

# 21 Días de Scripting

Kitzia Salgado

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin para ello contar con la autorización previa, expresa y por escrito de Kitzia Ramírez Salgado. Derechos Reservados Conforme a la ley, © Kitzia Ramírez Salgado, [kitziasalgado.com](http://kitziasalgado.com), México 2021.

## Día 1

Bonito día. :)

El tema de hoy es SUEÑA.

***Si te dieras permiso de soñar en grande, ¿qué te atreverías a soñar?***

Tómate unos minutos para respirar y conectar con tu centro, puedes poner musiquita, prender una velita y cerrar tus ojitos para conectar contigo misma. Luego, ábrete a responder sinceramente:

*Si te dieras permiso de soñar en grande, ¿qué te darías el permiso de soñar?*

*Sin restringirte.*

*Sin reprimirte.*

*Sin limitarte.*

Si te sientes llamada a hacerlo, frota tus manos para generar calor y ponlas a la altura de tu pecho para conectar con tu corazón. Eso te ayudará a encontrar tus respuestas.

Después escribe sobre tu sueño a detalle:

*¿Cómo se ve?, ¿cómo se siente?*

*¿Cómo son las mañanas en este escenario ideal?, ¿cómo son las noches?*

Cuando termines, continúa respondiendo en tu libreta:

*Pensando en ese escenario ideal,*

*¿Qué lo hace ser ideal?*

*¿Qué aspectos específicos y no negociables hacen de ese sueño, mi meta ideal?*

*¿Cómo soy ahí?*

*¿Cómo es mi personalidad?*

*¿Qué pasa en ESA vida que no pasa en ESTA?*

Si gustas, comparte tus respuestas con el grupo.

Con amor,

ki ☺

## Día 2

Bonito día. :)

El tema de hoy es PERMITE.

**Hoy explorarás tu relación con el soñar.**

Mirarás lo que escribiste ayer y observarás tu relación con ello.

Verdaderamente, ¿te permites soñar? Cuando eres llamada a soñar en grande ¿te das el permiso de disfrutar el paseo, o te reprimes por temor a que estos ideales no ocurran? ¿Te das permiso de visitar aquellos lugares de posibilidad *infinita* con soltura y curiosidad? ¿O te conduces con una actitud limitante o sarcástica ante los deseos de tu corazón?

**Darnos permiso de querer lo que queremos, es fundamental para poder manifestarlo.**

Por eso, hoy te invito a *darte permiso de querer lo que quieres*; porque si lo quieres, es válido. Si lo quieres, es posible. Si lo quieres, es tuyo.

Para el ejercicio de hoy, reflexionarás sobre lo que escribiste ayer y responderás las preguntas que te hice arriba. Después, usarás estos *journal prompts* para revelar información sobre tus creencias:

- Cuando piensas en tus sueños, ¿sientes confianza y tranquilidad? ¿o sientes miedo o duda?
- Cuando piensas en la realización de tus sueños, ¿sientes incomodidad o tensión en el cuello, la garganta o el estómago?
- ¿Qué te dices a ti misma cuando tu mente quiere aventurarse sin ataduras a explorar los terrenos imaginarios de la posibilidad infinita?

Por ahora, solo queremos conocer esta información y permitirle SER. No queremos cambiarla ni calificarla, solo queremos saber que está ahí y abrazarla amorosamente. Muchas gracias por estar aquí.

Con mucho amor,  
ki ☺

## Día 3

Bonito día.

El tema de hoy es DISCERNIMIENTO.

**En este día miraremos nuestras reflexiones con ojo crítico y asumiremos la valentía necesaria para discernir... ¿es esto lo que *realmente* quiero?**

Pregúntate:

- Estos sueños que tengo ¿son oportunos para esta etapa de mi vida?
- ¿Estoy totalmente dispuesta a hacer el trabajo interior que necesito hacer para llamar a mi vida esto que digo que quiero?
- Mis deseos, ¿son auténticos? ¿Son *míos*?
- ¿Vale la pena para mí enfocarme esto en esta etapa de mi vida?

Quiero que te hagas estas preguntas porque en la actualidad el perseguir, trabajar y luchar constantemente por ser siempre la “mejor versión” de nosotros mismos es un comportamiento recurrente, aceptado y celebrado... y es en ese perseguir que a veces perdemos de vista lo que es realmente importante para *nosotros* mismos. A veces, cuando nos tomamos el tiempo de reflexionar, nos damos cuenta de que esos sueños que perseguimos no son del todo auténticos. Son sueños de alguien más, pero no nuestros.

Aquí te comparto una serie de preguntas que te ayudarán a esclarecer esto:

- ¿Qué diría de mí el no obtener aquello que digo que quiero? (*¿Qué pensarían los demás sobre mí si no obtengo lo que quiero? ¿Qué pensaría yo sobre mí misma?*)
- ¿Me espanta eso? ¿Es algo que quiero evitar? (*¿Estoy persiguiendo un sueño para evitar verme o ser vista de esta manera?*)
- ¿Qué diría de mí el obtener aquello que digo que quiero? (*¿Qué pensarían los demás sobre mí si obtengo lo que quiero? ¿Qué pensaría yo sobre mí misma?*)
- ¿Es esta mi motivación principal? (*¿Estoy buscando validación de los demás mediante mis logros?*)
- Si nadie pudiera enterarse sobre el estatus de mis logros, ¿seguiría deseando lo que digo que quiero? (*Si nadie pudiera saber si fracasé o no, ¿seguiría queriendo lo mismo?*)

Si después de responder estas preguntas te queda claro que este es *tu* sueño, que lo quieres *por ti* y que la realización de tus deseos no agrandan ni reducen tu valor, entonces podemos seguir adelante.

Si en cambio, te diste cuenta de que lo que quieres no es un deseo auténtico, date unos minutos para responderte a ti misma: *¿qué es lo que realmente quiero?*

Te abrazo desde aquí.

Con amor,  
ki ☺

## Día 4

Bonito día.

El tema de hoy es SIEMBRA.

**Hoy harás una siembra energética :) pondrás la semillita de tu deseo en la tierra fértil de las infinitas posibilidades en potencia y luego le echarás agüita con tu poder dador de vida: tu atención.**

Tomarás tus *Elementos Intencionales para Manifestar*, prepararás tu espacio y te tomarás unos minutos para conectar contigo y respirar conscientemente unas cinco a siete veces. (Si te cuesta trabajo concentrarte, sugiero inhalar en cuatro tiempos: 1, 2, 3, 4; y exhalar en

seis tiempos: 1, 2, 3, 4, 5, 6). Ya que estés relajada, escribirás una versión del siguiente texto en tu libreta.

