[PLANTILLA]

MI PLAN DE MANIFESTACIÓN



DESARROLLADA POR

Yureidy Pabón

© Darauche Pabon Services Corp LLC – Este contenido está protegido por derechos de autor desde el 30 de mayo de 2020 a favor de Yureidy Pabón representada por Darauche Pabon Services Corp LLC. Está prohibida su reproducción, distribución o cualquier otra forma de compartir este contenido, sea gratuito o no, parcial o total. No está permitido duplicar, distribuir o entrenar a partir de estos materiales, sin licencia o permiso escrito del propietario. Se requiere la mención a @yureidy.pabon. Para más información por favor escribir a retos@yureidypabon.com



Hola Diva!

La Plantilla para Crear tu Plan de Manifestación de 12 Semanas es una herramienta práctica diseñada para aquellas personas que desean manifestar sus objetivos y sueños de manera consciente. Este método te guía para alinear tus pensamientos, creencias, y acciones con una visión clara, estableciendo pasos concretos y medibles para lograr resultados extraordinarios en solo 12 semanas.
Elementos Clave del Método:

1. **Frecuencia Misional:** Identificar la energía que guía tu propósito y alinear tus acciones con ella.
2. **Visión Aspiracional:** Conectar con tu futuro ideal y crear un plan para acercarte a esa realidad.
3. **Análisis de Creencias:** Transformar los pensamientos limitantes que obstaculizan tu progreso.
4. **Acción Estratégica:** Dividir tu visión en pasos alcanzables a través de tácticas clave semanales.
5. **Autoevaluación y Ajuste**: Reflexionar semanalmente sobre tu avance y realizar ajustes necesarios.

✨ **Manifiesta sin límites, porque mereces todo lo que tu corazón anhela. El universo está listo para conspirar a tu favor. ¿Y tú?** 🌟
Ahora, toma un respiro profundo, conéctate con tu frecuencia más alta y comienza. La manifestación de tus sueños está a solo 12 semanas de distancia. **¡Es tu momento!**

Yureidy Pabón

Tu Coach y Mentora de Reinvención Personal

Manifiesto de Intención

Mi intención es que todas mis actividades estén dirigidas por el Espíritu.
Mi intención es amar e irradiar mi amor hacia todo lo que ideo, creo, hago, digo, siento y manifiesto.
Mi intención es confiar en lo que pasa a través de mí y ser vehículo del Espíritu sin juzgar nada.
Mi intención es reconocer el Espíritu como mi Fuente y distanciarme de mi ego.
Mi intención es ser creativa y honrar la creatividad de la Energía Suprema que brilla a través de mí.
Mi intención es respetarme a mí misma en toda ocasión, cuando lo hago honro mi origen espiritual.
Mi intención es vivir la vida con un propósito. Cada minuto de mi vida.
Mi intención es ser auténtica y pacífica con todos mis familiares, perdonar a quien tenga que hacerlo y ser compasiva y amorosa.
Mi intención es sentir hoy, aquí y ahora, que he triunfado y atraer la abundancia a mi vida.
Mi intención es llevar una vida tranquila, libre de estrés, en paz pase lo que pase.
Mi intención es atraer a las personas ideales y las relaciones divinas en plena contribución para nuestra evolución y expansión.
Mi intención es curar a través de mi propia curación. Solo puedo compartir lo que tengo.
Mi intención es valorar y expresar el genio que soy, honrando de donde procede mi Espíritu y su energía.
Mi energía contribuye con este sistema, cuido y protejo mi contenedor energético a consciencia.
Cuido mis pensamientos y lo que influye en ellos. Le presto atención a mis emociones.
Actuó en congruencia y coherencia.
Mantengo mi energía en la más alta y rápida frecuencia.



Reflexiona sobre las energías y valores que te impulsan.

MI FRECUENCIA MISIONAL ME DA LA PAUTA Y ES LA ACCIÓN CONSTANTE QUE DEBO INCLUIR PARA EVOLUCIONAR (Coloca palabras claves asociadas a tu Frecuencia Misional)

LA FRECUENCIA VIBRACIONAL DE MI NÚCLEO ATÓMICO ME GUÍA Y ALINEA MI PLAN A LA FELICIDAD, ARMONÍA Y TRASCENDENCIA (Coloca palabras claves asociadas a la frecuencia de tu núcleo atómico)

YO ELIJO MANIFESTAR DESDE UN ESTADO DE CONCIENCIA... (completa la frase):

RECORDATORIO: MI realidad se crea a partir de estas cuatro cosas en mente:

1. Recargas de energía lo que guardas cerca de ti. Lo que es valioso te impulsa (Núcleo)
2. La manera en que vives y lo que aparece frente a ti está en referencia a tus pensamientos, ideas, vibraciones y energía significante. Lo que vives y percibes es siempre un reflejo de tu mundo interior.
3. La energía de la Fuente vive a través de tu receptáculo y hace posible que estés aquí; la energía creativa es la Fuente.
4. Puedes cambiar tu realidad escuchándote a ti misma, observando lo que haces y reorganizándolo. La energía de la Fuente se mueve a través de ti. Y esa energía poderosa seguirá la instrucción que le des.

