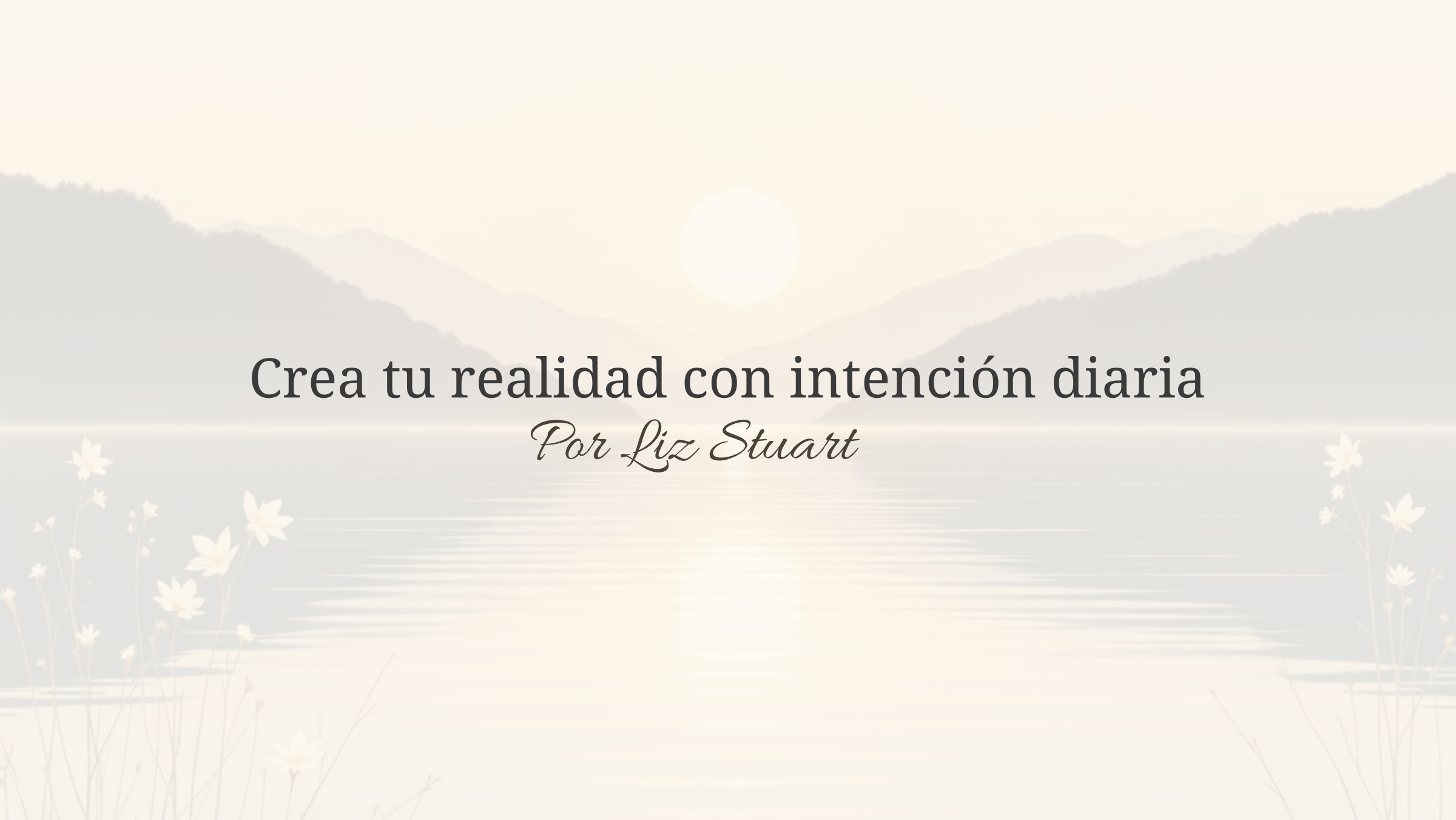


The background of the image is a soft, painterly landscape. A large, bright sun is positioned in the upper center, casting a warm glow over the scene. Below the sun, a range of mountains is visible, their peaks softened by a light haze. In the foreground, a calm body of water reflects the sun and the mountains. The water's surface is marked by gentle ripples. In the bottom left and right corners, there are clusters of white, daisy-like flowers on thin, dark stems. The overall color palette is warm and muted, featuring shades of yellow, orange, and soft blue-grey.

Crea tu realidad con intención diaria

Por Liz Stuart

Crea tu realidad con intención diaria



¿Por qué crear con intención desde la mañana?

Porque tu energía al comenzar el día es el plano en el que se dibuja todo lo demás. Cuando manifiestas desde la presencia, no estás reaccionando a la vida estás eligiendo vivirla con conciencia.

Tu intención no controla el mundo, pero sí sintoniza tu frecuencia con lo que deseas atraer.

Rutina matutina de manifestación (5 pasos)

Tómate entre 10 y 20 minutos para este momento sagrado contigo.





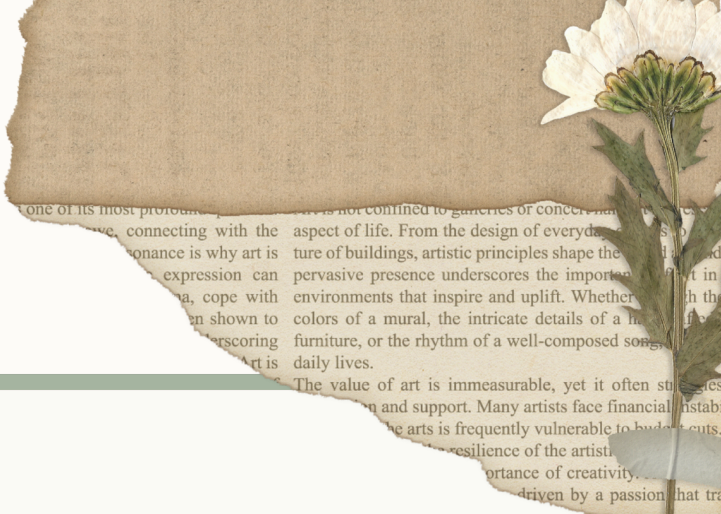
1.

