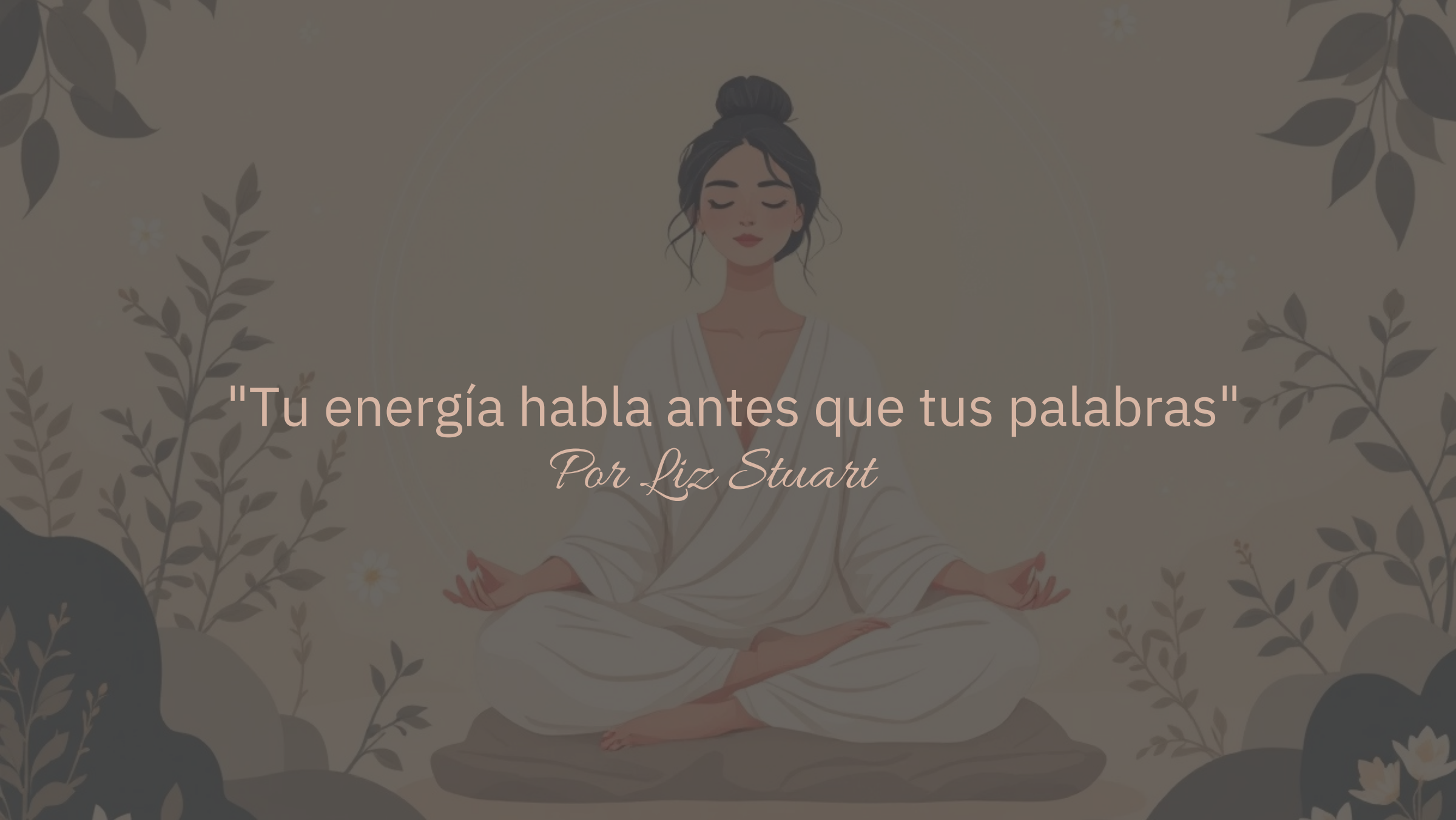


A woman with dark hair in a bun is meditating in a lotus position, wearing a light-colored robe. She is surrounded by a soft, circular glow. The background is a muted, earthy tone with delicate floral and leaf patterns. The text is centered over the image.

"Tu energía habla antes que tus palabras"

Por Liz Stuart

¿Por qué tu energía es más importante que tus palabras?

Porque el universo no responde a lo que dices con la boca, responde a lo que emanás con tu vibración. Puedes repetir afirmaciones todo el día, pero si lo haces desde el miedo, el apuro o la escasez, estás manifestando desde la incoherencia.

¿Cómo elevar tu frecuencia antes de manifestar?

No necesitas nada externo. Solo necesitas volver a ti.

Aquí te comparto 4 formas simples de alinear tu energía:





Música que te expanda, no que te drene

Crea una playlist de alta frecuencia: mantras, sonidos binaurales, canciones que te conecten con gozo, gratitud o poder personal.

Baila, respira, siente cómo tu cuerpo se libera.





Cuerpo: mueve la energía estancada

Camina consciente, haz estiramientos suaves, sacude tu cuerpo por 1 minuto al despertar.

El movimiento libera bloqueos energéticos silenciosos.

El cuerpo también manifiesta.



Entorno: ordena, limpia, armoniza

Tu espacio refleja tu mente.

Antes de escribir o visualizar lo que deseas, limpia el área donde estás, enciende una vela o coloca algo simbólico. Haz que el lugar también sostenga tu intención.

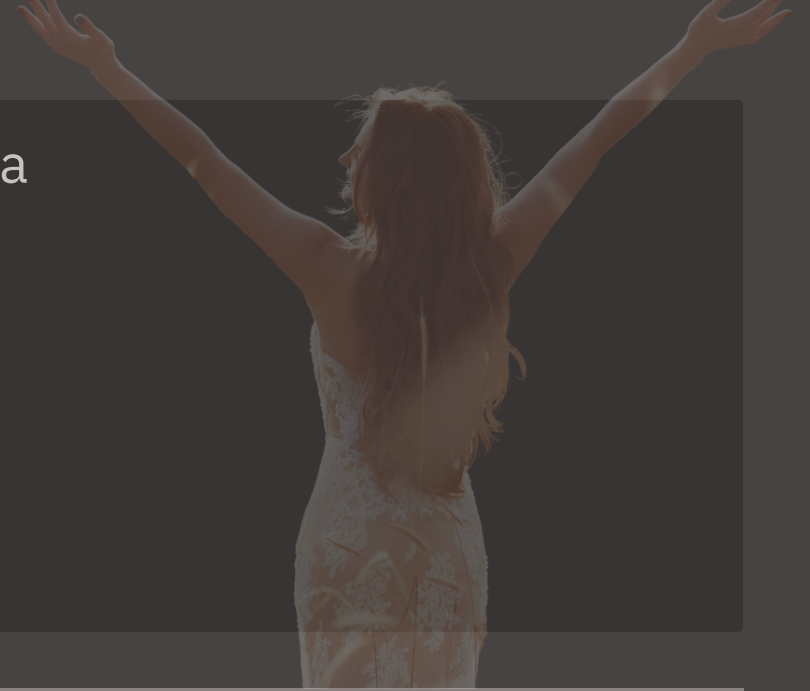


Pensamientos guía: elige con qué mentalidad entras al día

Pregunta: ¿Desde dónde estoy manifestando hoy?

- ¿Desde la presión?
- ¿Desde la gratitud?
- ¿Desde la certeza o desde la carencia?

Nombrarlo ya transforma la frecuencia.



FRASE PARA RECORDAR

"El universo no responde a lo que pides, responde a lo que vibra contigo."

