



# PASOS PARA MANIFESTAR

MICHELLE *de* MATHEU

THE MIND BODY & SOUL STYLIST

Copyright 2022 [www.MichelledeMatheu.com](http://www.MichelledeMatheu.com)

# Paso 1

CLARIDAD COMO  
LA DE UN CRISTAL



Es hora de tener la claridad sobre lo que quieres.

Piensa y crea una imagen mental de lo que es exactamente lo que quieres.

*Sé muy específico.*

Busca imágenes, palabras, que reflejen su deseo. Córtalos y pégalos en una pizarra o cartulina.

Revisa tu tabla y observa lo cómodo(a) que te sientes con las imágenes.

Si algo no resuena siempre puedes editarlo, cambiarlo. Revisa tu #moodboard o tablero todos los días y conecta con la sensación y el deseo.

La **visualización** es clave para el proceso de creación con el Universo ya que ayuda a enfocar y tener claro el objetivo.

# Paso 2

## SIENTE

Es hora de sentir tu deseo.

SIENTE en tu cuerpo cómo se siente experimentar ese deseo.

Lleva tu deseo a este momento presente y siente lo que se siente al experimentar este deseo en la vida real.



# Paso 3

## CREE

Entrega tu deseo al Universo.

Confía en el proceso y el tiempo divino.



# Paso 4

## ELIMINA LA DUDA DE TU MENTE

"Aquellos que están seguros del resultado pueden permitirse esperar, y esperar sin ansiedad." - Un curso de milagros

Dudas, dolor, procrastinación, frustraciones, ansiedad, miedos, remordimientos y resentimientos son todas formas de resistencia son responsables de bloquear el proceso de manifestación.

Asegúrate de dejarlos fuera de tu rutina. Concéntrate en el deseo y tu intención. Manifestar es una práctica en la fe y la oración.



# Paso 5

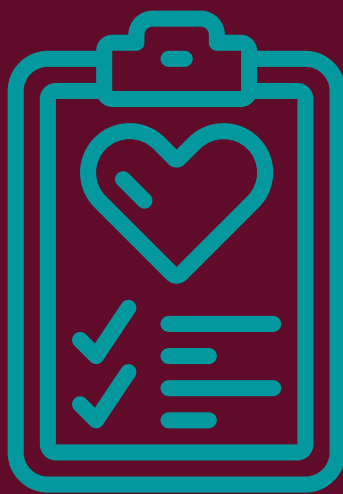
## GRATITUD ES LA ACTITUD

Practica la gratitud a primera hora de la mañana. Haz una lista de 3 cosas por las que estás agradecido y sientes realmente el sentimiento de estar agradecido.



# Paso 6

ACCIONA



Tomate un tiempo para hacer el trabajo de visualizar y conectar con tu deseo.

Tomar acción es conectar con tu intención y preguntarte en qué puedo contribuir hoy a mi sueño?

Por ejemplo: si deseas manifestar un proyecto: ACCIONA tu intención y revisa tu linkedin, investiga sobre la industria, contacta con amigos, colegas, estudia algo nuevo.

# Paso 7

## CONVIERTE LA ALEGRÍA EN UNA PRIORIDAD -

Diviértete Es hora de hacer de "sentirse bien" una prioridad.

Si te sientes bien tienes la capacidad de atraer y multiplicar buenas vibraciones y circunstancias.

De acuerdo con la Ley de Atracción, atraes lo que estás enviando.

Para atraer más de lo que quieres, tienes que sintonizar, elevar tu vibración y mantenerla ALTA.

Las vibraciones son como pequeñas señales de radio que envías continuamente al Universo.

¿Cómo mantenerlo?

Aquí hay algunas ideas:

- Sé impecable con tu palabra
- Come limpio y trata de cocinar tus comidas
- Oración y meditación
- Escuchar música que te hace bailar, sonreír o estar de buen humor!
- Caminar por la naturaleza





THE MIND BODY & SOUL STYLIST

[www.MichelledeMatheu.com](http://www.MichelledeMatheu.com)



@MichelledeMatheu