

SEMANA MANIFIESTA

Cómo dejar de manifestar desde el estrés y empezar a crear una vida plena, con tiempo, paz mental y seguridad económica

1. ¿QUÉ SEMILLA ESTÁS SEMBRANDO?

a. ¿Qué estás intentando cambiar por fuera ahora mismo?

Puede ser:

- dejar o no dejar tu trabajo,
- emprender,
- vender más o ganar más
- cuidarte y descansar,
- organizar mejor tu agenda y tu vida
- tener más tiempo para la familia
- mejorar tu relación con el dinero,
- dejar de vivir con estrés,
- recuperar ilusión, energía
- tomar una decisión importante.

b. ¿Qué patrón interno puede estar repitiéndose aunque cambies cosas fuera?

Observa qué frase se parece más a lo que tu mente ha aprendido a creer:

“Si cambio, puedo perder la seguridad económica que tanto me costó construir.”

El patrón que confunde seguridad con permanencia, aunque esa permanencia te esté apagando.

“Para ganar dinero tengo que esforzarme mucho.”

El patrón que une abundancia con sacrificio, tensión y desgaste.

“No puedo tener paz y dinero al mismo tiempo.”

El patrón de renuncia: como si tuvieras que elegir entre estabilidad económica y vida plena.

“Si descanso o bajo el ritmo, me quedo atrás.”

El patrón de la prisa, la productividad constante y la culpa al parar.

“Tengo que hacerlo perfecto antes de mostrarlo.”

El patrón del perfeccionismo, que muchas veces es miedo disfrazado.

“Si no lo hago yo, no saldrá bien.”

El patrón de la carga, el control y la dificultad para delegar.

No busques la frase perfecta.

Busca la que te incomoda un poco.

La que quizá no dices en voz alta, pero dirige muchas de tus decisiones.

c. ¿Qué resultado se repite en tu vida aunque intentes hacerlo diferente?

Puede ser: estrés, falta de tiempo, dinero que entra y se va, bloqueo, miedo a decidir, cansancio, sensación de estar atrapada, exigencia constante, culpa al descansar.

d. Si ese resultado fuera un mensaje de tu mente, ¿qué te estaría mostrando?

SEMANA MANIFIESTA

Cómo dejar de manifestar desde el estrés y empezar a crear una vida plena, con tiempo, paz mental y seguridad económica

EJERCICIO EN VIVO: PLAN DE VIDA PLENA

- ¿Qué parte de tu vida ya no quieres seguir sosteniendo desde el mismo lugar?
- ¿Qué deseas manifestar en los próximos 6 meses?
- ¿Qué tendría que cambiar dentro de ti para manifestar esa nueva realidad? o sea: ¿cómo tendría que ser tu nueva versión/identidad para sostener ese propósito/meta/objetivo?
- ¿Cómo sería tu vida plena?, ¿cómo se ve tu día a día si ya no tuvieras que elegir entre estabilidad económica y paz mental?
- ¿Cómo serías y cómo te sentirías tú en tu mejor versión, en tu luz?

TAREA DE MANIFESTACIÓN CONSCIENTE PARA ESTA SEMANA:

Desde hoy hasta la próxima clase, cada noche antes de dormir dedica 3 minutos a esta práctica:

1. **Elige una manifestación pequeña** pero concreta relacionada con tu vida plena.

Puede ser:

una conversación tranquila, recibir un ingreso inesperado, una solución que aparece, un momento de paz diario, una señal, una oportunidad, una decisión tomada desde calma. un regalo en un día cualquiera.

Y cada noche:

1. Cierra los ojos.
2. Lleva la atención al corazón.
3. Agradece esa manifestación como si ya estuviera ocurriendo.
4. Siente en el cuerpo la paz de saber que ya está en camino.
5. Visualízate recibéndola con serenidad.
6. Suelta la expectativa.
7. Descansa.

Y durante el día, observa algo muy importante:

- ¿Desde qué mente estás intentando crearla?
- ¿Desde ansiedad o desde confianza?
- ¿Desde control o desde apertura?
- ¿Desde exigencia o desde serenidad?

Cuando se materialice, **compártelo en el grupo!**

No para demostrar nada. Sino para expandir la conciencia de que tu mente empieza a manifestar conscientemente cuando tú empiezas a relacionarte conscientemente con tu realidad.