



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.



---

# Taller

## “5 PRINCIPIOS BASICOS PARA MANIFESTAR”

5 Pasos Sencillos para Obtener lo que Realmente Necesitas

Basado en el libro de Wayne W. Dyer

Clase 2 - Confiar en ti mismo es confiar en el poder que te creó

Por Elena Parsons

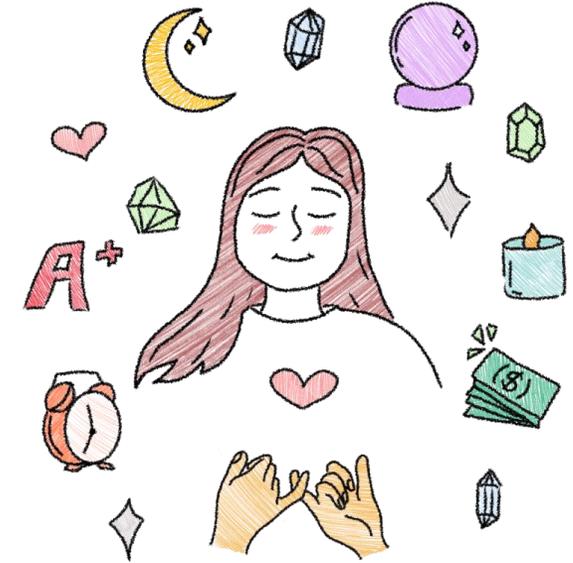
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina, Terapias Alternativas y Sanación de Energía



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

Mi nombre es Elena Parsons. Soy Psicoterapeuta certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal y que nos eviten ver la magnificencia de nuestro ser.





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

### PROGRAMA

- La intención del taller, las clases, inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

### Intención

Tienes el poder dentro de ti para atraer hacia ti todo lo que puedas desear. Este es la intención de este taller. Dentro de ti hay una capacidad divina para manifestar y atraer todo lo que necesitas o deseas. Esta es una declaración tan poderosa que te sugiero que la vuelvas a leer y la saborees antes de continuar este corto viaje que tendremos juntos.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

1. Tomando conciencia de tu yo más elevado
2. Confiar en ti mismo es confiar en el poder que te creó
3. Puedes atraer lo que deseas
4. Conectándote a la fuente de todo a través del amor incondicional
5. Reaccionando a lo manifestado con gratitud y generosidad





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 2 - Confiar en ti mismo

## Inspiración

“¿Puedes aceptar la noción de que una vez que cambias tu estado interno, no necesitas que el mundo externo te proporcione una razón para sentir alegría, gratitud, aprecio o cualquier otra emoción elevada?”

— Dr. Joe Dispenza



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### Viviendo en nuestro lugar interior personal

Cerramos nuestros ojos, relajando nuestro cuerpo, 3 respiraciones. Imaginamos o recordamos nuestro lugar favorito, puede ser completamente imaginado, o uno conocido. Vayamos ahí, y recreémoslo de la manera más real posible usando todos nuestros sentidos. Ahora giremos alrededor del lugar, despacio, asimilándolo todo y pongámonos cómodos en el lugar. Respiremos el aire, sintiendo la brisa si es un lugar abierto, mirando los elementos a nuestro alrededor. Toquemos algo, escuchemos los sonidos ambientales y si es posible probemos el sabor de algo. Quedémonos ahí, gozando de la paz y belleza del lugar, o simplemente de la seguridad que este ofrece. Este es nuestro lugar de manifestación.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

### Meditación

En la infinitud de la vida, en donde me encuentro, todo es perfecto, pleno y completo.

Me doy permiso de experimentar la vida de manera que más nos enriquezca. Ahora miro el pasado con amor, y decido aprender de mis viejas experiencias. No hay acierto ni error, en el plano de la energía, no existe el bien ni el mal. Lo pasado, pasado: se acabó. No existe más que la experiencia del momento.