*La idea es que lo escribas con tus palabras y a tu manera, hazlo tuyo:*

*"Hoy es un gran día para manifestar. :)*

*De hecho, hoy es el día perfecto para manifestar. Y por eso, estoy aquí, sembrando mis intenciones.*

*Siendo sincera, lo que yo quiero es (tu deseo) y quiero que pase exactamente así: (describe tus criterios y requisitos de cómo quieres que sea).*

*Aunque me queda claro que esto es lo que quiero y que si lo quiero, puede ser mío, a veces dudo que esto pueda pasar en el tiempo que quiero y de la forma que quiero, y eso me pone nerviosa.*

*Por eso, hoy decido abrirme a SOLTAR EL "CÓMO". Hoy decido abrirme a la idea de que puedo liberar la necesidad de saber cómo llegará a esto a mí. Me abro a liberar el estrés de tener que saber cómo sucederá esto.*

*Estoy muy acostumbrada a querer saberlo todooooo y cuando no sé algo me siento intranquila. Pero si soy honesta realmente no tengo que saber cómo esto va a llegar a mí para que se manifieste. No tengo que saber la manera en que va a darse ni cuándo. Hay muuuuchas cosas que me han pasado inesperadamente y esta podría ser una de ellas, como por ejemplo (ejemplo de algo que hayas manifestado de forma inesperada).*

*Acepto que me da mucha curiosidad saber cómo puedo acelerar mi manifestación porque a veces quiero que ya pase y a veces siento mucha prisa, pero estoy abierta a dejárselo a la vida o a Dios y que ella/él se encargue de resolverlo en el momento más indicado para mí. Estoy abierta a dejarlo en manos de (Dios/la vida/otro), y si es necesario que yo haga algo para detonar mi manifestación (Dios/la vida/otro) me lo hará saber.*

*Mi compromiso personal es estar atenta a las señales de (Dios/la vida/otro), y mientras eso pasa, mientras las señales llegan, voy a disfrutar mi vida tal y como es ahora porque así es ahorita y hay muchas cosas de esta vida que me gustan y que puedo agradecer, como: (lista larga de cosas que agradeces y disfrutas de tu vida actual).*

*Muchas cosas de mi vida van a cambiar, eso lo sé; así que, mientras eso pasa, me voy a abrir disfrutar. Me amo muchísimoooooo y mi compromiso a disfrutar mi vida es conmigo y para mí.*

*Te amo mucho, (tu nombre).*

*– (tu nombre)"*

Puntos extras (imaginarios, porque nadie está calificando nada, jejeje) si después de escribir tu carta vas al espejo y te la lees a ti misma. :)

Con amor,  
ki ☺

## **Día 5**

Bonito día.

El tema de hoy es RIEGA.

**Hoy nutriremos la semilla de tu intención; queremos alimentarla y darle vida.**

¿Recuerdas cómo damos vida a algo en manifestación? Con nuestra *atención*.

**Básicamente, necesitas pensar más a menudo en pensamientos que le den vida y pensar menos a menudo en los pensamientos que se la quiten.**

Para estar mejor preparada, hoy escribirás una lista de pensamientos en los que necesitas enfocarte más para poder nutrir a la semillita que sembraste ayer. Mañana harás la lista de los pensamientos en los que necesitas pensar menos.

Responde:

1. Exactamente, ¿qué deseas?
2. ¿Cómo es tu vida ahí, en ese escenario ideal?
  - a. ¿Cómo te relacionas con tus seres queridos ahora que ya lo tienes "todo"?
  - b. ¿Cómo te relacionas con extraños y desconocidos?
  - c. ¿Cuál es tu relación con tu cuerpo?
  - d. ¿Qué actividades haces que antes no hacías?
  - e. ¿Qué actividades has dejado de hacer?
3. ¿Qué pensamientos tiene esa "yo del futuro", esa versión de ti que ya tiene lo que quieres?
  - a. ¿Qué piensa cuando se relaciona con sus seres queridos?
  - b. ¿Qué piensa cuando interactúa con extraños y desconocidos?
  - c. ¿Qué piensa sobre sí misma?
  - d. ¿Qué piensa al hacer esas nuevas actividades que antes no hacía?
  - e. ¿Qué piensa sobre ya no hacer las actividades antes hacía?
4. ¿Qué conversaciones tiene?
  - a. ¿De qué habla con sus seres queridos?
  - b. ¿De qué habla cuando interactúa con extraños y desconocidos?
  - c. ¿De qué habla cuando habla de sí misma?
  - d. ¿Qué dice sobre las cosas que ahora hace (que antes no hacía)?

A partir de esta información, haz una lista de 10-20 frases que diría o pensaría tu "yo del futuro" en un día cotidiano. Esas son tus nuevas afirmaciones.

Por ejemplo, si tu deseo es tener una pareja estable, tal vez tus nuevas afirmaciones se ven algo así:

*Me voy a apurar con esto porque ya va a llegar tal. Ahorita le llamo para ver a qué hora nos vamos a ver. A tal le encanta cómo se me ve esto. Les diré a mis amigas que nos veamos hoy para ver a tal mañana.*

Después de hacer tu lista te sugiero recitarlas durante el día como si te estuvieras preparando para audicionar para una obra de teatro: siéntelas pero no las exageres, dílas con sinceridad y naturalidad, como si eso ya fuera un hecho.

Con amor,  
ki ☺

## Día 6

Bonito día.

El tema de hoy es CUIDA.

Como te platicaba ayer, para nutrir la semilla de tu manifestación, necesitas pensar más en pensamientos que le den vida a tu deseo, y menos en los pensamientos que se la quitan.

**Para que te hagas muy consciente de los pensamientos que es preferible evitar, harás una lista de pensamientos que vas a ignorar con mucho amor a partir de hoy. No te pelearás con ellos, no los resistirás, solo los vas a ignorar para no seguirles dando vida.**

Para esta práctica, primero recurre al ejercicio de ayer y conéctate con esa versión de ti que ya tiene lo que ahora quieres: tu "yo del futuro". Esa versión idealizada de ti misma ¿en qué no piensa? ¿De qué no se preocupa? ¿Qué no le da miedo? ¿Qué no existe en su realidad?

Comienza con esas preguntas y después responde:

- ¿Qué no piensa sobre los demás?
- ¿Qué no piensa sobre sí misma?
- ¿Qué no piensa sobre la realización de su deseo?

Lo que queremos en este ejercicio es darnos cuenta de las conversaciones mentales que ella no tiene, pero tú todavía sí. Usando eso como referencia, ¿a pensamientos tendrías que renunciar para alinearte más a la versión de ti que ya tiene lo que quieres? ¿A qué conversaciones mentales ya no les darás más vida porque sabes que te alejan de tu deseo?

Esa versión idealizada de ti misma ya no piensa en algunas cosas. No porque se esfuerce en no pensarlas sino porque naturalmente no forman parte de su diálogo mental, no forman parte de su vida. Queremos llegar ahí.

Haz una lista de 10-20 pensamientos a los que vas a renunciar, y leélos en voz alta para tener muy claros cuáles son. Cuando surjan en tu diálogo mental durante el día, respira. Si quieres, dales las gracias y luego ignóralos, déjalos morir.

Aquí unos ejemplos de pensamientos a los que necesitas renunciar:

*No sé qué quiero, Estoy confundida, Me molesta...*

*Nunca voy a... Me cuesta trabajo... No puedo... No sé...*

Recuerda que entre más le das vida a estos pensamientos, más se reafirman. Es mejor aprender a dejarlos pasar.

Con mucho amor,

ki ☺



## Día 7

Wowww, hermosa, ¡qué gran día!

Estás por completar el primer tercio del programa, ¡felicidades!! :)

**Para celebrarlo, quiero invitarte a hacer una pausa y a percibir la presencia sutil de tu ser interior.**

Para empezar, observa tu alrededor. Fríamente, obsérvalo. Sin juzgar, sin calificar. Después, pregúntate, ¿quién eres en relación con el exterior? ¿Eres una casualidad de la existencia? ¿Un accidente? ¿Una cosa más?

No lo creo. Somos más significantes de lo que a veces creemos.

Cuando nos dejamos envolver demasiado por el mundo "exterior" es muy fácil creer que primero tiene que haber algo externo que valide nuestro poder interior, pero este plano funciona al revés. Primero el reconocimiento es interno y luego la expresión es externa. El mundo exterior es un aspecto de esta existencia, y es muy importante; pero no lo es todo.

