



PLAN DE MANIFESTACIÓN 30 DÍAS

Reprograma Tu Mente. Atrae Lo Que Quieres.

Tus pensamientos crean tu realidad. Ciencia, no magia — la neuroplasticidad es real.

1

SEMANAS 1-2: FUNDACIÓN

- ◆ Días 1-3: Escribe tu visión en tiempo presente ('Soy, Tengo')
- ◆ Días 4-6: Gratitud mañanera — 3 cosas específicas y por qué importan
- ◆ Días 7-9: Identifica 1 creencia limitante. Escribe la creencia opuesta y repítela
- ◆ Días 10-12: Visualiza 5 minutos: SIENTE el resultado, no solo lo veas
- ◆ Días 13-14: Crea un vision board — físico o digital, úsalo diariamente

2

SEMANAS 3-4: ACCIÓN ALINEADA

- ◆ Días 15-17: Establece 1 acción inspirada diaria hacia tu meta
- ◆ Días 18-20: Scripting — escribe en tu diario como si ya lograste tu meta
- ◆ Días 21-23: Método 369: escribe meta 3x mañana, 6x tarde, 9x noche
- ◆ Días 24-26: Suelta el resultado — confía en el tiempo, libera la necesidad de controlar el cómo
- ◆ Días 27-30: Revisa tu diario de evidencia — registra cada señal de que va en camino

3

CIENCIA DE LA LOA

- ◆ Sistema de Activación Reticular (SAR): filtra lo que tu cerebro nota en tu entorno
- ◆ Sesgo de confirmación: la creencia moldea las oportunidades que notas y aprovechas
- ◆ Neuroplasticidad: pensamientos repetidos literalmente cambian las vías neuronales
- ◆ Acciones de alta vibración (gratitud, alegría) expanden lo que es posible
- ◆ Enfoque + acción consistente = impulso. Impulso = resultados imparables

CONSEJO PRO: TIP PRO: El error #1 en la manifestación es preocuparse por CÓMO sucederá. Tu trabajo es el QUÉ y POR QUÉ. El universo maneja el CÓMO.

Más Guías Gratis en BarcaProduction.com