Por traerme a mí misma desde el pasado al momento presente, me amo.

Comparto aquello que soy porque sé que en Espíritu todos somos uno.

Ahora pongo mi vida en orden, y acepto todo el bien que viene hacia mí.

Agradezco todo lo bueno que poseo y todas las cosas buenas que vendrán.

Todo está bien en mi mundo. *Louis Hay*



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 2 - Confiar en ti mismo

**Confiar en ti mismo es confiar en el poder que  
te creó**



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

Aprender a confiar puede resultar difícil al principio. Es un ejercicio inútil si confías en tu mente para generar confianza. La mente trabaja en problemas materiales interpretando datos sensoriales. Cuando se vuelve hacia asuntos espirituales, intenta encontrar respuestas intelectuales utilizando pruebas, lógica y razonamiento teórico. Exige seguridad y pruebas para establecer resultados tangibles. En cambio, el método del corazón, centrado en la comprensión interna, es un reconocimiento intuitivo del valor del amor. El corazón emplea el amor intuitivo como camino, no de razonamiento. Es el camino de la espontaneidad, no de negociaciones del intelecto. El corazón confía en la sabiduría interior que siente y conoce espontáneamente, mientras que la mente exige evidencia científica antes de confiar.

Si preguntas a cualquier persona dónde está su capacidad para procesar pensamientos y experiencias, generalmente responderán que está en el cerebro. Haz la misma pregunta a quienes estén conscientemente espirituales e indicarán el corazón.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

“El intelecto tiene poco que hacer en el camino hacia el descubrimiento. Llegar un salto de consciencia, llámalo intuición o como quieras, y la solución te llega y no sabes cómo ni por qué. Todos los grandes descubrimientos se han hecho y se hacen de esta manera.”

Albert Einstein



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

### ESTAR EN TODAS LAS COSAS A LA VEZ

La confianza auténtica sólo está disponible a través del corazón concedor. Cuando entres en este espacio de confianza, te llegará todo lo que te pertenece porque has creado la capacidad interior para recibirlo. Lo que deseas recibir es parte de ti. Este puede ser un concepto difícil de entender debido al apego del ego a ser separado y especial. Nada en tu mente racional podría convencerte de que el agua está compuesta de dos gases, hidrógeno y oxígeno. Parece ser un fluido no gas. Pero cuando sometemos el agua a un escrutinio, sus elementos constitutivos se vuelven manifiestos. Y lo mismo ocurre con la idea de estar en todas las cosas a la vez.

Nada en nuestra experiencia cotidiana nos da muchas razones para creer que nuestra mente tenga como uno de sus constituyentes algo invisible que esté en todos los seres vivos. Sin embargo, cuando examinamos nuestra fuerza vital, utilizando la mecánica cuántica, encontramos que esta energía, de hecho, no es una partícula sino una vibración que es la misma en toda la vida.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

Confías en la energía universal cuando aceptas este hecho irracional: en esencia, eres la fuerza vital que existe en todas partes. Si realmente confías en esta noción, te darás cuenta de que todo lo que percibes como falta en tu vida es parte de la misma energía que tú. Manifestar se convierte en el arte de traer hacia ti aquello que eres tú.

**ORACIÓN Y CONFIANZA.** En materia de oración, parece que a menudo vemos a la fuerza superior como una gigantesca máquina expendedora en el cielo que nos concederá nuestros deseos cuando coloquemos las fichas adecuadas en forma de rezos. Esperamos insertar oraciones, luego tirar de la perilla y esperar que eso distribuya las delicias. La Dios máquina expendedora se convierte en objeto de nuestra veneración. Le decimos a la máquina lo buena que es y cuánto la adoramos y esperamos que a cambio sea buena con nosotros, resuelva nuestros problemas y nos cuide.

