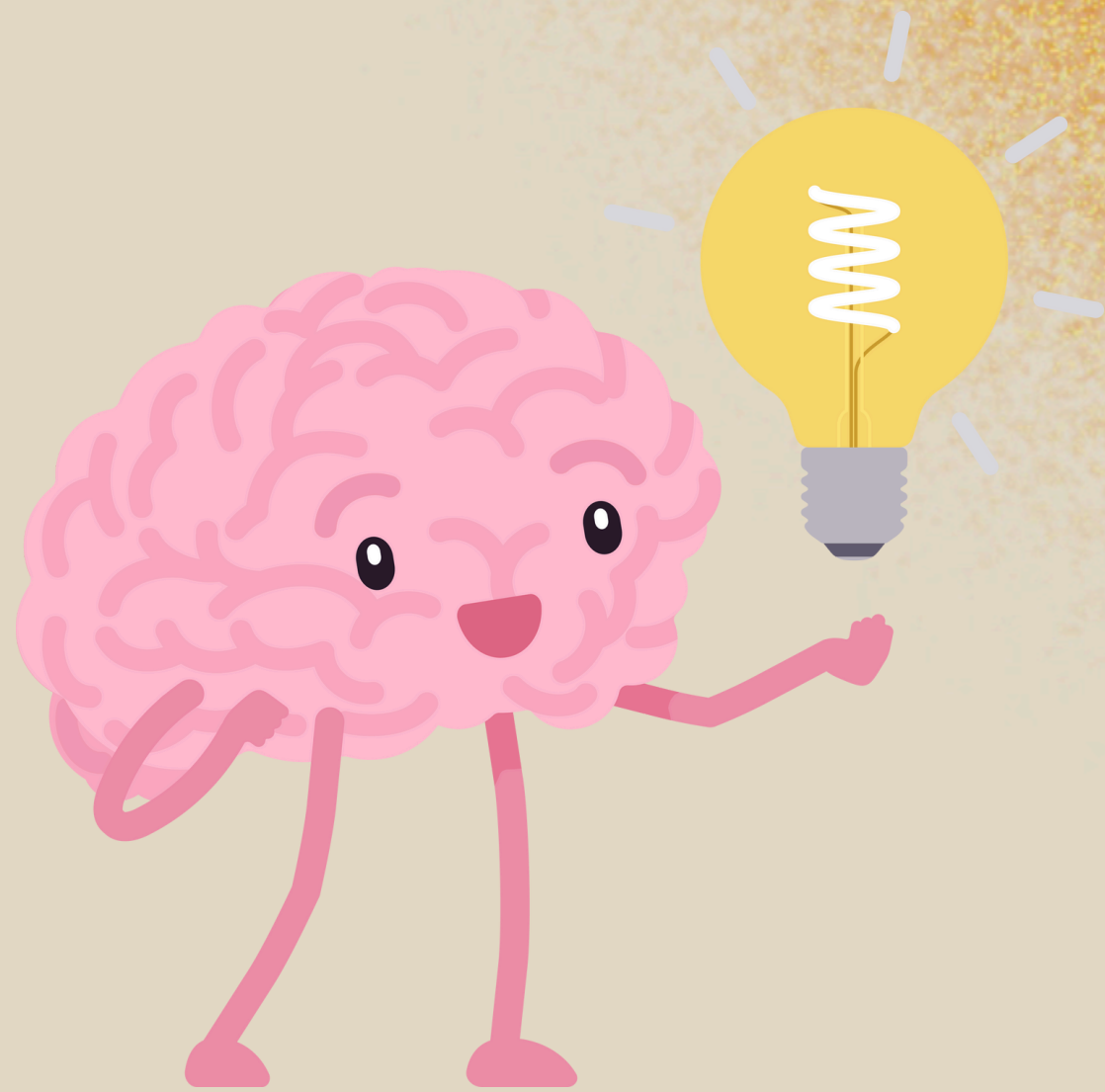
Vision BOARD

El vision board (mapa de visualización), es un tablero visual que busca evocar la versión de tu “**yo futuro**”, y a traerla al aquí y ahora



- Muchas veces no sabemos cómo plasmar nuestros sueños o metas.
- Una buena forma de hacerlo es a través de lo que se conoce como un vision board.
- Este tablero de visión permite añadir ideas, objetivos o metas de forma visual. Pueden ser desde objetivos concretos, como frases inspiradoras o imágenes que te recuerden algo que quieres lograr.

TU CEREBRO NO SABE LO QUE ES REAL O LO QUE ES IMAGINARIO



Todo depende de la señal qué enviemos,
que tanto supera nuestro “umbral de
realidad”.

Si la señal supera el umbral, el cerebro
piensa que es real; si no es así, el cerebro
cree que es imaginado.