Silencio y respiración consciente (2-3 min)

Siéntate con la espalda recta. Cierra los ojos. Inhala profundo por la nariz, exhala suave por la boca. Permite que tu mente aterrice en el presente.

Aquí empieza tu campo de creación.





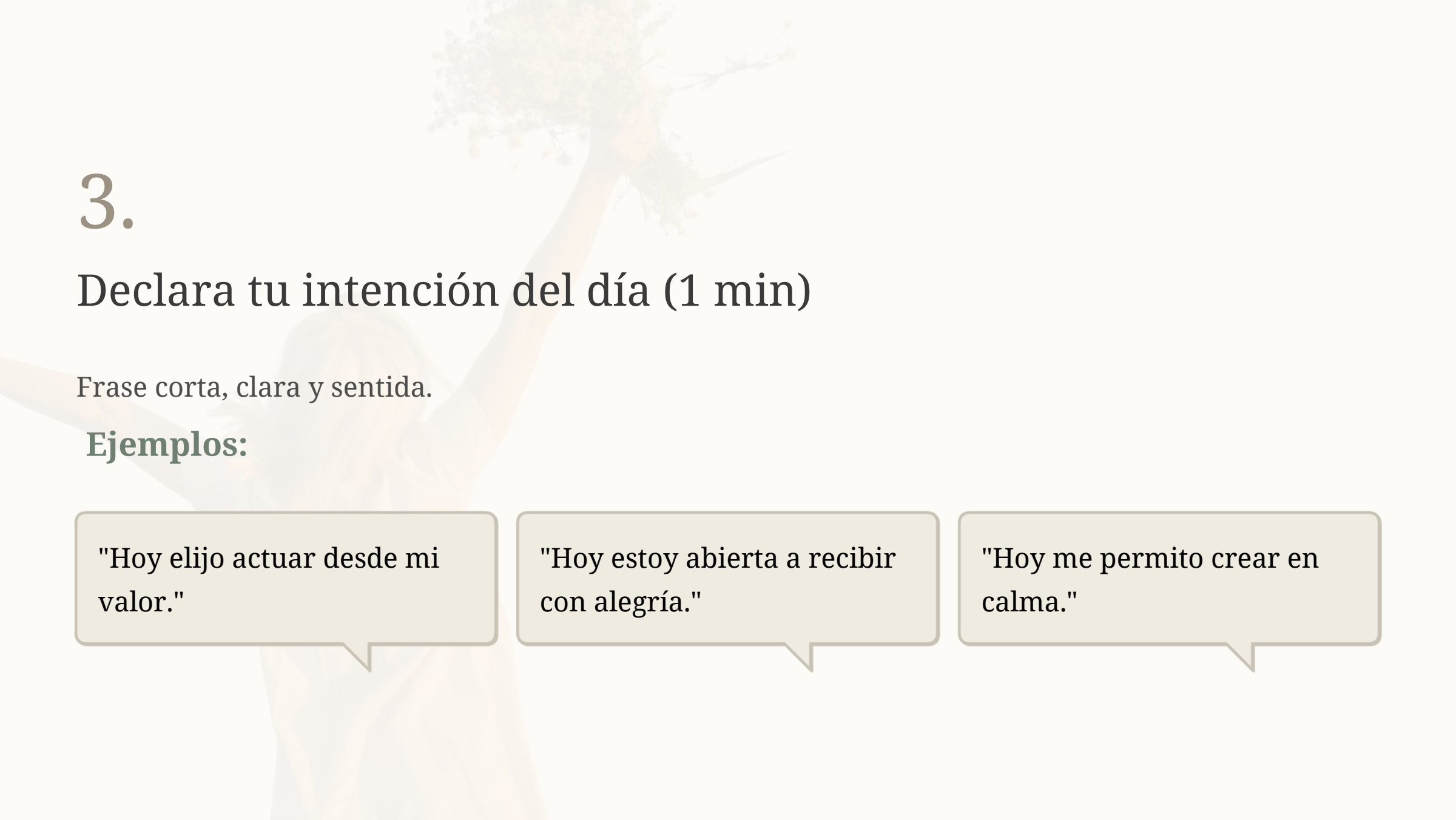
2.

Agradece antes de pedir (2 min)

Escribe o di en voz alta 3 cosas por las que ya agradeces. Incluye algo pequeño, algo grande y algo interno.

La gratitud te pone en frecuencia de la abundancia.





3.

Declara tu intención del día (1 min)

Frase corta, clara y sentida.

Ejemplos:

"Hoy elijo actuar desde mi valor."

"Hoy estoy abierta a recibir con alegría."

"Hoy me permito crear en calma."



4.

Visualización de tu yo expandida (3-5 min)

Imagina tu versión más auténtica viviendo ese día con propósito:

- ¿Cómo se mueve?
- ¿Cómo habla?
- ¿Qué elige?

Siente la escena como si ya estuviera ocurriendo.

5.

Acción simbólica (1-3 min)

Haz una pequeña acción que respalde tu intención.



Escribir un mensaje



Ordenar un espacio



Beber agua con presencia



Elegir una prenda que te haga sentir poderosa

Lo simbólico también manifiesta, porque pone al cuerpo en coherencia.



FRASE PARA RECORDAR

"Cuando empiezas tu día con intención, no reaccionas al mundo: lo creas."