Plantilla para crear tu plan de manifestación de 12 semanaS: EL PLAN DE MI ALMA

Escribe qué experiencias deseas vivir, cómo quieres crecer y cómo contribuirás a los demás.

¿CÓMO QUIERO CONTRIBUIR A LOS DEMÁS?

¿COMO NECESITO CRECER?

¿¿QUÉ EXPERIENCIAS QUIERO VIVIR?

Completa las preguntas de reflexión:
¿QUÉ QUIERO? ¿PARA QUÉ LO QUIERO? Y QUÉ TAL SI....

¿CUÁLES SON LOS SUEÑOS QUE QUIERES HACER REALIDAD?

¿Has escuchado la frase "soñar es gratis"? Solo se requiere disposición de tu parte para abrir tu corazón y disfrutar de este momento, tu imaginación y reservar 30 minutos para escribir todos los sueños que se te ocurran. Antes de iniciar este reto lector, te invito a escribir tu lista de sueños, sin reserva, sin permitir que el ego intervenga y responda por ti con frases como "¡eso jamás sucederá!". Déjate sorprender de ti misma.
Escribe tu lista de Sueños aquí. Te reto a que escribas tus 30 sueños. Solo imagina que tienes al frente al genio de la lámpara listo para concedértelos todos. No tienes que escribirlos todos hoy. Pero el desafío es hacer la lista completa.

1.
2.
3.
4.
5.
6
7
8
9
10
11
12
13.

Completa las preguntas de reflexión:
¿QUÉ QUIERO? **¿PARA QUÉ LO QUIERO? Y QUÉ TAL SI....**

¿CUÁLES SON LOS SUEÑOS QUE QUIERES HACER REALIDAD?

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Visualiza cómo te sentirás al lograr tus sueños y escribe en quién te convertirás.

¿En quién me convertiría?

¿Qué pasaría?

¿Qué sentiría?

¿Qué ganaría?

¿Qué perdería?

¿Cómo sería mi presente?

¿Lo quiero? ¿Que estoy dispuesta a hacer para accionar a favor de este sueño?

Mi visión Aspiracional

Toma los elementos que hayas escrito con los que tengas mayor conexion emocionar y crea una visión en tu mente...

MI VISIÓN A 5 AÑOS: ¿EN 5 AÑOS CUANTOS AÑOS TENDRE?

MI VISIÓN A 10 AÑOS: ¿EN 10 AÑOS CUANTOS AÑOS TENDRÉ?

MI VISIÓN A 20 AÑOS: ¿EN 20 AÑOS CUANTOS AÑOS TENDRÉ?

SEGÚN TU VISIÓN, A 1 AÑO, ¿QUÉ DESEAS SER, HACER Y TENER EN LOS PRÓXIMOS 12 MESES?

Al final de mi vida quiero poder mirar hacia atrás en el tiempo y saber que...

¿Qué es lo mas importante para ti...

FISICO

MENTAL

ESPIRITUAL

FINANCIERO

RELACIONES

Mi visión Aspiracional

SEGÚN TU VISIÓN, A 3-5 AÑOS, ¿QUÉ DESEAS SER, HACER Y TENER EN LOS PRÓXIMOS 12 MESES? (MI META MAS IMPORTANTE PARA ESTE AÑO ES...)

Meta 1

¿ES ESPECIFICO Y DETALLADO? ¿ES REALISTA? ¿ES MEDIBLE? ¿ES ALCANZABLE? ¿ES ALTAMENTE MOTIVADOR Y RETADOR? ¿TIENES LAS HABILIDADES? ¿TIENES LAS CREENCIAS?

Meta 2

¿ES ESPECIFICO Y DETALLADO? ¿ES REALISTA? ¿ES MEDIBLE? ¿ES ALCANZABLE? ¿ES ALTAMENTE MOTIVADOR Y RETADOR? ¿TIENES LAS HABILIDADES? ¿TIENES LAS CREENCIAS?

12 SEMANAS SE CUMPLIRÁN EN LA FECHA:

/ /

Escribe una meta específica, detallada, medible y motivadora para los próximos 3 meses.