POR QUÉ EL VISION BOARD ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA MANIFESTAR

Visualización

Claridad de objetivos

Estimulación emocional

Reforzamiento constante

Fomento de la creatividad

PASOS PARA
CREAR TU

Vision
BOARD

Nombre :

Emocional

Espiritual

Relaciones

Laboral

Realidad financiera

Salud física

Viajes y actividades que te expandan

PASO 1

Agrega las siguientes frases mínimo 5 de cada una

- YO _____ soy una persona _____
- Yo Alondra soy una persona con el poder de hacer mis sueños realidad
- Yo Alondra soy una persona abundante
- YO _____ tengo la capacidad de _____
- Yo Alondra tengo la capacidad de resiliencia
- Yo Alondra tengo la capacidad de expresarme con claridad

Cuando hacemos lo que nos gusta, nuestra vibración se ELEVA y esto nos ayuda a entrar en un MATCH vibracional, en este apartado escribe todo lo que disfrutas hacer, Ejemplo una de las cosas que más disfruto hacer es INSPIRAR.

GOZO HACER :













Puedo mejorar en ...













**Lo que tengo que
dejar ir**

**Lo que tengo que
agregar a mi vida**

Donde estoy

Donde elijo estar

TIPS

- Hecha a volar tu imaginación ...
- Cuando estes haciendo el Vision board escucha música con frecuencias vibratorias elevadas 963 hz
- Pon incienso, sahumerio, palo santo
- Tómate una taza de café, té o una copita de vino
- DISFRUTA EL PROCESO
- Conecta con el sentimiento
- Puedes hacer tu Vison board en CANVA. En la opción collage
- Las imágenes sácalas de Pinterest

M A S R E C O M E N D A C I O N E S

- Hacer un vision board cada 6 meses
- Tenerlo en un lugar visible
- Observarlo mínimo 2 veces durante el día (al despertar y antes de irte a dormir)
- Incluir frases motivacionales
- Si cumpliste en menos de 6 meses todo lo que pusiste en el puedes hacer otro

PLANEATU 2025 CON
CHAT GPT

COMO HACERLO

- En un documento en Word o en tus notas del celular, vas a escribir TODOS TUS OBJETIVOS, todas tus metas, todos tus sueños. No escatimes soñando, hazlo en grande, TUS SUEÑOS TE TIENEN QUE DAR MIEDO.
- Vas a entrar a CHAT GPT y vas a introducirle el siguiente comando: “Por favor escribe una historia de mi “YO FUTURO” basándote en los siguientes objetivos que te compartiré”. Sé lo más específico posible.
- Léela (ten pañuelos a la mano).
- Ahora el siguiente comando que introducirás será: “Dame un plan detallado a un año que me lleve a poder lograr esta vida, divídelo en 12 meses.”
- Lo que te entregue, adáptalo a tu día a día, creando hábitos, rutinas, etc.

METODOS DE

Manifestación
PARA TU 2025

M E T O D O T E S L A

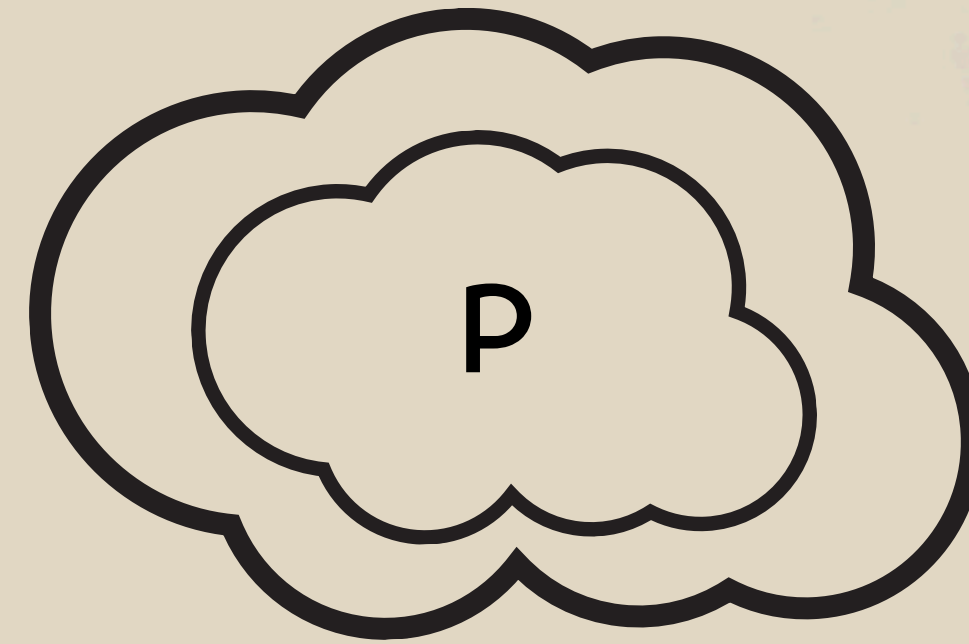
- 3 veces por la mañana tu afirmación.
- 6 veces a medio día .
- 9 veces por la noche.
- Harás este proceso durante 21 días consecutivos.

