



# SEMANA MANIFIESTA

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

**2. Visualización:** Toma un momento para imaginar cómo quieres que sea tu día de hoy. Escribe en tu libreta y luego en el grupo: **¿Qué te gustaría lograr el día de hoy?**

.....  
.....  
.....  
.....

**¿A qué vas a renunciar hoy?** Identifica aquello que no es importante, pero consume tu tiempo y recursos.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿En qué vas a invertir?** Decide en qué actividad prioritaria o significativa vas a utilizar ese tiempo y recursos liberados.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Cierre del Día:** Antes de acostarte, revisa cómo te sentiste al seguir este enfoque. **¿Qué cambió en ti al enfocarte en lo verdaderamente importante?** Comparte tu experiencia y aprendizajes en el grupo para inspirar y aprender de los demás.