



# 6 PASOS PARA CREAR TU REALIDAD

2021

# CREA TU 2021

## MANUAL PARA CREAR TU VIDA

Con este manual quiero compartir contigo la posibilidad que tienes de crear tu propia realidad, no es algo reservado para unos pocos, es un proceso natural, estamos manifestando en cada momento lo que pasa es que no somos conscientes. Te propongo hacerlo de manera consciente desde hoy.

¿Cuál es el primer paso? Es muy sencillo, pero no estamos acostumbrados a hacerlo por eso exige de ti ponerle atención y voluntad... PONER ENERGÍA E INTENCIÓN PARA ALINEARTE CON ESO QUE DESEAS. Solemos dirigir nuestra atención hacia lo que no deseamos.

Hacerte consciente de que es a través de tus pensamientos, palabras y acciones como creas tu realidad es imprescindible.

No se trata de magia, es algo que todos podemos conseguir, todos podemos manifestar lo que deseamos. Mi deseo es que tú la utilices al máximo y mi intención es inspirarte y acompañarte para que te atrevas a soñar y logres una nueva realidad.

# TU REALIDAD

Quiero empezar compartiendo contigo este poema de Marianne Williamson, cada vez que lo leo me inspira a brillar, algo que no me da cuenta hasta hace poco tiempo, que estaba pasándome.

*"Nuestro miedo más profundo no es el de ser inadecuados.*

*Nuestro miedo más profundo es el de ser poderosos sin medida.*

*Es nuestra luz, no nuestra sombra lo que más nos atemoriza."*

Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser brillante, hermoso, talentoso, extraordinario?

En realidad ¿quién eres para no serlo?

Eres un hijo de Dios, un hijo del Universo.

Jugar a ser pequeño no le sirve al mundo.

No hay nada iluminador en achicarse para que otra gente no se sienta insegura a tu lado.

Hemos nacido para manifestar la gloria divina que llevamos dentro, esa gloria no está sólo en alguno de nosotros está en todos y cada uno de nosotros.

Y cuando permitimos que nuestra luz brille, inconscientemente damos permiso a otras personas para hacer lo mismo.

Al ser liberados de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente liberará a otros.

# TU VIDA

Si en este nuevo año que comienza te atreves a brillar... bienvenida a mi mundo, es un gran honor acompañarte en este camino.

SOÑAREMOS

NOS DESCUBRIREMOS

ENTENDEREMOS POR QUÉ SOMOS

COMO SOMOS

APRENDEREMOS A AMARNOS

CONECTAREMOS CON NUESTRO

CORAZÓN

DISFRUTAREMOS DE LA VIDA

ACTUAREMOS DESDE NUESTRO

PODER PERSONAL

## CÓMO FUNCIONA LA LEY DE LA TRACCIÓN

El primer libro que cayó en mis manos de espiritualidad fue 'El Secreto', hace más de 12 años de eso y aunque no fue el libro con el que entendí profundamente la ley de la atracción, si fue el que me abrió el camino.

### COMO FUNCIONA LA LEY DE LA ATRACCIÓN

Esta ley dice que somos 100% responsables de lo que creamos en nuestra realidad y de la vida que estamos viviendo. Todo lo que experimentamos es un reflejo de algo nuestro, tanto lo bueno como lo malo y creamos la realidad a través de los pensamientos, las emociones y las creencias.

Cualquier cosa en la que decidas enfocar tus pensamientos y tu energía, eso mismo crecerá. Tu mundo externo siempre es un reflejo de tu mundo interno.

Todo es energía, incluyendo los pensamientos, ellos sostienen nuestros sueños, luego nuestras emociones son las que nos ayudan a manifestarlos para que se hagan realidad en nuestro plano físico, hemos de sentir como que ya son "verdad". Cuando sentimos la emoción de tener ya lo que queremos o somos como queremos y sentimos gratitud, estamos entrenando a la mente y al cuerpo para que sepan que es posible vivir una experiencia distinta y nos damos el permiso para poder vivirla. Esta nueva realidad no es posible a menos que todas nuestras células la sientan.

# EJERCICIO

Observa lo que has pensado o dicho en estas últimas dos horas:

¿Son cosas positivas?