La premisa básica aquí es que esa fuerza creadora está fuera de nosotros y, por tanto, lo que queremos y necesitamos también está fuera de nosotros. Esta forma de oración es practicar la ausencia de nuestro poder. El enfoque de la oración a la máquina expendedora refuerza y profundiza esa creencia.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

EJERCICIO: Describe en tu cuaderno tu concepto de “Dios”.

¿Cuándo piensas en ‘Dios’ que imagen viene a ti?

¿Qué atributos tiene?

¿Dónde reside?

¿Es accesible?

¿Como te comunicas con esto?



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti mismo

La oración en su esencia es comunión con el infinito. Lo que buscamos en la oración es la experiencia de convivir con lo inefable. La oración es nuestra comunicación de preparación para que los deseos de esta energía sagrada se manifiesten a través de nuestra forma humana. Ninguna separación, ninguna ausencia de nuestro ser interior, simplemente la presencia de esta fuerza dentro de nosotros mismos. La verdadera experiencia de lo sagrado nos cambia, sana nuestro sentido de separación. La búsqueda de la felicidad no está fuera de nosotros, y creerlo así, reaviva la idea de que no estamos completos y relega la oración al estatus de una súplica a un jefe/Dios. Entonces estamos pidiendo favores en lugar de buscar una manifestación de nuestro yo invisible, poderoso e inspirado.

La oración, no es pedir que algo aparezca en tu vida. La oración auténtica es invitar al deseo divino a expresarse a través de nosotros. Es una oración para para mi verdadero propósito y bienestar, y/o para el mayor beneficio de toda la humanidad. La oración a este nivel expresa la experiencia de unidad con la energía divina.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

Esto puede parecer una noción radical o blasfema, pero es la fuente de todas las tradiciones espirituales, veamos varias enseñanzas.

Cristianismo: El reino de los cielos está dentro de vosotros.

Islam: Quienes se conocen a sí mismos conocen a Dios.

Budismo: Mira hacia dentro, tú eres el Buda.

Hinduismo Vedanta: Atman la conciencia individual y Brahman la conciencia universal son lo mismo.

Hinduismo: Dios vive en ti como tú.

Confucianismo: El cielo, la tierra y el ser humano son un solo cuerpo.

Hinduismo: Al comprender el yo, se conoce todo este universo.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### RESULTADO DE LA CONFIANZA

Esa fuerza creadora que está en ti quiere que experimentes paz, y esto es una definición de iluminación. La iluminación es estar rodeado de, e inmerso en la paz. Cuanto más confíes en la sabiduría que te creó, más confiarás en ti mismo. El resultado de confiar es una enorme sensación de paz.

Cuando el ego insista en ganar, comparar o juzgar, podrás calmar sus miedos con la tranquilidad que nace de esa confianza. Cuando eres capaz de confiar, sabes que el universo y tú son uno, Como la gota de agua de mar y el mar son lo mismo. Eres un hacer de la fuerza divina, así como una ola es el hacer del océano. A medida que esta conciencia crezca, descubrirás que eres una persona más pacífica y, en consecuencia, esa iluminación se convierte en el camino de tu vida. Ser independiente de la opinión de los demás y desapegarse de la necesidad de tener razón son dos poderosos indicadores de que tu vida está cambiando hacia una conciencia de confianza en ti mismo y en lo inefable.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

Sin embargo, hay muchas personas en nuestras vidas que perturban nuestro estado de paz. Entonces, la pregunta es cómo manejar a aquellos que consciente o inconscientemente perturban nuestra experiencia de confianza y paz. La persona más capaz de perturbar tu estado de paz es aquella que te recuerda que no estás verdaderamente en el estado de paz o iluminación que resulta de la confianza. En ese momento, esta persona es tu mayor maestro. ¡Esta es la persona que quieres atesorar y agradecer a Dios por enviarla a tu vida! Cuando puedes trascender la rabia, la ira y el malestar que esa persona parece provocar y, en cambio, decir: "Gracias por ser mi maestro", has reconocido una relación de alma gemela.