**Por eso, el tema de hoy es PERCIBE.**

Hoy quiero invitarte a percibir quién eres realmente, porque ¿sabes? La manifestación no es algo que se hace hacia afuera, no es algo que se le pide como favor a un ser otorgador de deseos. Nop. La manifestación es un proceso interior, es un especie de despertar, de abrir los ojos hacia adentro, de percibir la sutileza de tu verdadero ser, de reconocer que a partir de ti nace todo.

**Hoy, vas a percibir tu Universo interior.**

Si no los tienes ya, sugiero preparar tu espacio con tus *EIM* y ponerte cómoda. Si usas Spotify, [esta playlist](#) podría servirte para la práctica de hoy. Cuando ya estés lista y cómoda, vas a repetir mentalmente los siguientes mantras durante 30 segundos cada uno:

- Soy más poderosa de lo que me había dado cuenta.
- Soy muy poderosa.
- El origen, soy yo. (Mi experiencia de vida nace de mí).
- Ya estoy completa.
- Un Universo habita dentro de mí.
- Me siento cómoda asumiendo mi poder.
- Todo (lo que necesito), habita dentro de mí.

Luego, en tu libreta, escribe sobre tu experiencia. Algunos *journal prompts* para tu práctica de hoy, pueden ser estos:

- ¿Qué aspectos desconocía de mí misma que ahora puedo percibir con claridad?
- ¿Qué percibí en esta práctica que no había percibido antes?
- Claramente percibí \_\_\_\_\_, pero me costó trabajo percibir \_\_\_\_\_.

Eso es todo por hoy y de nuevo, felicidades por terminar la semana 1 :)

ki ☺

## Día 8

El tema de hoy es CONECTA.

**La conexión de la que te hablaré hoy, no es una conexión nueva o que recién vas a crear. Es una conexión que siempre ha estado ahí, pero que es tan sutil que a veces parece no existir.**

Hablo del punto de reunión entre tu ser divino y tu aspecto terrenal, esa condición que te ha acompañado toda la vida y que te ha permitido ser más que un objeto inanimado, ese canal que permite pasar un ir y venir de información, esa conexión que se expresa mediante llamados e intuiciones en un cuerpo material.

**Hoy quiero invitarte a reconocer aquella conexión entre lo implícito (espiritual) y explícito (terrenal) que permite un intercambio natural de información entre ambos planos.**

No te haré responder estas preguntas, pero no estaría demás que te las preguntaras: ¿En dónde se traslapan el plano implícito y el explícito? ¿En dónde se traslapa lo espiritual y lo material? ¿En dónde se traslapa la capacidad de SER y de HACER que habita en mí?

Para la práctica del día vas a observar la presencia de ambos aspectos de tu existencia: lo material y lo espiritual. Luego, vas a contemplar ese fluir de información que fluye entre ambos mundos.

Es decir, vas a observar el hecho de que: 1) siempre que necesitas respuestas, puedes acceder a ellas; 2) tu cuerpo físico es capaz de reconocer un "llamado" (algo que te llama, sin una razón racional o lógica); y 3) eres un ser intuitivo, eres más que un cuerpo físico.

Para fortalecer esa conexión vamos a observar cómo la información fluye entre un plano y el otro. Responde:

Cuando pienso en alcanzar mi meta:

- ¿Qué me siento llamada a hacer?
- ¿Qué quiero hacer que no me doy permiso de hacer?
- ¿Qué me da miedo hacer pero intuyo que debo hacer?
- ¿Qué pistas (impulsos, deseos, llamados o intuiciones) he recibido en los últimos días/meses/años que he ignorado?
- ¿Qué quiero hacer?

Te invito a reconocer el hecho de que YA ESTÁS RECIBIENDO INFORMACIÓN que puede conducirte a la realización de tu deseo. Puede ser algo tan básico como pintar las paredes de tu casa de otro color, o puede ser algo grande como cambiar de país de residencia. Toda

información, es valiosa. Todo cuenta. Escucha las señales. Ábrete a ellas. Nunca sabes de qué manera podrán darse las cosas.

Con mucho amor,  
ki ☺

## Día 9

El tema del día es ACCIÓN.

Pero no es cualquier acción. La acción que hoy te invitaré a tomar no es la acción caótica y miedosa, ni la acción motivada por la culpa de no hacer, ni la acción que nace de la angustia de no quedarse atrás. Tampoco es la acción a la que le huimos porque nos saca de nuestra zona de confort.

**La acción de la que te hablo es una que hacemos casi todo el tiempo, sin darnos cuenta. Es una que no tiene su lugar en este plano material, sino en el mundo ilimitado de tu imaginación: es una visualización.**

Mentalmente, vamos a mover cosas. Vamos a abrirnos puertas. Vamos a expandir nuestra capacidad de esperar (y obtener) buenos resultados.

Utilizarás la información que reuniste en tu práctica de ayer y elegirás un llamado (tarea) que te llame la atención. Puede ser algo que sientas lejano, que te intimide o que estés evadiendo. Luego vas a imaginarte haciéndolo, vas a seguir ese llamado, vas a realizar esa tarea en el mundo infinito de tu imaginación.

En tu visualización, vas a imaginarte de inicio a fin realizando esa tarea y prestarás especial atención a los elementos que hacen de esa experiencia algo súper especial, agradable, bonito y memorable.

Cuando imagines, imagina el mejor escenario posible: incluye halagos inesperados, oportunidades extraordinarias y éxitos inmediatos.

**Usa esta oportunidad para explorar cómo prefieres que se den las cosas, y para abrirte a que las cosas puedan salir bien.**

Después de imaginar, vas a escribir una versión de:

"Gracias, vida, porque disfruté responder a este llamado. Fue fácil, agradable, cómodo..." y continúas describiendo cómo fue.

Si ayer escribiste pocas tareas/llamados, repite el ejercicio de la visualización con cada una de ellas. Si escribiste muchas, elige 2 ó 3 para realizar el ejercicio de hoy.

Te voy a poner un ejemplo para que quede perfectamente claro. Suponiendo que quieres manifestar una pareja y en tu lista de ayer escribiste: "Me gustaría meterme a un curso para conocer gente nueva", pero a ti eso te da pena y es algo que evades porque no sabes por donde empezar. Entonces la práctica de hoy sería imaginarte a ti misma tomando ese curso y disfrutando el curso, pasándola bien, conociendo gente, etc. Después, describirías tu experiencia:

"Gracias, Universo, porque esto fue más fácil de lo que me imaginaba, encontré lo que yo buscaba rapidísimo y me sentí muy bien. Me cayeron bien todos. Me encantó el curso y la gente que conocí ahí. Te cuento cómo estuvo...."

Piensa que muchas veces no tomamos acción en el plano material por temor a las consecuencias, pero cuando nos abrimos a anticipar buenos resultados, esos temores comienzan a minimizarse.

Usa este ejercicio para practicar la acción que después llevarás a cabo en el plano material. Elige cómo quieres que se den las cosas. Ensaya mentalmente estos buenos escenarios. Identifica quién eres (energéticamente) cuando esperas lo mejor.

Y espera lo mejor.

ki ☺

## Día 10

El tema de hoy es ENTREGA.

Pero antes de seguir, vamos a recapitular lo trabajado hasta ahora.

Si todo va bien, ahora sabes que quieres algo, que ese deseo es auténtico y sincero, que hay pensamientos que te acercan a su manifestación y pensamientos que te alejan, que la realidad es muuuucho más de lo que puedes ver y tocar, que siempre tienes acceso a todas las respuestas y que tú puedes elegir de qué manera sucederán las cosas mediante el uso correcto de tus pensamientos.

