Meditación para **Manifestar**



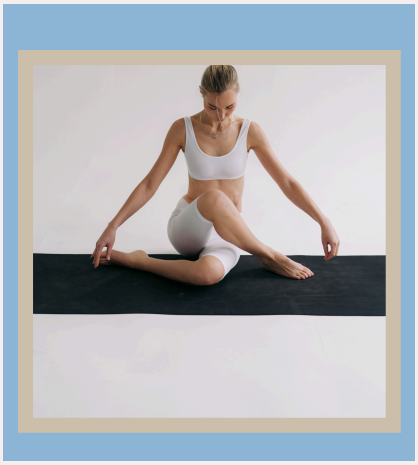
Mike Igartúa
COACHING

Introducción

· La meditación para aprovechar la Ley de Atracción es una práctica efectiva para alinear tus pensamientos con tus deseos comprobado por investigaciones y testimonios.



· Los pasos incluyen encontrar un espacio tranquilo, respirar profundamente, visualizar tus metas y usar afirmaciones positivas, entre otros.



· La evidencia muestra que la consistencia y la actitud positiva son clave, aunque los resultados pueden variar para cada persona.

Consejos Prácticos

· Practica diariamente, preferiblemente de 10 a 20 minutos, para mejores resultados.

· Mantén paciencia y fe, y compleméntalo con acciones alineadas a tus metas.



Metodología Paso a Paso

1. Preparación del Espacio:

· Busca un lugar tranquilo y libre de distracciones. Puede ser una habitación en casa o un espacio al aire libre que inspire paz.

· Asegúrate de que no serás interrumpido(a) durante al menos 10 a 20 minutos.

2. Postura y Relajación Inicial:

· Siéntate en una posición cómoda con la espalda recta. Opciones incluyen una silla, el suelo con las piernas cruzadas o cualquier postura que permita mantener la columna alineada.

· Comienza con respiraciones profundas: inhala lentamente por la nariz, llenando primero el estómago y luego los pulmones, y exhala por la boca vaciando primero los pulmones y luego el estómago. Repite varias veces para relajar el cuerpo y la mente.

· Tu enfoque debe estar centrado en el sonido de tu respiración.

3. Establecimiento de la Intención:

· Define claramente qué deseas atraer. Ejemplos comunes incluyen amor, éxito, salud, abundancia financiera o relaciones armoniosas. Sé específico, por ejemplo, "tengo un trabajo que me gusta mucho y me hace sentir realizado(a)". en lugar de "Quiero un trabajo". Debes definirlo en presente, como si ya lo tuvieras. El decir "quiero" genera una frecuencia vibratoria de escasez, ya que comunica que aún no lo tienes.

· Este paso es crucial, ya que la claridad mental ayuda a enfocar la energía y el definirlo en presente como si ya lo tuvieras genera una frecuencia vibratoria alineada con tu deseo.

4. Visualización Detallada:

· Imagina una luz brillante a unos 30 metros arriba de ti. Pídele a esa luz que baje llenando poco a poco cada parte de tu cuerpo. Imagina cómo lo hace y siente esa calidez como pasa a través de ti hasta el centro de la tierra.

· Pídele a esa luz que regrese y se pose en el centro de tu pecho.

· Pídele a esa luz que se expanda poco a poco más allá de tu habitación, tu colonia, tu ciudad y el planeta. Ahora estás conectado(a) con La Fuente de arriba y abajo con tu energía expandida.

· Imagina tu deseo YA manifestado. Visualízate viviendo esa realidad con detalle: ¿cómo te sientes? ¿Qué ves a tu alrededor? Por ejemplo, si deseas prosperidad, imagina tu cuenta bancaria llena, celebrando logros, sintiendo seguridad.

· Repite esta frase: "Gracias por eliminar, deshacer y borrar a través del tiempo, las dimensiones, el espacio y la realidad todas las creencias limitantes y bloqueos energéticos que me impiden experimentar esta realidad." Justo después de decir la frase, exhala e imagina como esas creencias limitantes y bloqueos energéticos, representados en una pared de ladrillos, explota y se convierte en polvo que se lo lleva el viento. Haz este paso completo 3 veces seguidas.