¿Qué tipo de experiencias has creado en tu vida en este último año?

¿Estás creando tu realidad prestándole atención o estás viviendo en automático?

¿Sabes cómo regular tu energía?

Eres responsable de tu vida y de lo que creas.

Con cada pensamiento, acto y emoción estás escogiendo un nuevo camino.

# PASOS PARA MANIFESTAR TU NUEVA REALIDAD

## PASO 1

Decide que es lo que quieres y enfócate en ello.

Tener CLARIDAD es lo más importante, porque te ayuda a enfocar la energía hacia lo que quieres. Donde va tu atención va tu intención. Cuando no tenemos claridad se diluye nuestra energía y esta debería de estar enfocada siempre en lo que queremos y no en lo que no deseamos.

Sé clara, DESCRIBE CON DETALLE lo que quieres manifestar, ponle fechas, no vale el “más o menos” descríbelo con todo lujo de detalle.

La claridad también te permite aprovechar más las oportunidades porque verás más las señales y estarás más enfocada y concentrada en lo que quieres lograr.

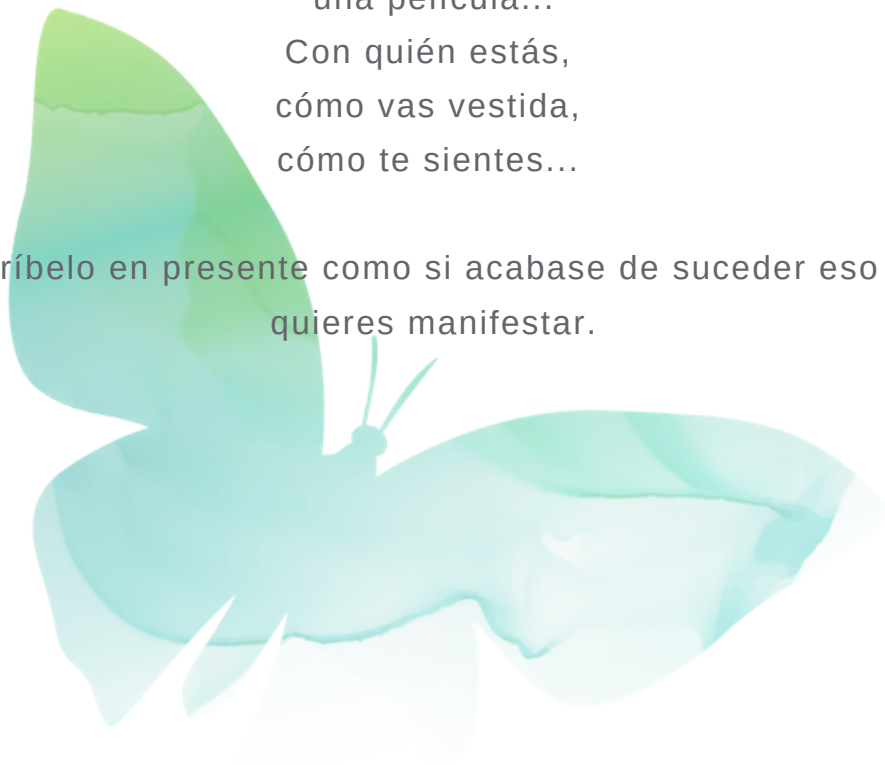
NO DUDES, eso desestabiliza todo.

# EJERCICIO

Describe con todo detalle, como si hubieses dado al pause en una película...

Con quién estás,  
cómo vas vestida,  
cómo te sientes...

Descríbelo en presente como si acabase de suceder eso que quieres manifestar.





# PASOS PARA MANIFESTAR TU NUEVA REALIDAD

## PASO 2

Siente que ya es parte de tu realidad y siéntelo en tu cuerpo.

Las emociones son una vibración energética que nos ayudan a hacer real aquello que queremos manifestar. Las células solamente creen que algo es posible si lo sienten.

Muchas veces la Ley de la Atracción falla porque todo queda en la mente. La visión de lo que queremos no es lo que hace tus sueños realidad, es alinearse con tu sueño lo que realmente lo convierte en realidad, entrar en un estado donde realmente sientes lo que deseas con todo el corazón y esa vibración o energía es lo que realmente va a traer a ti lo que deseas. Las emociones nos ayudan a llevar lo que estamos imaginando al plano físico.