Si tienes dudas sobre esto, revisa las prácticas anteriores.

Si todo te queda claro, continúa con la práctica de hoy.

**Parte 1.** Subraya tres o cuatro afirmaciones del Día 05 (riega) que te llamen la atención. Luego, marca a un lado de cada una, del 0 al 10, ¿qué tanto crees que son ciertas? Después, en una hoja nueva, escríbelas cinco veces como cuando estabas en la escuela haciendo planillas de letras. Cuando las escribas, siente que estás escribiendo algo verdadero. Que esto es verdad.

**Parte 2.** Revisa la información que escribiste ayer y antier, y determina cuáles son tus siguientes pasos a seguir en este plano material. ¿Qué te sientes llamada a hacer? ¿Hacia dónde se quiere mover tu ser interior? ¿Necesitas depurar tu

espacio? ¿Contactar a alguien? ¿Eliminar algo de tu vida? ¿Hacer alguna actividad específica? ¿Qué te dice tu intuición?

**Recuerda que los llamados sutiles también cuentan.**

Te pongo un ejemplo de mi vida. Estuve pensando como dos o tres semanas en hacer cita con la ginecóloga. Finalmente lo hice, y dio la casualidad de que 1) fui la última en ser atendida porque cerrará su consultorio debido al COVID; y 2) me dio el contacto de una terapeuta muy buena que hace hipnosis, que es justo lo que yo necesito ahora.

En este momento, viendo hacia atrás, entiendo que tuve el llamado de hacer cita con esa ginecóloga porque ella tenía información que yo necesitaba. Yo no sabía que esa info llegaría a mí de esa forma, pero así fue como llegó.

**En tu lista de cosas que *sientes* que quieres/tienes que hacer, incluye todos los llamados sutiles también.**

**Parte 3.** Toma acción. Haz algo que te mueva hacia adelante. Puede ser algo pequeño, pero que esté en tu lista de llamados.

**Parte 4.** Regresa a escribir, ¿hay alguna siguiente pista a seguir? ¿Hay algún llamado nuevo?

**Parte 5.** Repite los dos puntos anteriores, dos veces más. Recibe, haz. Recibe, haz.

Lo que queremos aquí, es que salgas de la cabeza y comiences a concretar en el plano material. Entrégate de forma que el Universo entienda que hablas en serio, que no estás bromeando cuando dices que quieres eso que dices que quieres.

**Entrégate *like you mean it*. Como si de verdad lo quisieras.**

Atrévete a darlo todo.

Hazlo porque te queda claro lo que quieres y porque no te molesta movilizarte porque lo haces con gusto sabiendo que prefieres entregarte y no lograrlo, que no lograrlo porque no te entregaste.

Con amor,  
ki ☺

**Día 11**

Bonito día.

El tema de hoy es SOSTÉN.

Hoy cultivarás la sensación de estar sostenida, apoyada y protegida por la vida, y ejercitarás tu capacidad de sostenerte a ti misma.

Aprender a vivir tu vida desde la certeza de que eres sostenida es necesario para que te puedas entregar, que puedas aventarte y confiar en que las cosas pueden salir fácilmente.

**Una forma de explorar el concepto de hoy es acostándote en el piso.**

Si te sientes llamada a hacerlo, acuéstate ahora y siente cómo la tierra te sostiene.

Piensa que, de la misma manera en que la tierra sostiene tu cuerpo, la vida sostiene tu corazón, tus sueños, tus ilusiones... tus deseos.

Estás protegida.

Estás apoyada.

Estás sostenida.

Siempre.

Siempre puedes elegir la ruta del miedo, o la ruta de la confianza en la vida. No siempre es fácil, especialmente si has vivido con desconfianza por mucho tiempo, pero es algo que se puede practicar.

Comenzarás el ejercicio de hoy escribiendo nuevamente tus afirmaciones de ayer, cinco veces como si fueran verdad. Haremos esto para saturar tu mente con nuevos y mejores pensamientos.

**Cuando escribas tus nuevas afirmaciones, hazlo con mucha intención y atención.**

Continuarás agradeciendo las formas en que eres sostenida (protegida y apoyada) en tu vida cotidiana.

Por ejemplo, tal vez tienes una pareja maravillosa que se encarga de ciertas cosas mientras tú haces otras; tal vez tienes una casa en donde vivir o compartes el espacio con alguien que te cae muy bien; tal vez siempre tienes dinero para pagar todos tus gastos y más; tal vez tienes excelentes amigas que siempre te apoyan.

Sé observadora y enlista y agradece todas las formas en que la vida te cuida y te provee. Escribe, al menos, 10 cosas.

Después, vas a reflexionar, *¿Cómo puedo sostenerme mejor a mí misma? ¿De qué maneras puedo apoyarme más? ¿Cómo puedo cuidarme más? ¿Qué necesito cultivar en mí para tener más confianza en la vida?*

Finalmente, pensarás en el trabajo que has hecho hasta ahora y en lo que quieres conseguir/manifiestar. Visualiza ese destino final y escribe en tu libreta, algo así:

"La vida quiere que yo tenga/sea/haga... (tu deseo).

La vida puso ese deseo en mi corazón porque sabe que yo soy la indicada para cumplirlo.

Toda la existencia sabe que estoy destinada al éxito.  
Toda la existencia está emocionada por verme triunfar.  
Todo lo que existe está esperando verme triunfar.  
Mi protectores divinos siempre están a mi lado, acompañándome en mi proceso.  
Mis ancestros me acompañan y protegen.  
Estoy protegida.  
Estoy sostenida.  
Todo lo que existe está festejando por lo que viene para mí.  
Que así sea./Amén."

Hazlo tuyo, ajusta este texto para que se alinee a tu sistema de creencias. Explora cómo se siente que estás siendo sostenida aunque tú no te des cuenta (piensa en el ejercicio del piso, tal vez no habías notado la forma amorosa en la que el suelo sostiene tu cuerpo).

Si algo quiere la vida vida, es que cumplas tus sueños y seas feliz.

Con mucho amor,  
ki ☺

## Día 12

Bonito día.  
El tema del día es EQUILIBRIO.

**Hoy quiero invitarte a crear equilibrio entre tu enfoque hacia el futuro y tu presencia en el ahora.**

Sin perder de vista lo que quieres, ¿puedes agradecer lo que es?

Tu relación con el futuro puede ser estresante o puede ser emocionante.  
Tu relación con el presente puede ser tormentosa o puede ser un regalo.  
Todo -como todo- depende de tu perspectiva y tu actitud.

Hoy quiero invitarte a evaluar la manera en que te presentas al ahora, para que tu día a día se manifieste como una hermosa danza entre lo que es y lo que será...

Sin prisas.  
Sin urgencia.  
Sin presión.

Solo un bello fluir y dejarse llevar, con una gran sonrisa en el rostro por lo que tienes hoy y una confianza inquebrantable por lo que tendrás mañana.

Para tu práctica del día, comienza escribiendo tus afirmaciones nuevamente, sintiendo que son verdaderas.

Luego, responde:

- ¿Me siento en paz en donde estoy?
- ¿Tengo prisa de avanzar?
- ¿Me estoy perdiendo de mi presente por pensar obsesivamente en mi futuro?

Si sí, ¿qué aspectos de mi vida actual estoy desatendiendo por estar demasiado enfocada hacia el futuro? ¿De qué me estoy privando? ¿En qué áreas podría estar más presente?

