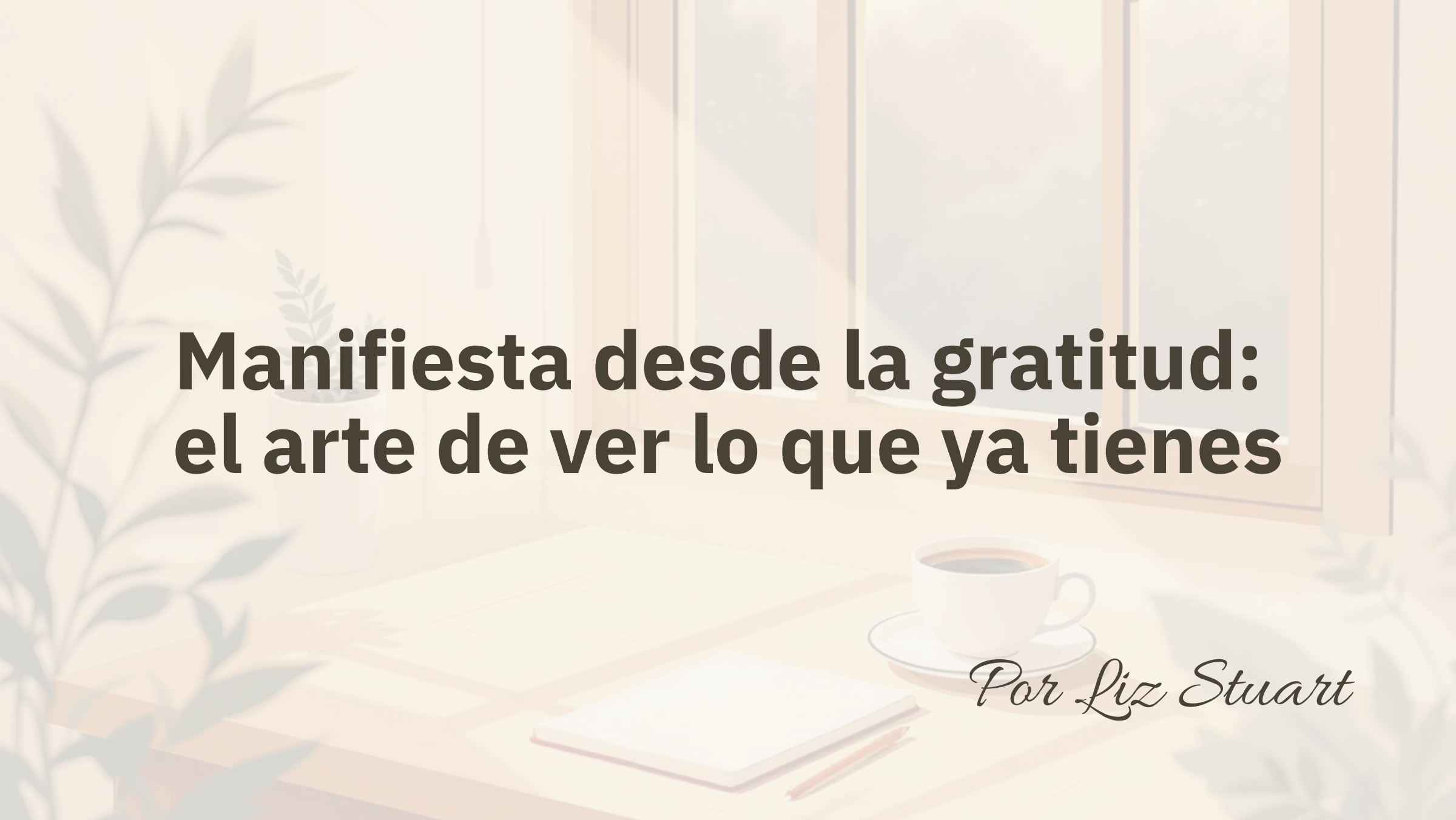




# **Manifiesta desde la gratitud: el arte de ver lo que ya tienes**

*Por Liz Stuart*

**¿Por qué la gratitud es tan poderosa para manifestar?**

Porque la energía de gratitud es igual a la energía de abundancia. Cuando agradeces, reconoces que ya tienes. Y cuando reconoces que ya tienes, vibras en plenitud.

**Y desde la plenitud, atraes más de lo que deseas, no desde la falta sino desde la certeza.**



# Ejercicio 1: Diario de agradecimiento consciente (5 minutos)



Cada mañana o cada noche, responde estas tres preguntas:

**¿Qué agradezco hoy que me hizo sentir sostenida?**

**¿Qué pequeño detalle se sintió como un regalo inesperado?**

**¿Qué parte de mí estoy agradeciendo hoy? (cuerpo, emoción, pensamiento, acción)**

 *Tip:* escribe con emoción, no con obligación. Siente cada palabra.