# EJERCICIO

Haz un moodboard o collage de lo que deseas, puede ser con recortes de imágenes, frases...

También puedes describirlo pero lo que sí tienes que hacer es describir cómo te sientes ver tu deseo cumplido.

Siéntelo en tu cuerpo, en tu corazón y permite que tu cuerpo se llene de esa energía, mantenlo unos segundos.

Regresa a esa sensación todas las veces que necesites.

Entrena tu imaginación. Es una herramienta muy poderosa.

# PASOS PARA MANIFESTAR TU NUEVA REALIDAD

## PASO 3

Entrena tu mente para pensar en positivo y cree que te lo mereces.

Las creencias vienen de muchos lugares y pueden ser conscientes o inconscientes. Podemos tener creencias sobre nosotras mismas, sobre el resto de las personas o acerca del mundo en general. Casi siempre las creencias vienen de experiencias directas vividas en nuestra niñez, nuestros padres, el colegio, la familia, los amigos... todo nuestro entorno.

Lo más importante es que tú no eres tus creencias y estas pueden si tú quieres ser pasajeras. Tu eres mucho más que eso que crees sobre ti o sobre el mundo.

¿Cómo podemos cambiar nuestras creencias limitantes?

# PASO 3

– Practica atención plena, aceptando el momento presente tal como está siendo y poniendo la atención en lo que estamos pensando, de esta forma puedes observar tus creencias limitantes y actuar en lugar de reaccionar. También puedes establecer nuevas creencias que te empoderen.

– Cuestiónalo todo: Cuestiona todo, desde lo que lees o miras, hasta lo que crees. Cuestiona tus creencias y tu forma de ver la vida, explora lo que creen otras personas de la vida y encuentra tu propia receta de la felicidad.

– Observa lo que te dices a ti misma y que crees sobre la vida: Anota todas tus creencias y observa todo lo que cruza por tu mente. Cuando lo anotas te das cuenta lo poderosa que es esa creencia y lo que realmente ocurriría si no la tuvieras. Presta atención a ciertas palabras claves que indican una creencia limitante, como por ejemplo:

- Yo puedo / no puedo
- Yo hago / no hago
- Yo debería / no debería
- Yo soy / no soy
- Esto funciona / no funciona así
- Ellos hacen / no hacen
- Ellos deberían / no deberían

# PASO 3

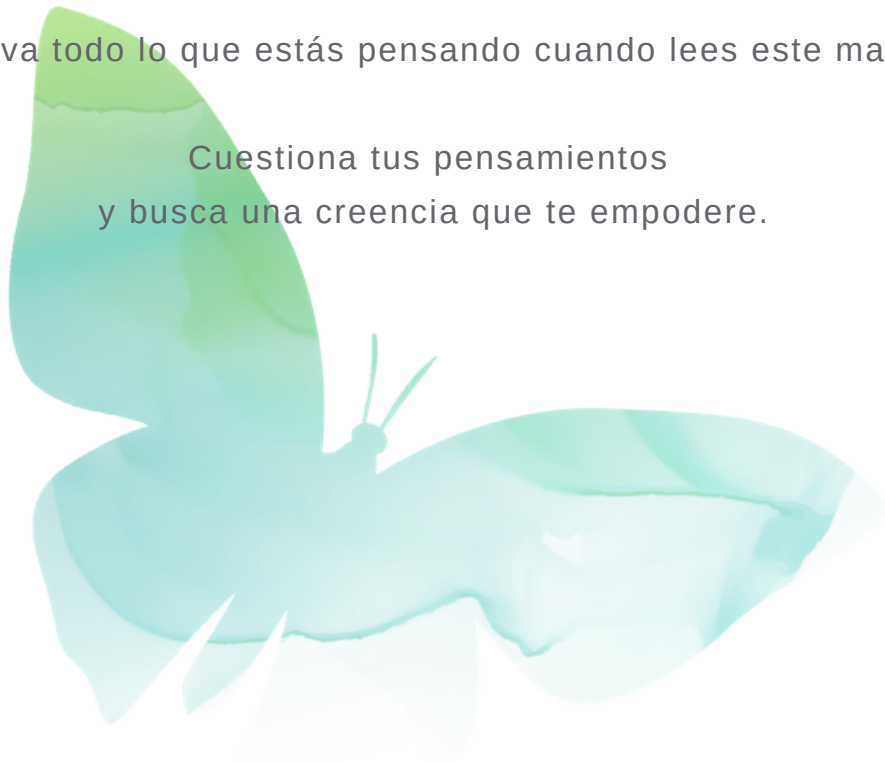
- Escoge creencias positivas para reemplazar las limitantes: tiene que ser en presente y en positivo. Las afirmaciones son una forma muy poderosa de romper creencias limitantes, pero solamente en la medida en que yo crea que eso es posible. Busca una nueva creencia que esté alineada con lo que tú quieres ver en tu vida ahora y practícala en voz alta para que tu cuerpo físico y energético la crea de verdad. Utiliza tu imaginación para sentir quién serías sin esa creencia y cómo sería de distinta tu vida.
- Actúa como si esa creencia nueva fuera tu realidad y busca técnicas que te apoyen en afirmar esa creencia: eso significa empezar a hacer cosas distintas.
- Mereces lo que estás recibiendo: Es tu derecho natural. No tienes que sacrificar tu felicidad, dejar ir tus valores personales o sentir culpa. Está bien recibir abundancia y te lo mereces solamente por el simple hecho de que existes. No tienes que sufrir, ni limitarte ni sentirte mal por cumplir tus sueños. Recuerda que tu certeza, seguridad y confianza siempre van a venir de tu relación contigo misma, no de los factores u opiniones externas.