Después, responde:

- ¿Qué quiero disfrutar hoy?
- ¿A quién quiero dedicarle tiempo?
- ¿Qué quiero disfrutar hoy?
- ¿A quién quiero agradecer hoy?
- ¿Qué me haría sentir más viva?
- ¿A quién quiero disfrutar?

Finalmente, escribe una versión del siguiente texto. Como siempre, hazlo tuyo.

*"(Eso que quiero), es mío. Lo sé porque lo deseo, y si ese deseo habita en mi corazón es porque puedo tenerlo. Sin embargo, eso que quiero todavía no está aquí. Todavía no lo tengo. Todavía no se ha manifestado en mi vida.*

*Yo quiero estar allá, pero hoy estoy aquí.*

*Como este es mi presente, he decidido que mientras esté yo aquí, voy a disfrutar mi vida. Quiero disfrutar. Mientras esté yo aquí, voy aprender a disfrutar mi presente, como sea que este sea, porque si no aprendo ahora, cuando esté allá, no podré disfrutarlo tampoco. Mientras esté aquí quiero estar presente. Quiero darlo todo. Quiero vivir de verdad.*

*Estoy dispuesta a disfrutar mi presente, tal como es. Estoy dispuesta a aprender a disfrutar, porque quiero, cuando ya esté allá, poder disfrutarlo también.*

*Gracias vida, por el GRAN regalo que es hoy.  
Gracias vida por enseñarme a disfrutar."*

Con amor,  
ki ☺

## Día 13

Bonito día.

El tema de hoy es REÚNE.

Lo que quiero para estos siguientes dos días es que comiences a reunir toda la información que has revelado hasta ahora, y corrijas si es necesario.

**Revisarás todas tus prácticas anteriores y harás un compilado de lo más importante.**



Si la información que escribiste antes ya no es relevante –tu deseo, tus llamados, tu visión–, vas a corregir (no tacharás lo anterior, solo escribirás algo nuevo).

### **Esta es tu práctica del día.**

Primero analiza si tu deseo sigue siendo relevante. De ser así, escríbelo nuevamente en una hoja nueva. Luego, verifica que tus afirmaciones sean las correctas. Si sí, escríbelas cinco veces cada una.

*\*Un tip\**

Si no estás segura de que tus afirmaciones sean las correctas, estas son algunas señales de que sí:

- **Tu afirmación corresponde a tu deseo.** Si el deseo es "quiero un coche", la afirmación es "me encanta mi coche".
- **Te gustaría creerla, pero aún no la crees.** Ejemplo: tal persona *quiere* estar conmigo.
- **Es algo que tú dirías; suena a ti.** Ejemplo: Soy un magneto de la abundancia. Tengo un chiiiiingo de varo.
- **Es algo que pensarías casualmente si ya tuvieras lo que quieres.** Ejemplo: "Qué guapa estoy diosmío".

Luego, revisa a qué pensamientos tendrías que renunciar para manifestar tu meta. Haz una lista para que te queden sumamente claros.

Haz una lista de tus llamados, *¿qué has querido hacer últimamente?* Escribe 3 ó 4 llamados, incluyendo los más sencillos o "irrelevantes", como "hacer pan de plátano", jaja. Si alguno de los llamados te intimida, antes de hacerlo en el plano material hazlo en el mundo implícito (tu imaginación); imagina que ya lo hiciste, escribe que ya lo hiciste y describe cómo fue la experiencia de hacerlo (decide que irá bien).

Finalmente, decide que vas a disfrutar tu vida ahora: Quiero estar allá, pero estoy aquí y eso está bien.

Lo que estamos haciendo es dejar muy claro cuál es tu objetivo y cuál es el camino que necesitas tomar para llegar ahí.

Con amor,  
ki ☺

## **Día 14**

Bonito día.

El tema de hoy es REVELA.

**Hoy quiero introducirte a un principio nuevo y súper emocionante que creo que transformará tu manera de comprender la manifestación.**

Aquí va:

Todo ya está creado (y tú ya tienes acceso a todo).

*"What? ¿pero, cómooooo? ¿No estoy creando yooooo la cosa que quiero manifestar? ¿No soy yooooo la creadora de mi propia realidad."*

Mmmm, sí pero no.

En realidad, tú no estás creando ni atrayendo ni alineándote a la vibración de nada. Estas son algunas palabras que he utilizado en el pasado para dar a entender mi mensaje; pero, fundamentalmente, manifestar no es atraer ni crear ni alinearse a...

**Manifestar es algo así como seleccionar.**

Seleccionar, del mundo de infinitas posibilidades -en donde todo simultánea y potencialmente existe- aquello que prefieres que pase.

*¿Y cómo seleccionas aquello que prefieres que pase?*

Con tu facultad más valiosa de todas: tu atención.

(¿Recuerdas? Aquello a lo que le das atención, das vida.)

Entonces la siguiente pregunta más importante sería: ¿A qué le estás dando tu atención?  
¿A qué le estás dando vida? ¿Qué estás eligiendo que suceda en tu realidad?

Y después de preguntarte esto, tal vez puedas preguntarte, y ¿quién es quien da la atención?, ¿tú?

O mejor dicho, ¿"tú"?

Porque... ¿quién eres TÚ?

¿?

*¿Esa eres tú?*

*¿Tú eres tú?*

*¿Segura, segura?)*

Más o menos sí, y más o menos no.

**En este juego de la vida hay varias *tú* y todas habitan en ti, AL MISMO TIEMPO.**

Está la *tú* de hoy y la de ayer. Está la versión idealizada de ti misma y la versión a la que le huyes desde hace años. Está la *tú* de chiquita y la que serás en 3 ó 5 ó 10 años. La *tú* de hace 10 años y la de hace 20. Está la *tú* de ahora mismo y la del instante que acaba de pasar.

**Y puedes acceder a ellas en cualquier momento, en cualquier lugar, porque ellas *habitan en ti*.**

Pero si todas las versiones de ti misma coexisten, ¿quién es quien da su atención en cada momento? ¿Quién está al mando ahora?

¿La *tú* de ayer?

¿La *tú* de hoy?

¿La *tú* de mañana?

Eso lo decides "tú". (hahaha sorry, tenía que hacerlo)

Pero por eso te pregunto: ¿quién eres *tú*?

Porque quien eres tú ahora determina tus resultados del mañana y esto es TODO lo que necesitas entender sobre manifestación: la persona que diariamente eliges ser piensa, siente, teme y ama de una forma... y al SER (pensar, sentir, temer y amar) así, ella sitúa y retira su atención de ciertos aspectos de su realidad. Sin esforzarse, sin controlar, sin presionar...

A lo que quiero llegar es que **se requiere de que hagas un ajuste de identidad para que lo que quieres manifestar pueda llegar a ti.**

Necesitas SER otra: pensar, sentir, temer y amar de la forma que lo haría la versión ideal de ti misma. Necesitas VERTE A TI MISMA como se vería ella a sí misma. Pensar sobre ti misma como lo haría ella. Conversar como ella. Hablar como ella. Convertirte en ella.

Pero para que puedas ser ella, necesitas conocerla:

¿*Quién es ella?*

¿Qué piensa y qué no?

¿Qué siente y qué no?

¿A qué le teme y a qué no?

¿Qué ama y qué no?

Mañana seguiremos profundizando, pero para cerrar quiero pedirte conectar con ella.

**Permítele que habite en ti.**

**Dale espacio de expresarse.**

**Dale espacio para que pueda salir.**

Ella quiere salir, quiere ser expresada, quiere ser encarnada por ti. Quiere que le des vida.