Cualquiera en tu vida que todavía pueda presionarte y enviarte a ese estado frenético es un gran maestro disfrazado de manipulador, desconsiderado, frustrante e incomprensivo. La paz que es la iluminación significa que no sólo estás en paz con aquellos que comparten tus intereses y están de acuerdo contigo, y con los extraños que van y vienen, sino también con esos grandes maestros que te recuerdan que todavía tienes trabajo por hacer en ti mismo.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

Da gracias por esos grandes maestros espirituales que han llegado a tu vida en la forma de tus hijos, cónyuges actuales o anteriores, vecinos irritantes, compañeros de trabajo, extraños desagradables y similares, porque te ayudan a practicar permanecer en un estado pacífico. Te permiten saber cada día cuánto trabajo más tienes realmente por hacer y de qué manera no has dominado tu mente.

La paz ocurre cuando tu yo superior domina tu vida. Cuando comienzas a sentir paz como resultado de la confianza, estás disfrutando de un alma sana. Ten en cuenta que sólo existe un alma real y que tu personalidad es un vehículo para el todo. Debes confiar en esta conciencia. Hay muchas cosas que puedes hacer regularmente para hacer realidad en tu vida este segundo principio de confiar en la unidad. A continuación, se ofrecen algunas sugerencias para fomentar la confianza en uno mismo y en la unidad.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### CÓMO CONFIAR EN TI MISMO Y EN LA SABIDURÍA QUE TE CREÓ

•Empieza por admitir tus defectos y tus fallas. Cuando haces esto, estás descartando cualquier ilusión de ser mejor que otros. Recuerda que la confianza genuina implica dejar de lado condicionamientos que te enseñan que la confianza en ti mismo se basa en ser especial o diferente. Cuando eres honesto contigo mismo acerca de cada aspecto de tu vida, dejas de identificarte con la separación. Entonces estarás preparado para comprender que todos somos iguales y todos tenemos la fuerza de la creación dentro.

### EJERCICIO

1. Escribe una lista de asuntos que no te gusten de tu personalidad.
2. Pregunta a algún amigo o miembro de familia que te indique cuál es tu mayor defecto de acuerdo a ellos.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### CÓMO CONFIAR EN TI MISMO Y EN LA SABIDURÍA QUE TE CREÓ

- Ten en cuenta que no puedes subir a un lugar alto si estás colgado de un nivel bajo. No puedes abandonar el mundo físico si estás apegado a él y te niegas a dejarlo ir. El concepto de confianza implica rendirse y confiar en la fuerza de Dios. De cualquier manera, recuerda que nada es para siempre. Adquiere una actitud rebelde hacia la filosofía que predica un estilo de Dios-jefe, autoritario y tirano benévolo. El rechazo de este modelo no significa que seas ateo, sino más bien creyente en el verdadero significado de la divinidad.

### EJERCICIO

¿Qué sería para ti lo más difícil de renunciar?

En otras palabras, ¿cuál es tu mayor apego?



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

- Toma tus problemas y apegos más serios y suéltalos. Habla con tu energía: “No he podido resolver estos problemas en mi vida y he utilizado algunas técnicas que conozco. Estoy dispuesto a mostrar mi confianza en ti y en mí, fuerza creativa del universo. Al hacer esto, sé que la energía que eres, también soy yo y confío en que esta acción conducirá a que yo encuentre una resolución de estos problemas”.

No es necesario que te sientas inferior, que te veas como un pecador y que te postres ante los ídolos y los dogmas para creer en Dios. Confiar no significa que nunca experimentes los retos de la vida. Habrá picos y valles mientras vivan en este plano físico. No hay felicidad sin la experiencia opuesta de infelicidad. La vida en el plano físico es experimentar los opuestos.

