

GUÍA PRÁCTICA

Activa tu Manifestación

5 días de conexión somática, regulación nerviosa y manifestación consciente



By Adriana Cano - Coach de manifestación

INTRODUCCIÓN

Bienvenida desde el cuerpo



*“Aquí no vienes a exigirte más.
Aquí vienes a aprender a recibir
desde un cuerpo presente,
regulado y disponible.”*

Cómo usar esta guía

Sugerencias prácticas: crear un espacio físico, materiales recomendados (cuaderno, vela, aceite esencial, etc.), escuchar los audios, integrar lentamente.

Haz clic en el siguiente botón y escucha la siguiente lista de reproducción mientras realizas cada actividad:



[Escuchar Playlist](#)

MÓDULO 1:

El cuerpo primero



“Habitar mi cuerpo es el primer acto de amor hacia mi expansión.”

Enseñanza:

“No puedes sostener lo que deseas si tu cuerpo aún se protege del amor, la abundancia o el placer.”

Explicación:

El sistema nervioso no distingue entre un deseo y una amenaza si no está regulado. La expansión necesita seguridad. No solo mental, sino biológica, somática y energética.



Ejercicio Somático:

“Me anclo en mi centro”

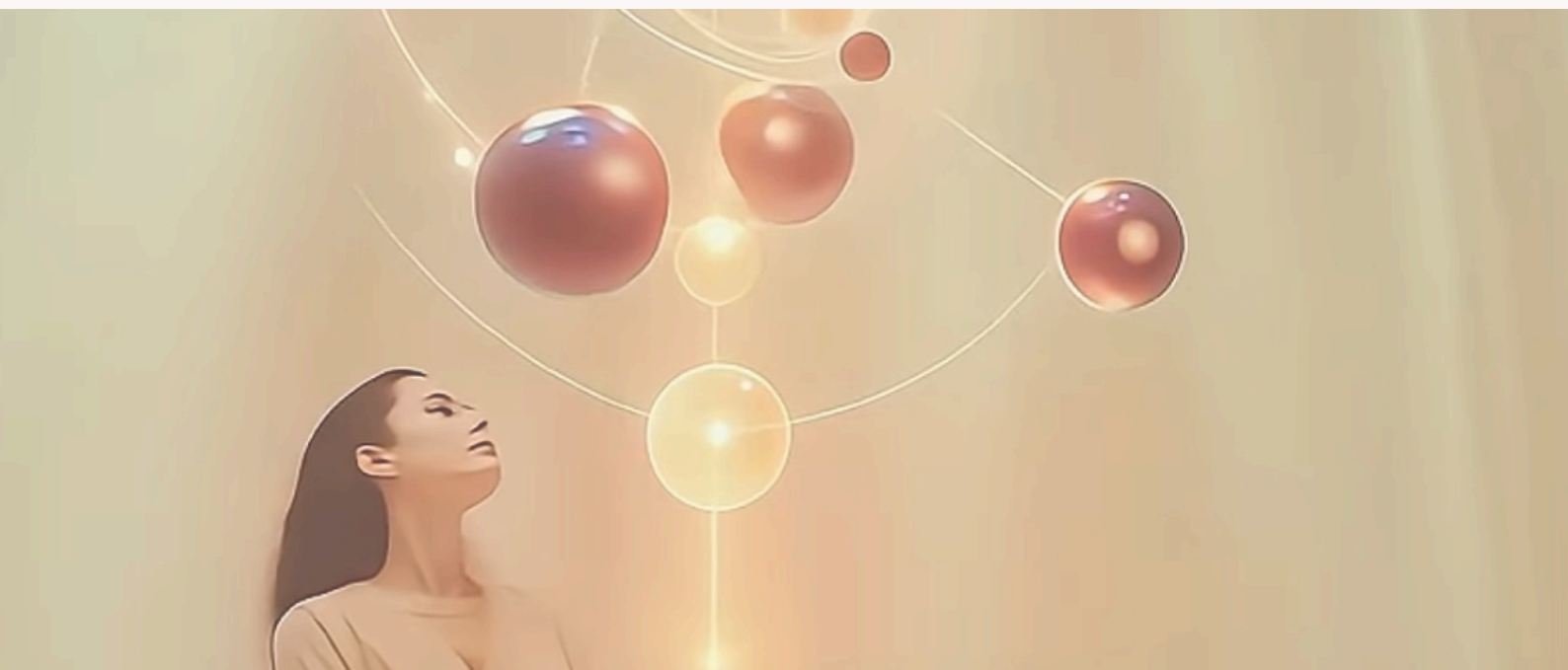
- Respiración diafragmática + postura de seguridad + palmas al corazón.
- Afirmación: *“Estoy en mi cuerpo. Estoy en mi ahora. Estoy a salvo.”*

Journaling:

¿Qué partes de mí todavía se sienten en alerta?

Cómo se siente la expansión en mi cuerpo?

¿Dónde se contrae?



MÓDULO 2:

Regulación antes de manifestar



“Mi sistema se regula, mi energía se ordena, mi realidad se transforma.”

Enseñanza:

“No hay vibración alta posible con un sistema nervioso en hiperactivación.”

Mitos a desprogramar:

- Elevar tu vibración \neq regular tu cuerpo.
- Afirmar sin regulación puede ser contraproducente.
- El trauma no es karma, es biología.