**¿Puedes abrirte a ofrecerle eso que solo tú le puedes ofrecer?**

Reflexiona sobre esto para tu práctica de hoy.

Con amor,

ki ☺

## Día 15

Bonito díaaaa. :)

¡Quémosiónnnnn!!

Hoy entramos al último tercio del cursoooo qué padrísimooo estoy feliz. 😊

Y el tema del día es FUSIONA.

### ¿Te acuerdas que te platicaba ayer sobre las diferentes versiones de ti misma que coexisten simultáneamente dentro de ti?

Hoy vamos a comenzar a fusionar a la yo del futuro que vive su vida ideal con la yo del presente, que todavía no.

Pero antes de hacerlo, vamos a revelar algunos miedos escondidos que puedan afectar tu manifestación sin darte cuenta.

#### ESTA ES TU PRÁCTICA DE HOY

1. Escribe tus afirmaciones, 5 veces. (Esto lo haremos diario de aquí a que termine el programa).
2. Recuerda lo que quieres y conecta con la versión de ti que ya lo tiene (tu yo del futuro) y quédate un ratito saboreando su vida, apreciando cómo se despliega su día a día.
3. Sal de tu meditación y responde en tu libreta:
  - ¿Qué es lo que más te gusta de su vida?
  - ¿Qué es lo que menos te gusta?
  - ¿A qué renunció ella para obtener lo que ahora tiene? (escribe de 5 a 8 cosas - aunque no las sientas verdaderas y/o pienses que es ridículo, escríbelas).
  - ¿A qué no quieres renunciar *tú* para obtener lo que *ella* tiene?
  - ¿Qué sacrificios tendrías que hacer para llegar a donde ella está?
  - ¿A qué sientes que tendrías que renunciar para llegar a donde ella ha llegado?

Respira, toma agüita y acompáñate con mucho amor. Estás revelando mucha información que es importante reconocer, sin juzgar.

4. Escribe una promesa. Este es mi ejemplo, pero como siempre, hazlo tuyo.

*“Creo que no me había dado cuenta de que sentías todo esto, de que estos temores habitaban dentro de ti. Lo siento mucho. Siento mucho que tengas miedo o que sientas que tienes que renunciar a estas cosas para obtener aquello. Quiero que sepas que aquí estoy y te eniendo. Por su puesto que tienes miedo, cualquier persona en tus zapatos tendría miedo. Cualquier persona en tus zapatos sentiría lo que sientes tú ahora. Tienes toda la razón en sentirte así. Mientras esos temores habiten en ti, aquí estaré acompañándote con mucho amor y paciencia. No tienes que presionarte para hacer nada que no quieras, ¿sabes? No tienes que avanzar rápido o ser otra ya, ya, ya, ya. Ese proceso ocurrirá naturalmente.*

*Lo único que quiero que sepas es que no tienes que elegir. A veces creemos que tenemos que elegir entre una cosa importante y la otra, pero puedes tener ambas. Como dice ki, puedes tener lo mejor de ambos mundos, el de allá y el de aquí.*

*Te prometo que nunca dejaré de lado lo que es importante por conseguir una meta o llegar a un fin. Te hago esa promesa sincera hoy.*

*Te quiero mucho,  
— tu nombre"*

Con mucho amor,  
ki ☺

## Día 16

Bonito día.

El tema de hoy es DESPRENDE.

### ¿De qué es momento de desprenderse?

Para el tema de hoy se me vino a la mente una visual algo poética que me ayudará a explicarte este concepto.

Imagina que traes puesto un vestido largo y hermoso, es súper bonito. La tela es justo como te gusta y el color es perfecto. Tú sabes que lo traes puesto, pero por fuera no parece porque encima traes puesta otra prenda que lo cubre.

Esta otra prenda, que no te molesta pero no te encanta, está sujeta al vestido con muuuuuuchos botoncitos chiquitos. Son miles. Cubren el vestido en su totalidad.

Tú vives tu vida así, con ambas prendas, y ya estás acostumbrada. No te molesta la prenda exterior y no te estorba, pero un día decides que es momento de lucir el vestido de abajo, el que realmente te gusta, el que es de tu tela y color favorito, el que representa fielmente quien eres.

Aunque son muchos, ese día comienzas a desabotonar todos los botoncitos, uno por uno. Sabes que esa es la única forma de desprenderte de la prenda que no te gusta y que aunque esto te tomará algo de tiempo y dedicación, esta es la única forma en que puedes llegar a lucir la prenda que te encanta, tu vestido.

**Lo mismo que harías con esa prenda *equis* que no te molesta pero no te gusta, lo vas a hacer con tus creencias limitantes y tus pensamientos negativos: desprenderte de ellos uno a uno, con paciencia y amor.**

Lo que harás durante los siguientes días/semanas es intencionalmente desprender las creencias limitantes y pensamientos negativos que has normalizado, para que tu yo interior (esa versión de ti que quiere expresarse, esa tú que te impulsa hacia adelante y que quiere sentirse vista) pueda exteriorizarse.

**Es algo que harás con paciencia y amor, pues puede tomarte algo de tiempo. (¡Son muchos botoncitos!) Pero desabotonarlos es la única vía para desprenderte de ellos.**

## ESTA ES TU PRÁCTICA DE HOY

1. Escribe tus afirmaciones del día, 5 veces cada una. Siente que son reales.

2. Luego, responde:

- ¿De qué manera podrías ir soltando tus pensamientos negativos?
- ¿Qué sería efectivo para ti? (Una forma podría ser respirar, poner tu manita sobre tu pecho y decir tus afirmaciones; otra forma podría ser observarlas e ignorarlas con amor; otra forma sería pensar que son botoncitos que te puedes desprender de la ropa e imaginarte desbotonando ese botón.
- ¿Qué te dices a ti misma que te aleja de tu meta, pero te cuesta trabajo dejar atrás?
- ¿Qué narrativa no sueltas o no quieres soltar.
- ¿Qué pensamientos te cuesta trabajo dejar de tener?
- ¿Qué reacciones te cuesta trabajo dejar de tener?

**No sé si ya lo empezaste a sentir, pero todo el trabajo que has hecho hasta ahora eventualmente te conducirá a un duelo.**

En algún momento te verás preguntandote si realmente quieres/estás lista a renunciar a lo que eras que y ya no seguirás siendo. Y a veces eso es difícil.

En algún momento llegarás a preguntarte:

*¿de verdad ya no voy a preocuparme por el dinero?*

*¿de verdad ya no la voy a hacer de pedo a mi pareja por cualquier cosa?*

*¿de verdad ya no necesito creer que esto no me va a salir bien?*

*¿de verdad puedo confiar que esto funcionará?*

**Es real: a veces uno no quiere renunciar a su propia limitación.**

Así que, finalmente, pregúntate:

- ¿Estoy dispuesta a renunciar a lo que me hace sentir limitada?
- ¿Estoy dispuesta a renunciar a la idea de que tengo que sufrir?
- ¿Estoy dispuesta a renunciar a la idea de que las cosas no me salen bien?
- ¿Estoy dispuesta a renunciar a la idea de que me tengo que esforzar?
- ¿Estoy dispuesta a renunciar a la idea de que "yo no sé cómo"?

Si te sientes llamada a hacerlo, siente en tu cuerpo lo que se siente preguntarte estas cosas. Si hay tensión en alguna parte, respíralo.

Con mucho amor,

ki ☺

## Día 17

Bonito día.