# EJERCICIO

Anota las creencias que surgen durante el día de hoy.

Observa todo lo que estás pensando cuando lees este manual.

Cuestiona tus pensamientos  
y busca una creencia que te empodere.



# PASOS PARA MANIFESTAR TU NUEVA REALIDAD

## PASO 4

Agradece por todo, por lo que ya tienes y por lo que estás a punto de tener.

Una de las formas más poderosas de conectarnos con la energía del amor y con aquello que deseamos manifestar es practicar el agradecimiento diario. Cuando agradecemos entramos en un estado vibracional más alto que es un paso indispensable para poder manifestar lo que deseamos ver.

Practicar el agradecimiento es dar gracias de corazón por aquello que ya tenemos hoy en nuestra vida.

Agradecer nos ayuda a estar en el presente y a poner nuestra atención en lo que tenemos ahora. El presente es el único momento real. Recuerda que la vibración de nuestros pensamientos y emociones crean nuestra realidad y te coloca en situación de ventaja ya que no vas a depender de otros, sino de ti misma. Estarás en una vibración mayor donde te sentirás más contenta y podrás enfrentarte mejor a las situaciones negativas que puedan ocurrir en tu entorno.

# EJERCICIO

Cada día haz una lista de 10 cosas por las que estás agradecida.

Puedes hacerlo ahora para continuar leyendo este manual con una vibración más alta.





# PASOS PARA MANIFESTAR TU NUEVA REALIDAD

## PASO 5

Confía que ya estás de camino y suéltalo... mientras actúas.

Es tal vez uno de los pasos más difíciles, no apegarte al resultado. Tienes que confiar y creer que así sucederá. Esto te dará la certeza y la fuerza que necesitas, sobre todo cuando parece que las cosas se ponen complicadas.

Para que tu sueño se haga realidad, tienen que existir muchas cosas que no podemos ver con los ojos físicos, ni controlar racionalmente con la mente. Si todavía no logramos entender cómo funciona las coincidencias, el destino y las realidades paralelas, entonces no podemos intentar controlar lo que deseamos manifestar con nuestra mente.

¿Cómo pretendemos controlar algo que no entendemos? El secreto de la vida está en dejar ir, dejar fluir y permitirte ser parte de algo más grande.

# PASO 5

No se trata de controlar, para ello tienes que conectarte con tu corazón para actuar desde ese espacio de expansión y amor.

Cada vez que tengas que tomar una decisión o dar un paso para hacer tu sueño realidad conecta con tu corazón: imagina que en el centro de tu pecho hay una luz rosada enorme que te cubre y te protege.

