



De Ser a Tener:  
La Guía Secreta para Transformar  
tus Deseos en Realidad

*Por Hazel Vega*

2023

# Acerca de la autora

|| "Para manifestar tus sueños, primero debes alinearte con lo que deseas ser y para tener en el mundo visible, primero debes ser y hacer en el mundo invisible"

*Hazel Vega*



## ¿Confías en la sabiduría divina de tu alma que te trajo hasta aquí?

Si la respuesta es SI entonces mi COMPROMISO ES BRINDARTE LAS HERRAMIENTAS Y EL APOYO QUE NECESITAS PARA MANIFESTAR TUS SUEÑOS Y VIVIR LA VIDA QUE DESEAS.

Soy Haze Vega, Administradora de Empresas de profesión, con una pasión desenfrenada por el crecimiento personal. Desde muy pequeña, siempre he sido una buscadora incansable de respuestas a las preguntas más profundas de la vida. Una mente curiosa y un deseo constante de entender la mente humana me han acompañado a lo largo del tiempo a adentrarme en el mundo del desarrollo personal, emprendimientos y la espiritualidad después de pasar por muchas dificultades que han ido moldeando mi camino hasta vivir una vida más plena y en libertad.

Con los años, he descubierto que uno de mis grandes dones es DAR y amo compartir lo que he aprendido con otros. Creo absolutamente que todos tenemos un potencial ilimitado esperando ser desbloqueado y dedico mi vida a crear herramientas prácticas, dar terapias, sesiones de coaching, liderazgo a hombres y mujeres, así como mi especialidad que son mentorías de negocios digitales para ayudar a las emprendedoras o empresarias a explotar su infinito poder creador y transformarse en su mejor versión gracias a mi formación que me brinda un enfoque lógico y analítico, que complemento con mi conocimiento del Coaching del Mundo 🌍 invisible o mejor conocido como mundo cuantico de infinitas posibilidades, para que las herramientas o servicios que diseño sean tan prácticas como poderosas haciendo que cualquier persona pueda superar obstáculos y acercarse a sus metas, partiendo de sí mismos pero a través de ellas.

# Acerca de la autora

- "La clave de la manifestación es alinearte con la vibración de lo que deseas ser, tomando acciones que te acercan a tus metas y finalmente tener lo que anhelas."

*Hazel Vega*



Hace una década, no era ni la sombra de la mujer que soy hoy en día. Vivía con angustia, baja autoestima, ansiedad, miedos, apesar de tener una hermosa familia, muchísimo éxito laboral y económico....No era completamente feliz. Hasta que sucedió lo inesperado: perdí de mi salud y posteriormente a causa de eso perdí mi único trabajo y generador de ingresos, y mi mayor miedo se hizo realidad, perderlo TODO. Poco a poco, mi vida empeoró. Me convertí en una mujer llena de estrés, preocupación, depresión y aún más ansiedad. Fue en ese momento, cuando toqué fondo, que decidí que no podía seguir así y debía hacer un cambio en mi vida.

Entonces, llegó a mis manos un curso de abundancia y unos libros que me llevaron a ser consciente y finalmente entender el poder de nuestra mente subconsciente. Me obsesioné con aplicar todo lo aprendido, lo que me llevó a dar un salto de fe en mi vida. Comencé a estudiar con mentoras y mentores de gran nivel sobre desarrollo personal y abundancia, logrando así cambiar desde ADENTRO y mejorar mi vida aplicando todo lo aprendido.

Ese cambio transformó mi relación con el dinero, brindándome una paz y tranquilidad que nunca había experimentado. Hoy en día, llevo tres años trabajando de manera independiente, viviendo en la casa de mis sueños y teniendo el tiempo necesario para estar con mi hijo, viajar constantemente y manejar mis exitosos negocios en línea, con libertad y paz. Ahora, disfruto de una vida llena de abundancia, equilibrio y satisfacción. Y ese nivel de transformación es lo que te quiero enseñar a ti