- No abandones la confianza cuando tu ego piense que las cosas deberían ser diferentes de cómo son. Es mejor abrazar la confianza cuando hay oscuridad, sabiendo que la luz vendrá después. Comienza a buscar la lección en la oscuridad en lugar de correr de ella. La confianza te permite simplemente observar los tiempos oscuros e infelices en lugar de dejarte caer en esos aspectos de la vida.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

Desde esta perspectiva, no estás a merced de tu ego, que insiste en que todo debe ser perfecto y que cuando las cosas no lo son y que debes renunciar a la confianza en tu propio poder.

- Hay una sabiduría eterna en confiar. Cualquier persona puede sentir que los problemas están en su interior, pero al ir evolucionando, nos damos cuenta de que la solución también está en nuestro interior. Cuando confías en ti mismo, no buscas soluciones a los problemas de tu vida en alguien o algo fuera de ti, sino que permaneces en un estado de confianza. Luego, llega a ti la energía que brinda la solución.

- La actitud de plena confianza es evidente en tu vida cuando lo que piensas, sientes y haces está en armonía. No hay distinción entre tus pensamientos, tu estado emocional, y tu comportamiento. Examina tus pensamientos cuidadosamente. Observa si son totalmente congruentes con tus acciones. Decir “Creo en un cuerpo sano” y practicar una alimentación poco saludable disuelve la confianza en uno mismo. El pensamiento, las emociones y el comportamiento congruentes son fuertes indicadores de la confianza en uno mismo. Y ten en cuenta que cuando confías en ti mismo, estás confiando en tu poder al mismo tiempo.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

Cuando eres incongruente con tus pensamientos, estás mostrando falta de confianza en la fuente que te creo, que es tu esencia. Se honesto de cualquier incongruencia. Identifícala y confía en tu capacidad para trascenderla, y la energía que necesitas para esta transformación te llegará. Si te aferras, sabotear tu capacidad de confiar en ti y en la sabiduría infinita. Mientras practicas el confiar y soltarte, reconoce tu riqueza fundamental en lugar de lamentarte de la pobreza imaginada de tu ser. Cuando practicas la confianza espiritual, estás entregando tu ego y todas sus creencias alucinatorias a un poder superior. Simplemente estás dejándote llevar y sabiendo que la guía divina siempre está contigo.

### EJERCICIO

¿Qué incongruencia o incongruencias hay en mi vida que me gustaría cambiar, sanar o eliminar?



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

Comienza una práctica de meditación para acceder al principio supremo que está más allá de la mezquindad de este mundo. Sí, está en este mundo, pero este mundo no lo mancha. La mente necesita y anhela serenidad. La meditación no es la purificación de la mente donde se revela la liberación. La práctica de la meditación es una herramienta poderosa.

Esto es gracia, es contactar con tu verdadera esencia. Es saber que puedes enfrentarte a ti mismo con espíritu de serenidad y que lo que buscas será atraído hacia ti. Ésta es la energía de la manifestación y aparece con mayor frecuencia cuando la mente está en silencio. Es la mente tranquila la que entra en contacto con la verdad. El proceso de desistir de querer controlarlo todo nos ayuda a utilizar esta verdad en nuestras actividades diarias. Lo mismo ocurre con la confianza. Ríndete a ella a través de tus momentos tranquilos de serenidad y conocerás la verdad de este principio.

Confiar en algo distinto de lo que percibimos con nuestros sentidos ilumina el conocimiento de que hay mucho más en este viaje de lo que observamos, confiemos en este conocimiento hasta el punto en que sea un sereno sustituto de la duda y la ansiedad.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

Cuando confías, sabes. Y este 'saber' no puede ser silenciado por las opiniones contrarias de cualquiera que encuentres. Serás independiente de la opinión de los demás cuando esta confianza se convierta en tu forma de vida. No necesitará demostrar su valía ante nadie ni convencer a nadie de la exactitud de tus puntos de vista. Serás un sabio silencioso que se moverás a través de este plano material sabiendo que has aprovechado una fuente de inspiración que te proporciona todo el apoyo que necesitas. De hecho, comenzarás a ver cómo este plano terrestre es realmente una parte muy grande de ti, más de lo que jamás podrías haber imaginado.