Ejercicio Somático:

“Liberación de tensión por sacudida”

- Movimiento espontáneo + sonido + exhalación larga.
- Afirmación: *“Mi cuerpo suelta, mi energía fluye.”*

Ritual:

Baño de tierra (*ducha consciente o caminar descalza al sol*).

Visualiza el cuerpo liberando capas que ya no sostienen.

Journaling:

¿Dónde aprendí que recibir era peligroso?

A large, light blue rounded rectangular box intended for journaling the answer to the question above.

¿Qué parte de mí necesita protección hoy?

A large, light blue rounded rectangular box intended for journaling the answer to the question above.



MÓDULO 3:

Abrir el canal del corazón



“Cuando me alinee con mi corazón, el universo me escucha claro.”

Enseñanza:

“No podemos crear desde un cuerpo cerrado. Recibir es un acto de apertura.”

Claves

- Manifestar desde el corazón alinea cuerpo y alma.
- No se trata solo de pensar bonito, sino de sentir seguro.



Ejercicio Somático:

“Corazón abierto, cuerpo disponible”

- Manos sobre el pecho, balanceo lento del torso, respiración rítmica.
- Afirmación: *“Desde mi corazón declaro lo que deseo.”*

Ritual:

Declaración de intenciones desde el corazón

- Escribir carta a tu yo futuro.
- Encender vela, leerla en voz alta, visualizar su cumplimiento.

Journaling:

*¿Qué desea realmente mi corazón, más allá de lo que
"debería" desear?*



MÓDULO 4:

La valentía de recibir



“Mi valentía abre caminos donde antes solo había miedo.”

Enseñanza:

“Valentía, enséñame el tamaño de mis alas.”

Claves:

- La valentía es el puente entre el deseo y la acción.
- Requiere cuerpo presente para sostener el miedo sin desaparecer.

Ejercicio Somático:

“Caminar mi valentía”

- Caminar en línea recta, sintiendo el peso en cada paso, afirmando: “Estoy aquí. Estoy lista.”

Ritual:

Visualización de alas abiertas

- Cierra los ojos, imagina tus alas. *¿De qué color son? ¿Qué tan grandes? ¿A dónde te llevarían?*



Journaling:

¿Qué gran paso quiero dar estos 5 días?

Empty rounded rectangular box for journaling response.

¿Qué veo cuando me atrevo a mirar más allá del miedo?

Empty rounded rectangular box for journaling response.



MÓDULO 5:

El código completo de la manifestación



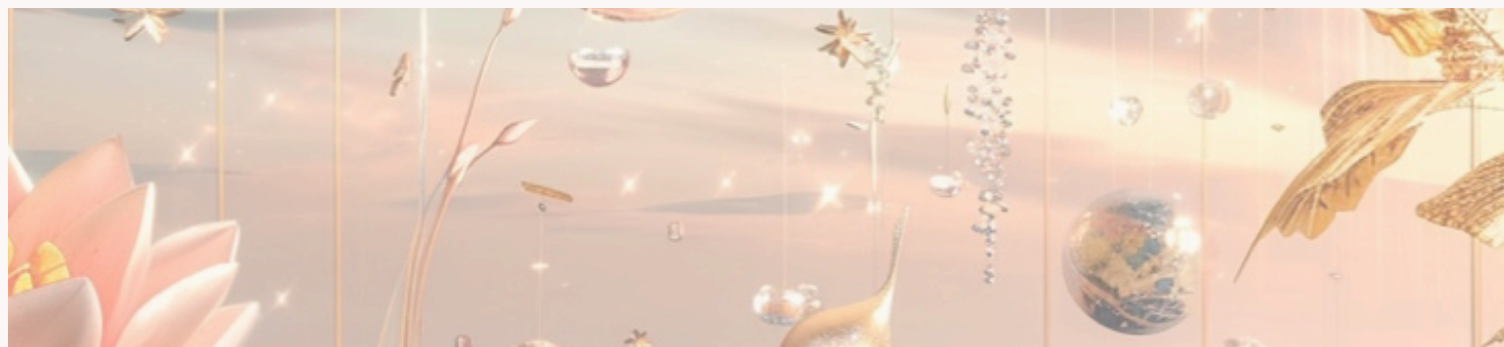
“Soy el cuerpo, el canal y la energía que sostiene todo lo que deseo manifestar.”

Enseñanza:

“La manifestación es una alquimia entre cuerpo, alma, energía y seguridad interna.”

Claves:

- Manifiestas lo que puedes sostener, no lo que solo piensas.
- Tu cuerpo no está roto: está protegiéndote.
- Recibir es biológico. Abundancia entra por un cuerpo abierto, no por una mente forzada.



Ejercicio Somático:

“Raíz y cielo”

- Sentada con columna erguida: visualiza raíces de tu pelvis hacia la tierra y luz entrando por tu coronilla.
- Siente esa energía encontrándose en el corazón.

Ritual:

Altars del futuro

- Crea un altar con objetos que representen tu visión futura.
- Mira el altar cada día durante el reto.

Journaling:

¿Qué me impide sostener lo que ya soy capaz de manifestar?

Empty rounded rectangular box for journaling response.

¿Qué necesito fortalecer para abrirme aún más a recibir?

Empty rounded rectangular box for journaling response.





Palabras para ti:

*“No estás rota, estás despierta.
Y ese despertar puede doler,
pero también puede liberarte.
Esta guía no te da el poder. Solo
te recuerda que ya es tuyo.”*



By Adriana Cano - Coach de manifestación