Siente ese sentimiento de expansión y de amor y pregúntate si esta decisión está alineada con ese sentimiento de amor.

Si la respuesta es sí, entonces adelante.

Si la respuesta es no, entonces toma un paso hacia atrás y observa cómo podrías alinearla con el amor.

La vida te pondrá muchas señales en el camino para avisarte si las oportunidades que surgen están alineadas con quién quieres ser y dónde quieres ir, o no.

Presta atención a las señales en el camino, pueden ser una corazonada, una palabra de aliento, una pluma, un corazón, un sentimiento de calor, mariposas en tu estómago o una oportunidad que llegó “de la nada”, eso que llamamos “coincidencias”.

Mantén los ojos abiertos a esas oportunidades para actuar siguiendo tu corazón.

# PASOS PARA MANIFESTAR TU NUEVA REALIDAD

## PASO 6

Regresa a tu centro.

La meditación y la conexión con tu centro es clave para lograr lo que realmente deseas. Ese espacio en que tu mente está en silencio y en conexión con el amor, es cuando realmente creas tu realidad. Meditar te ayuda a abrir el espacio para atraer a ti las cosas que realmente quieres y la verdadera fuente de abundancia está en tu interior.

Apenas te despiertes y antes de dormir, visualiza tu sueño en tu mente.

Observa todos los detalles y siente en tu corazón el sentimiento de tenerlo en tu vida. Una vez lo sientas, mantén ese sentimiento durante cinco minutos en tu corazón.

# PASO 6

Puedes hacer esta visualización todos los días:

Toma dos respiraciones profundas y permite que tu mente y tu cuerpo se relajen.

Cuenta hasta tres mientras, poco a poco, te vas transportando a tu lugar seguro, en tu corazón y en tu conexión contigo misma.

Ya en ese lugar, puedes manifestar con seguridad lo que deseas. Trae a tu mente aquello que deseas e imagínalo con la mayor claridad posible.

Haz esta visión lo más rica posible, agrega detalles y emociones, siente lo que es tener eso que quieres.

Observa en dónde sientes la emoción, si es en tu corazón o en tu pecho, y permítete imaginar cómo se sentiría tener aquello que deseas.

Si entran otros pensamientos a tu mente, lentamente déjalos pasar y regresa tu concentración a la intención.

Si en algún momento entran pensamientos que te dicen que no puedes tener eso o que no sabrías qué hacer si lo tuvieras, no permitas que el miedo o la duda te quiten aquello que quieres, la visión en tu mente es pura y está completa.

Ten la confianza de que si lo puedes ver en tu mente, lo puedes tener en el mundo físico, en el momento correcto.

A watercolor-style illustration of a butterfly, rendered in shades of green and teal. The butterfly is positioned in the center of the page, with its wings spread. The colors are soft and blended, giving it a delicate, artistic appearance. The text is overlaid on the butterfly's body and wings.

CUANDO MANIFIESTAS EN TU VIDA, TIENES QUE  
ACTUAR COMO SI NO PUDIERA OCURRIR MÁS  
QUE LO QUE QUIERES QUE OCURRA.

# AFIRMACIONES

RECUERDA...

...que tus palabras son más poderosas que tus pensamientos.

¡Cuida todo lo que dices!

Algunas ideas de afirmaciones que puedes utilizar en este proceso de manifestación:

- ◆ Tengo en mis manos el poder para crear mi realidad.
- ◆ Mi destino está en mis manos.
- ◆ Estoy alineada con pensamientos de amor y estos están creando mi realidad fácilmente.
- ◆ Mis deseos llegan a mí con facilidad
- ◆ Vivo una vida expansiva llena de abundancia
- ◆ Soy suficiente y tengo todo lo que necesito para brillar
- ◆ Yo soy una mujer que crea fácilmente su realidad.
- ◆ Yo logro todos mis sueños.
- ◆ Todo lo que deseo se convierte en realidad.
- ◆ Tengo todo lo que deseo y más.
- ◆ El dinero y la abundancia llegan a mí con facilidad.
- ◆ Crear mi realidad es fácil.
- ◆ Atraigo solo cosas positivas en mi vida.



FELIZ CREACIÓN