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

**Practicamos la Técnica de Acupresión Tapas  
Soltando lo que ya no nos sirve**

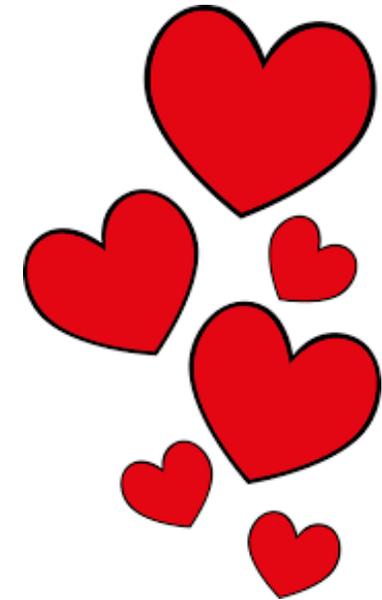


# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### PRÁCTICA DE LA TÉCNICA TAPAS

1. El Contenedor
2. La Intención
3. La Postura
4. El proceso
5. Eligiendo Algo Mejor
6. Integración





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### 1. El Contenedor.

Puede ser una olla, un canasto, un bote de basura, etc., e imagínate que pones en este contenedor el asunto que quieres sanar, el tema y todo lo que se te ocurra acerca de este tema, los pensamientos acerca de esto, etc. Y lo vas a nombrar.

Un ejemplo, miedo a conducir. Pones en el contenedor el miedo a conducir, los recuerdos asociados al este. También todos los pensamientos asociados a esto, ejemplo; “solo de pensar en conducir me altera, me estresa, puedo tener un accidente, etc.”

Y también añade las asociaciones que te vengan con relación a este asunto, como comentarios de amigos o familia. Puedes nombrarlo “Mi Miedo a Conducir” o simplemente “Esto”. En suma, los pensamientos, sentimientos, sensaciones relacionadas con el tema que quieres tratar.





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### 2. La Intención

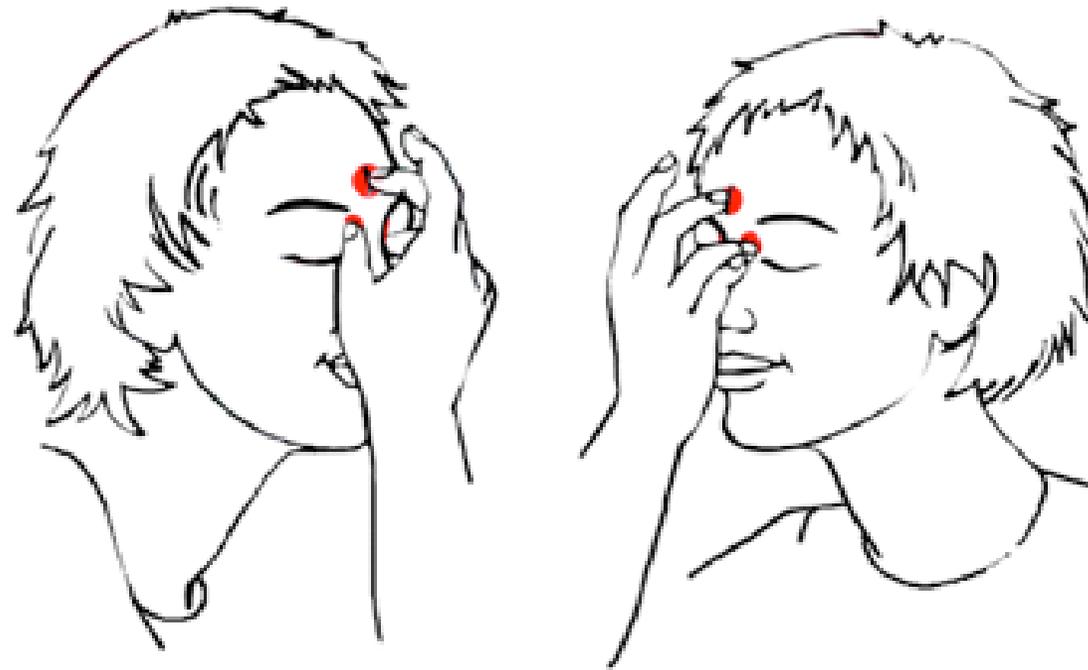
Esta es la intención de sanar “Esto”. Empezamos cruzando las manos, palma encima de la otra palma a la altura del centro del corazón y decimos “Los beneficios de esta sanación, son para mí, para toda mi familia, mis ancestros, y todos los seres involucrados, para todas las partes de mí, conscientes e inconscientes, y todos los puntos de vista que alguna vez he tenido, en todos los tiempos y en todas las dimensiones, esta sanación se realiza de forma fácil y segura”.



# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### 3. La Postura





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### 4. El Proceso

1. Todo lo que contribuyó a mi resonancia, identificación y conexión con “Nombre del contenedor”, si sucedió. Respiración profunda
2. “Nombre del contenedor”, sucedió, ya paso y estoy bien. Corto mi resonancia, identificación o conexión “Nombre del contenedor”, puedo relajarme ahora. Respiración profunda
3. Todos los lugares en mi mente y vida, relacionados con “Nombre del contenedor”, están sanando ahora. Respiración profunda
4. Todos los orígenes de “Nombre del contenedor”, están sanando ahora, todas las comunicaciones y relaciones con “Nombre del contenedor”, están terminando ahora. Respiración profunda
5. Perdono a todas las personas a las que he culpado por “Nombre del contenedor”, incluyendo a mí misma y a Dios. Respiración profunda





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

6. Pido perdón a todas las personas las que haya lastimado en relación a “Nombre del contenedor”, y les deseo, paz, amor y felicidad. Respiración profunda

Si hay alguien en concreto a quien necesites pedir perdón, puedes añadir su nombre e inclusive el tuyo si lo crees necesario. Respiración profunda

7. Todas las partes de mí asociadas con “Nombre del contenedor”, están sanando ahora. Cualquier cosa que quede de “Nombre del contenedor”, está sano ya ahora. Respiración profunda





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### 5. Elige Algo Mejor

Si tu asunto es en referencia a sanar un trauma, un hábito, una actitud o tendencia, escoge algo positivo con referencia a esto. Utilizando el mismo ejemplo del miedo a conducir, podemos decir

“Ahora disfruto viajar en auto” Mis habilidades de manejo son excelentes” “Me siento feliz de conducir mi coche” “Ahora gozo conducir mi coche en compañía de mi familia” etc., tú eliges que decir que sea algo mejor. Tendremos que llenar el vacío que deja lo que hemos eliminado con algo más balanceado y positivo, todo esto en la postura TAT.





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### 6. Integración

Repite 3 veces, poniendo nuestras manos en una nueva posición, decimos:

Esta sanación está completamente integrada ahora y lo agradezco.

Respiración profunda

Finalmente, poniendo las manos en el corazón decimos  
“Acepto completamente esta sanación y transformación en mi corazón, en todo mi ser y el de todos los involucrados, con gratitud”





# 5 Principios Básicos Para Manifestar

## Clase 2 - Confiar en ti Mismo

### Bibliografía

“Manifiesta tu Destino” *Wayne W. Dyer*

“El Código de la Manifestación” *Raimon Samso*

“Manifestación sin tanto Rollo” *Karla Barajas*

“Tu Éxito es Inevitable” *Maite Issa*

“Ser Para Tener” *Mariana Soto*

“El Poder de la Mente Cuántica” *Elizabeth Williams*

