

GUÍA DE LAS 4 FASES

FASE 1

El deseo

1. ¿Qué quiero?
 - a. Elige una meta concreta, importante y específica.
 - b. Define la representación visual de la cumplitud de esta meta: ¿cómo se ve que esto ya esté manifestado?
2. ¿Cómo lo quiero?
 - a. ¿Cuáles son mis criterios?
 - b. ¿De qué manera quiero que esto se presente en mi vida?
3. ¿Cuál será mi contribución para que esto se manifieste?
 - a. ¿A qué me comprometo?
 - b. ¿Qué quiero hacer para que este deseo se manifieste?
4. ¿Cómo voy a celebrar la manifestación de mi deseo?
 - a. ¿Con qué acto simbólico celebraré mi manifestación?
 - b. ¿Qué quiero hacer y cómo me quiero sentir?

FASE 2

La magia

- ❖ Arriba: me anclo al momento presente: nombre, día, hora, lugar.
- ❖ Derecha: visualizo la representación mental de la cumplitud de mi meta.
- ❖ Abajo: a este deseo cumplido lo veo, lo escucho, lo gusto, lo toco y lo siento en todos los niveles.
- ❖ Izquierda: permito que la imagen mental de mi deseo se transforme. La atestiguo.
- ❖ Arriba: suelto.

FASE 3

La espera

Mis dos objetivos durante la espera son: auto regularme y seguir las pistas de mi manifestación. Es decir, estar en constante observación de las necesidades de mi cuerpo y seguir mis impulsos y deseos.

FASE 4

La celebración

Cumplo con la promesa que hice al iniciar este proceso de manifestación, y celebro como dije que celebrararía. :)