El tema de hoy es HABITA.

¿Y qué es habitar?

Hay una novela hermosísima que leí hace tiempo, *La Mujer Habitada* de Gioconda Belli, que cuenta la historia de una chica que es habitada por el espíritu de una guerrera indígena que peleó valientemente por su pueblo y sus tierras en tiempos de la conquista.

La protagonista de la novela, una mujer privilegiada y de la clase alta, no entiende por qué de un tiempo para acá tiene impulsos que antes no tenía. No logra entender por qué ahora le enoja tanto la injusticia social, por qué ahora *quiere* luchar por la justicia.

La idea de ser habitada por un espíritu me parece fascinante. Y aunque *definitivamente* no te voy a invitar a que te dejes habitar por un espíritu desconocido, sí quiero invitarte a explorar la idea de dejarte habitar por la YO que quieres ser.

**Estamos aquí porque quieres encarnar una nueva versión de ti.**

**¿Qué tanto te resistes a SER ella?**

La práctica de hoy comienza así: durante unos minutos harás una actividad cualquiera mientras *te dejas habitar por esa versión de ti que ya tiene lo que deseas*.

Esto es lo que harás:

1. Primero escribe tus afirmaciones, 5 veces cada una.
2. Luego, cierra tus ojitos, y respira conscientemente. En cada inhalación, la inhalarás a ella. La dejarás entrar. Satúrate de ella y cuando estés llena de ella, levántate y haz alguna de estas actividades (puedes hacer otra, si lo prefieres):
  - Prepararte un café/té
  - Servirte agua
  - Lavarte los dientes
  - Caminar hacia tu cuarto y volver
  - Bañarte
  - Cambiarte de ropa
  - Mandar un mensaje
  - Contestar un correo
  - Pedir algo de comer

**La idea es que hagas alguna de estas actividades mientras eres *habitada* por esa nueva versión de ti misma.**

4. Luego, desde ese lugar/sensación de ser habitada por esa versión de ti, escribe y responde:

"Lo que me gusta de mí ahora es que me siento más....."

"He notado que ahora que tengo \_\_\_\_\_, me siento ..."

"He notado que ahora que logré \_\_\_\_\_, ya no me preocupo por ...."

"Hoy quiero...."

"Hoy me siento agradecida por..."

"Me siento tranquila porque..."

"Algo que ha cambiado por completo en mi manera de pensar es..."

"Qué rico es que ahora disfruto más de..."

5. Cierra tus ojitos y quédate con esa sensación un rato. Respírala. Deja que esa versión de ti te invada por completo. Que cubra cada célula de tu cuerpo. Déjate ser habitada por ella. <3

BONUS POINTS: Durante el día, realiza algunas actividades de tu vida cotidiana desde ese lugar bonito de ser quien quieres ser. ¿Notas la diferencia??? Siempre tienes acceso a ella.

Te quiero mucho.

ki ☺

## Día 18

Bonito día.

El tema de hoy es GRATITUD.

Hoy es un gran día...

para apreciar lo que es,

para reconocer tus esfuerzos,

para sonreír,

para mirar con amor el camino que has recorrido

para mirar con entusiasmo lo que está por llegar.

**Hoy es un gran día para agradecer.**

Para la práctica de hoy escribirás tus afirmaciones 5 veces cada una. Después, escribirás algunas cartas de gratitud. Estas cartas son para ti.

### CARTA I

Si no lo has hecho, prepara tu espacio. Luego, conecta con tu corazón y con mucho amor, recuerda quién eras hace 10 años. Escribe sobre ella ahora. Usa estas preguntas de inspiración:

*¿Cómo es?*

*¿Cuáles son sus sueños?*

*¿Cuáles son sus pruebas?*

*¿Qué metas está buscando lograr?*

*¿Cuáles son sus temores?*

*¿Cómo se siente?*

*¿Qué espera de la vida?*



Ya que escribiste sobre ella, tómate un momento para agradecerte por toooooo lo que has hecho para llegar aquí. Por todos tus logros, pruebas superadas. Por las altas y bajas.

Dí: gracias.

Después, escribe tu carta:

" (Tu nombre),

*Hoy te doy las gracias por todo lo que has/he hecho en los últimos diez años para estar ahora aquí.*

*(usa primera, segunda o tercera persona. como quieras está bien.)*

*Aprecio que hayas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_. Reconozco tu valentía y tu \_\_\_\_\_.*

*Me siento agradecida porque gracias a tus esfuerzos hemos logrado \_\_\_\_\_.*

*Mira, ahora soy diferente.*

*Ahora... (cuéntale un poquito de tu vida actual, lo que haces, con quién vives, con quien estás, etc).*

*Me gusta \_\_\_\_\_ de mi vida.*

*Agradezco \_\_\_\_\_.*

*Estoy trabajando por \_\_\_\_\_.*

*Prometo recordar más a menudo lo fuerte que eres, lo importante que eres para mí y lo hermosa que es tu esencia.*

*Te amo mucho,*

*(Tu nombre)"*

## CARTA II

La segunda carta será parecida, pero en lugar de irte 10 años atrás vas a escribir esta carta para tu *yo del futuro*. Para comenzar, piensa en las preguntas que te dejé arriba. Son éstas:

*¿Cómo es?*

*¿Cuáles son sus sueños?*

*¿Cuáles son sus pruebas?*

*¿Qué metas está buscando lograr?*

*¿Cuáles son sus temores?*

*¿Cómo se siente?*

*¿Qué espera de la vida?*

Respóndelas desde tu yo del futuro.

Luego escribe tu segunda carta dedicada a ella:

" (Tu nombre),

*Hoy es \_\_\_\_\_ (fecha). No sé cuándo verás esta carta, pero hoy estoy aquí pensando en lo que quiero lograr, en mis sueños.*

*Estos sueños me emocionan y todos los días pienso en ellos. Quiero manifestarlos.*

*Te los voy a platicar.... (habla sobre tus sueños actuales).*

*Como sé que más adelante encontrarás esta carta y la leerás, quiero compartirti detallitos de mi vida. Quiero que sepas qué disfruto de esta etapa en mi vida, para que cuando veas atrás puedas volver a apreciarlos tanto como los aprecio yo ahora.*

Empezaré por el lugar en donde vivo. Vivo en \_\_\_\_ (dí donde) desde hace \_\_\_\_\_, y el espacio es \_\_\_\_ (describe el lugar). Lo que me gusta de aquí es \_\_\_\_ (qué te gusta hacer aquí, tomar, comer, hacer).

Mis relaciones más importantes en este momento son \_\_\_\_\_.

En general, me siento \_\_\_\_\_.

Me siento agradecida/confundida/dudosa/emocionada/otro por \_\_\_\_\_.

Sé que en el futuro veré hacia atrás a esta etapa de mi vida y recordaré con cariño \_\_\_\_\_.

Te quiero mucho,  
(Tu nombre)"

Con amor,  
ki ☺

## Día 19

Bonito día.

El tema de hoy es CONFÍA.

**Estamos muy cerca del cierre, así que para fortalecer tu espíritu y reafirmar tu confianza en ti misma, hoy haremos algunos decretos.**

Prepara tu espacio y conéctate contigo misma. Luego escribe tus afirmaciones del día. Al terminar, escribe tu versión de los siguientes decretos. Siente que son verdad.