Y MI VISIÓN A 12 SEMANAS (O 90 DÍAS) ES...

Meta 1-Q1

Meta 2-Q1

Meta 1-Q2

Meta 2-Q2

Meta 1-Q3

Meta 2-Q3

Meta 1-Q4

Meta 2-Q4

Meta 1

Meta 2

¿Qué pensamientos, creencias, frases que te dices, han impedido que hayas alcanzado tu visión a 12 semanas?

¿Qué pensamientos, creencias, frases que te dices, han impedido que hayas alcanzado tu visión a 12 semanas?

¿QUÉ CREENCIAS +NECESITAS CONTIGO PARA CAMBIAR EL RESULTADO DE TU HISTORIA?

¿QUÉ CREENCIAS +NECESITAS CONTIGO PARA CAMBIAR EL RESULTADO DE TU HISTORIA?

¿QUÉ TE COMPROMETES A HACER PARA AFIANZAR ESTAS CREENCIAS EN TU MENTE SUBCONSCIENTE?

¿QUÉ TE COMPROMETES A HACER PARA AFIANZAR ESTAS CREENCIAS EN TU MENTE SUBCONSCIENTE?

Divide tu meta a 12 semanas en tácticas semanales.

Meta 1

¿CUÁLES SON LAS TÁCTICAS CLAVES QUE DEBES EJECUTAR PARA ALCANZAR LA VISIÓN A 12 SEMANAS?

ESCRIBE LA LISTA Y LUEGO A UN LADO COLOCA LA SEMANA EN LA QUE VAS A EJECUTARLA.

Divide tu meta a 12 semanas en tácticas semanales.

Meta 2

¿CUÁLES SON LAS TÁCTICAS CLAVES QUE DEBES EJECUTAR PARA ALCANZAR LA VISIÓN A 12 SEMANAS?

ESCRIBE LA LISTA Y LUEGO A UN LADO COLOCA LA SEMANA EN LA QUE VAS A EJECUTARLA.

Mi Planificador Mensual

Mis principales metas para este mes son...

LUNES	MARTES	MIERCOLES

El evento mas importante que sucederá este mes es...

Esto es lo que me digo para empoderarme...

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

La mejor forma en que puedo prepararme este mes para ganar es...

Escribe las acciones específicas que ejecutarás cada semana.

IMPRIMIR UNA POR SEMANA

S#

Mi afirmación de éxito...

¿CUÁLES SON LAS TÁCTICAS/ACCIONES CLAVES SEMANALES?

Mi Plan Semanal para la meta 1 (escribe tu meta a 12 semanas)

Mi Plan Semanal para la meta 2 (escribe tu meta a 12 semanas)

Estas son mis tácticas claves para Semana #_____

_____

_____

_____

_____

_____

Estas son las acciones claves y de alto impacto que debo ejecutar

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Mi indicador de éxito...

Mi Planificador Semanal

	LUNES	MARTES	MIERCOLES
¿Cuál es la tarea mas importante en la que necesito estar enfocada?			
¿Cuáles son las reuniones o eventos que quiero que sucedan este día?			
¿Cuáles son las actividades que quiero que sucedan para recargarme de energía?			
Otras notas...			

Que haré que suceda esta semana...

JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

IMPRIMIR UNA POR DÍA

Fecha: / /

Un mensaje para mi...

Mis 3 Metas principales de hoy

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Ritual Matutino

Hoy agradezco por...

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Una cosa que puede emocionarme hoy es...

Una acción que podría realizar hoy para elevar mi excelencia es...

TIEMPO DE MEDITACIÓN_____

6 a.m. _____

7_____

8_____

9_____

10_____

11_____

12:00 p.m. _____

1_____

2_____

3_____

4_____

5_____

6_____

7_____

8_____

IMPRIMIR UNA POR DÍA

Tareas que absolutamente debo hacer hoy

Solicitudes al Equipo (Como hacer esto...)

NOTAS / IDEAS

Revisión de mi Jornada

El mejor momento de mi día fué...

Una tarea que me encargue de hacer bien hoy fue...

Algo que aprendí o me di cuenta hoy fue...

Reporte de Gastos de hoy...

REVISIÓN DE MI SEMANA

3 importantes cosas que me pasaron esta semana...

2 cosas que aprendí acerca de mi esta semana...

1 decisión que pude haber tomado esta semana para hacer mi vida mejor

El mejor consejo que me di fue:

La creencia más capacitadora que plante sobre mí esta semana

Para alcanzar mi visión a 12 semanas esta semana ejecute _____% tareas

NOTAS / IDEAS PROX SEM