

SEMANA MANIFIESTA

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

EJERCICIO:

1. Piensa en 3 cosas (una grande, una mediana y otra pequeña), que quieras manifestar.
2. Escríbelas en presente y afirmativo como si ya las tuvieras.
3. Una vez escritas, visualízate en esa realidad ya manifestada con los ojos cerrados, el cuerpo relajado y siéntela como que ya está fuera de tus párpados extendiendo al máximo esa emoción.

4. Haz este ejercicio cada día.

Hoy me siento agradecida por _____

Hoy me siento agradecida por _____

Hoy me siento agradecida por _____