*La vida me brindará lo que deseo.*

*La vida me provee.*

*Estoy protegida.*

*Estoy segura.*

*Estoy a salvo.*

*Todo me llegará fácil.*

*Todo me será fácil.*

*Cualquier cosa que yo haga, será lo correcto.*

*Cualquier camino que yo tome, será el indicado.*

*Lo que busco, me busca a mí.*

*Lo que quiero, me quiere a mí.*

*Confío en que aprenderé a abrirme para recibir, en el momento exacto.*

*Confío en que tendré las herramientas adecuadas, cuando necesite usarlas.*

*Confío en que el camino se me revelará solo, sin esfuerzo de mi parte.*

*Confío en que otras personas querrán ayudarme, sin dudarlo.*

*Confío en que soy capaz de obtener lo que yo quiero, con ligereza y facilidad.*

*Confío en que las puertas se me abrirán.*

*Confío en que las oportunidades se presentarán solas.*

*Me abro a creer que esto puede funcionar.*

*Me abro a creer que puedo lograr lo que me propongo.*

*Me abro a creer que puede ser fácil.*

*Me abro a creer que puede ser mágico.*

*Me abro a la idea de que puede ser rápido.*

*Me abro a la idea de que puede suceder hoy mismo.*

Si te nace escribir más, escribe más.

Con mucho amor,  
ki

## Día 20

Bonit día.  
El tema de hoy es SUELTA.

No sé si lo has notado, pero generalmente el último paso en manifestación es "soltar", por lo que hoy quiero que te hagas una pregunta muuuuuy importante...

(Nomás te advierto que puede ser un poco dura)

Ahí te va:

***¿y si tu deseo no se materializa?  
¿y si no pasa?***

Date unos minutos para sentir tu respuesta.

**Sé sincera y deja que la emoción que quiera salir, salga.**

La manera en que reaccionas a esta pregunta revela información sobre la energía y el mensaje que estás emitiendo al universo. ¿Estás alejando la cosa (con tu miedo/prisa/urgencia) o estás acercando la cosa (con tu confianza/contención/soltura)?

**Cuando no tenemos mucha experiencia en manifestación consciente, entre más nos uuuuurge algo, más difícil puede ser manifestarlo.**

La forma ideal de relacionarte con tu deseo es preferirlo, más no necesitarlo. Tiene que haber cierto grado de desprendimiento, de saber que si esto no pasa VAS A ESTAR BIEN, que no te va a pasar nada y que lograrás ser feliz con deseo cumplido o sin deseo cumplido.

Que *quieres* esto, pero no lo *necesitas*.

Que estarás a salvo con la cumplitud de tu deseo, tanto como estás a salvo ahora.

Esto NO significa que tienes que renunciar a tu deseo. Solo significa que -porque tú quieres y te trae paz y te permite vivir tu vida tal cual es hoy- decides vivir tu vida y disfrutarla como es ahora.

Aunque parece contraproducente, cuando le aseguras a tu yo interior que no importa lo que pase, que tú a vivir tu vida y a ser feliz de cualquier manera, tus temores pierden poder.

**Tu compromiso con tu deseo se sostiene, mientras que el miedo a no tenerlo baja.**

Es probable que la práctica de hoy te vaya a sacar muchísimo de tu zona de confort, pero échale mucho corazón a esto y CONFÍA en que esto te acerca a tu meta, no te aleja de ella.

**Lo que harás hoy es un plan de lo que vas a hacer si las cosas no salen como tu quieres.**

Responde:

*¿Qué vas a hacer si tu deseo no se materializa?*

*¿Cuál sería el plan b y el plan c?*

Luego, escribirás una versión de esto:

*"La verdad, quiero que esto pase \_\_\_\_\_ (deseo). Realmente quiero que pase. (Quiero un chingo que paseeeee) Peeeeeeero, he decidido que si no pasa, voy a estar bien.*

*Si mi deseo no pasa, este es mi plan:*

*(describes plan B)*

*y este es mi otro plan:*

*(describes plan C)*

*No son mis escenarios preferidos... pero, yo me encargaré de hacerme a mí misma feliz por siempre y bajo cualquier escenario. Incluyendo los que acabo de mencionar (que espero que no pasen, pero si pasan i'll be ok).*

*También estoy comprometida a presentarme diariamente ante mi deseo, con toda mi entrega y mi compromiso... Que esté a salvo SIN el deseo, no significa que ya no quiero tenerlo o que no me enfocaré en tenerlo. Al contrario, significa que le daré mi TODO porque sé que estoy a salvo de cualquier manera.*

*Estoy dispuesta a darlo TODO, a presentarme como la persona que quiero ser, independiente de los resultados. Ese es mi compromiso."*

Con muuucho amor,

ki ☺

**Día 21**

Bonito día.

El tema de hoy es INICIA.

**Hoy inicias una nueva etapa de tu vida.**

(Qué bonito!!)

Durante los últimos 21 días has expandido tu perspectiva, cultivado tu confianza en ti misma y en la vida, y te has atrevido a pedir lo que quieres. Te aplaudo y te felicito mucho.

**Todo el trabajo que has hecho te ha transformado.**

Eso me inspira y me entusiasma mucho.

Amo verte crecer.

Pero quiero que tú también lo veas. Así que, para la última práctica (que es, a la vez, la primera), te quiero invitar a reflexionar sobre cómo has cambiado en las últimas tres semanas, cómo ha cambiado la perspectiva que tienes sobre ti misma y cómo ha cambiado tu perspectiva sobre el mundo.

Prepara tu espacio, conecta con tu corazón y comienza a escribir:

*"Ya no soy la misma que hace 21 días.*

*Mi perspectiva ha cambiado, mis deseos, mis pensamientos... mi concepto de mí misma.*

*En algunos aspectos el cambio ha sido sutil y en otros ha sido muy notable.*

*El área en la que más crecí es \_\_\_\_\_, porque antes pensaba / me sentía \_\_\_\_ y ahora pienso / me siento \_\_\_\_\_.*

*Ahora, me tranquiliza saber que \_\_\_\_\_.*

*En este tiempo, algo que se ha vuelto importante para mí es \_\_\_\_\_.*

*Lo que más admiro de esta transformación es \_\_\_\_\_. Eso me hace sentir \_\_\_\_\_.*

*Lo que más admiro de mis compañeras es \_\_\_\_\_. Eso me hace sentir \_\_\_\_\_.*

*Ahora que sé que mi vida es un lienzo en blanco, en el que puedo crear a mi manera y a mi gusto lo que yo quiera, me siento más abierta a soñar en obtener \_\_\_\_\_.*

*Ahora que sé que no tengo que luchar para obtener lo que quiero, sino que con solo pedirlo esto llegará a mí, estoy más abierta a pedir/desear \_\_\_\_\_.*

*Ahora que sé que yo soy el origen de mi realidad y que todo lo que está "afuera" es una representación de lo que habita dentro de mí, estoy más abierta a \_\_\_\_\_.*

*Me siento preparada para lo que viene.*

*Me siento lista para \_\_\_\_\_, pues sé que solo tengo que avanzar un paso a la vez.*

*Me reconozco a mí misma que \_\_\_\_\_.*

*Me agradezco a mí misma por \_\_\_\_\_.*

*Me celebro a mí misma por \_\_\_\_\_.*

*Hoy celebraré este cierre/comienzo haciendo \_\_\_\_\_.*

*Me agradezco por mi compromiso y mi entrega.*

*"*

Y con esto, vamos a cerrar esta secuencia de 21 días.

¡Felicidades!

**Celébrate, apláudete, baila, goza, come algo rico, toma algo rico, disfruta el solecito y nos vemos muy prontito para seguir manifestando cosas juntas.**

Con muuucho amor y gratitud,

ki ☺