M E T O D O D E L S C R I P T I N G

- Redacta un guion de película en donde describas una escena en la cual representes todo eso que deseas lograr.
- Deja volar tu imaginación y entre más específica seas mucho mejor. Saca la cineasta que llevas dentro.
- Vas a leer este escrito por 21 días consecutivos, no se quema, no se tira. Se guarda.

METODO DEL DR. JOE DISPENZA

@alodealba1



- Cariñoso
 - Protector
 - Trabajador
 - Davidoso
 - Proveedor
 - Detallista
 - Resolutivo
 - Respetuoso
- Felicidad
 - Gozo
 - Gratitude
 - Trranquilidad
 - Paz
 - Amor
 - Placer
 - Disfrute



PREGUNTAS AL UNIVERSO

F U N C I O N D E L A S P R E G U N T A S A C C E S S

Son una herramienta energética y su función número uno es abrirte a las posibilidades, sacarte de la conclusión y abrirte a recibir las infinitas opciones que el Universo tiene para ti.

Tal cual, las preguntas se aplican para afinar nuestro músculo de recibimiento.
Las preguntas te sacan del drama y trauma y te llevan a la posibilidad y expansión.

CUANDO CONCLUYES TE DESEMPODERAS
CUANDO PREGUNTAS TE EMPODERAS

Las preguntas crean espacio para que el
Universo nos muestre posibilidades más allá
de lo que podemos imaginar.

EJEMPLO:

No tengo dinero

Universo, ¿qué requiero ser y hacer para sobrecrear
infinitas sumas de dinero en mi realidad?

Todos los hombres que atraigo son iguales

Universo, ¿qué molécula se tiene que mover para
conectar energéticamente, álmicamente con una
pareja que nos contribuyamos mutuamente?

PREGUNTAS PARA
ABRIRTE A RECIBIR

- ¿ESTARÍAS DISPUESTO A RECIBIRLO TODO?
TODOO SIN JUICIO
- ¿QUÉ TOMARÍA PARA RECIBIRLO TODO CON FACILIDAD?
- ¿QUÉ HAS DEFINIDO O CONCLUIDO QUE
PARA TI ES IMPOSIBLE RECIBIR?
- ¿QUÉ PACTOS, JURAMENTOS, LEALTADES USO
PARA NO RECIBIR?
POR FAVOR ELIGES DESTRUIR Y DESCREAR TODO ESTO

COMO INICIAR TUS PREGUNTAS

- *Que se requiere para*
- *Que energía, espacio, conciencia, magia, milagro, posibilidad y elección podemos ser y hacer mi cuerpo y yo para*

- *Que tendría que ser, saber, percibir para...*
 - *Que tomaría para...*
 - *Cómo sería...*

PREGUNTAS PARA EL DINERO

***¿Que se requiere para que mis
flujos financieros se expandan hoy?***

*¿Qué energía, espacio y
consciencia puedo ser hoy para
que el dinero fluya hacia mi
con total gozo y disfrute?*

*¿Qué más es posible para
mi cuenta bancaria?*

@alodealba1

PREGUNTAS PARA CLIENTES

UNIVERSO, MUESTRAME,
*¿Quién me esta buscando que no sabe
que me esta buscando y que tomaría
para que me encuentre?*

UNIVERSO,
*¿Me puedes mostrar quiénes son mis
siguientes clientes, por favor?*

UNIVERSO,
*Muéstrales el camino y mi energía
a todas aquellas personas que se
verán contribuidas con mis servicios
y productos.*

¿Qué molécula requiere moverse para convertirme en un imán de clientes con dinero en mano, listos para transaccionar en mí negocio?

@alodealba1

*¿Qué contribución puedo ser para mis
clientes actuales y potenciales el día de hoy?*

¿Quién está dispuesto a pagar por el regalo, la magia, la contribución que mi negocio y yo somos?

*¿Qué energía, espacio, consciencia, magia,
milagro, elección, posibilidad, potencia,
misterios, podemos ser mi cuerpo y yo para
convertirme en un imán irresistible de clientes?*

RECOMENDACIONES

Uso de PREGUNTAS

- Ponte retos de 15, 21, 33 días lanzando preguntas al Universo.
- Repítelas las veces que quieras, en el momento que elijas.
- Escríbelas en tus notas, ponlas en tu vision board.
- Fondo de pantalla,
- No busques una respuesta, solo lanza la pregunta
- Ábrete a recibir la energía, inspiración, señales, conciencia que el Universo te enviara despues de haber lanzado la pregunta

AHORA ESTAS LISTA
PARA MANIFESTAR LA
VIDA DE TUS SUEÑOS