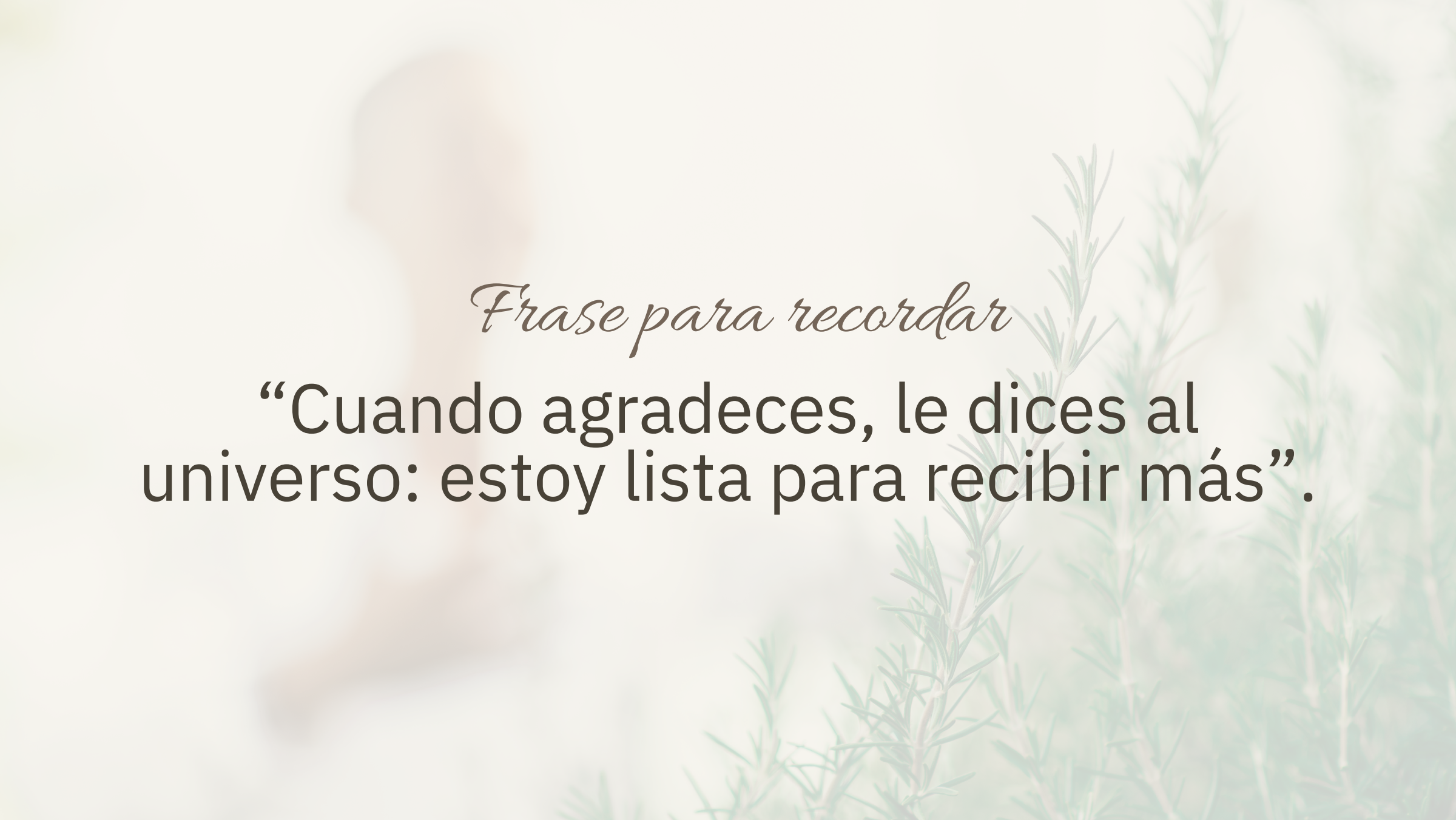
## Ejercicio 2: Visualización desde la abundancia presente

Busca un lugar tranquilo. Respira profundamente. Cierra los ojos. Visualiza tu vida tal como es hoy y haz un recorrido agradeciendo:

- El techo que te cubre
- Tus alimentos
- Las personas que te rodean
- Tu salud
- Tu corazón latiendo

Luego, visualiza **una escena de tu vida deseada**, como si ya fuera real pero agradece como si ya estuviera sucediendo. Siente el gozo. Siente la gratitud. Dile al universo: Gracias, ya lo tengo.



The background of the image is a soft, out-of-focus photograph. On the left, a person is visible in a meditative or yoga pose, their form blurred into a warm, golden-brown shape. On the right side, there are green, needle-like plants, possibly rosemary, which are also blurred, adding a natural and serene feel to the overall composition.

*Frases para recordar*

“Cuando agradeces, le dices al universo: estoy lista para recibir más”.