· Es importante conectar emocionalmente con la visualización, sintiendo alegría, gratitud o satisfacción, además de alivio al eliminar las creencias limitantes, ya que las emociones refuerzan la atracción.

5. Uso de Afirmaciones Positivas:

· Repite frases afirmativas que refuercen la manifestación de tu deseo. Ejemplos:

-"Estoy rodeado(a) de amor y abundancia."
-"Tengo éxito y prosperidad en mi vida."
-"Mi vida fluye con facilidad y armonía."

· Puedes decirlas en voz alta o mentalmente, repitiéndolas varias veces durante la meditación, pero lo más importante es que al decirlas, generes la emoción que sentirías si YA fuera tu realidad.

6. Práctica de Gratitud:

· Siente gratitud como si tu deseo ya fuera realidad. Por ejemplo, agradece por el amor que YA tienes en tu vida o por la abundancia que estás experimentando.

· La gratitud es una emoción poderosa que, según fuentes como el Instituto Santiago Vitola, eleva tus vibraciones y alinea tu energía con lo que deseas.

· Aprecia, valora y agradece constantemente todas las cosas buenas que ya tienes en tu vida, aunque quizá en este momento no es exactamente lo que deseas. El vivir en gratitud abre las puertas a recibir más.

7. Cierre de la Meditación:

· Cuando sientas que has completado la práctica, mueve suavemente los dedos de las manos y los pies para reconectar con tu cuerpo.

· Abre lentamente los ojos y toma un momento para apreciar la paz y la calma que has experimentado.

· Finaliza juntando las palmas de tus manos diciendo: Gracias, Gracias, Gracias.

· La duración ideal es de 10-20 minutos, según tu comodidad.

Beneficios y Evidencia

La meditación como método para aprovechar la Ley de Atracción tiene varios beneficios reportados de acuerdo con distintas fuentes:

· ***Claridad Mental:*** *Ayuda a calmar la mente y a eliminar pensamientos negativos. - Araceli Yoga.*

· ***Foco y Concentración:*** *Intensifica la capacidad de enviar señales claras al Universo. - puramente.app.*

· ***Elevación de tu Vibración:*** *Promueve emociones como paz, amor y gratitud, esenciales para atraer experiencias positivas.*

· ***Conexión con el Yo Interior:*** *Permite alinear tus acciones con tus verdaderos deseos. - Instituto Santiago Vitola.*

Consejos Prácticos para la Práctica Diaria

Para maximizar los resultados, procura lo siguiente:

· Consistencia: Practica diariamente, preferiblemente a la misma hora, para crear un hábito. El tiempo sugerido son sesiones de 15 minutos como punto de partida.

· Paciencia y Fe: Los resultados pueden tardar semanas o meses, según tu grado de fe y tu capacidad para generar las emociones que sentirías si tu deseo ya fuera una realidad, y esto requiere paciencia y repetición.

· Acciones Alineadas: Complementa la meditación con acciones concretas, como escribir afirmaciones diarias o buscar oportunidades que coincidan con tus metas.

Recursos Adicionales

- *Video: Cómo decretar correctamente para que tu mente deje de hacerte sabotaje (click aquí).*

- *Video: Los 3 secretos que separan a quienes manifiestan de quienes siguen esperando. (click aquí).*

Conclusión

La meditación como método para aprovechar la Ley de Atracción es una práctica accesible que combina visualización, afirmaciones, emociones y gratitud para alinear tus pensamientos y emociones con tus deseos. Aunque su eficacia puede variar, la evidencia anecdótica y los testimonios de miles de personas demuestran beneficios significativos cuando se practica con consistencia y complementada con acciones reales. Te animo a probar esta guía, ajustándola a tus necesidades, y observar cómo impacta tu vida con el tiempo.

Recuerda que, como cualquier práctica de desarrollo personal, requiere tiempo, paciencia y una mente abierta. ¡Buena suerte en tu camino hacia la manifestación de tus deseos! Dios te bendice.

Tu amigo,
Mike Igartúa.



Mike Igartúa
COACHING

¡Sígueme en Instagram para más! 👇
(CLICK)