**Si una sola vida se transforma para mejor gracias a mis herramientas y servicios, habré cumplido mi misión**

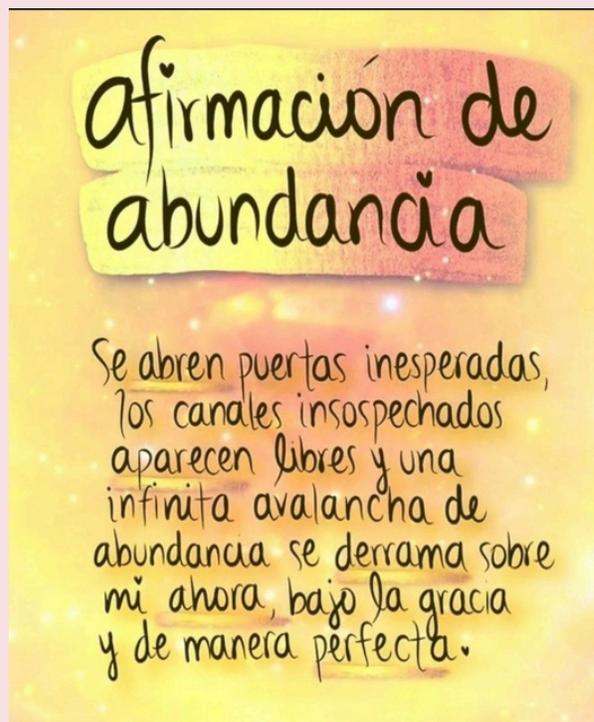
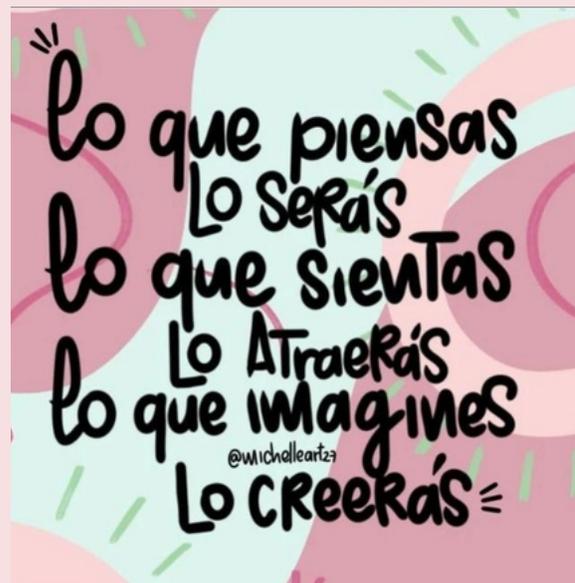
# Bienvenidos/as

En el vasto lienzo de la vida, todos anhelamos pintar nuestras propias experiencias y colores. Deseamos moldear nuestra realidad, dirigir nuestros destinos y alcanzar nuestros sueños más preciados. **En este viaje, descubrimos la manifestación**, una fuerza invisible pero poderosa que yace en el núcleo mismo de nuestra existencia. En el mundo cuántico de infinitas posibilidades. La manifestación, a primera vista, puede parecer un misterio insondable, pero en sus raíces, se encuentra una tríada de elementos cruciales: **pensamiento, emoción y acción**. Estos tres pilares son las llaves que desbloquean las puertas a un mundo de posibilidades, permitiéndonos dar forma a nuestra vida de manera consciente. A lo largo de las páginas que siguen, nos aventuraremos en el intrigante territorio de la manifestación.

Descubriremos cómo los pensamientos, emociones y acciones se entretajan para moldear nuestra realidad, y cómo podemos utilizar esta tríada como una brújula para navegar por los mares de la creación consciente. La manifestación no es un mero acto de magia, sino una habilidad que puede ser aprendida y dominada. A través de la comprensión profunda de estos tres elementos y su sincronización en armonía, nos damos cuenta de que somos los artesanos de nuestras propias vidas, los creadores de nuestras propias historias.

Prepárate para desentrañar los secretos del Universo te guiaré a lo largo de un viaje que te llevará a comprender cómo tus pensamientos, emociones y acciones tienen el poder de desencadenar cambios significativos en la realidad. Atrévete a soñar, a sentir, a pensar y a actuar, en función de tus deseos.

De Ser a Tener: La Guía Secreta para Transformar tus Sueños en Realidad está a tu alcance, esperando ser usada conscientemente para manifestar una vida mejor.



# Ser y Hacer para Tener: La Triada Definitiva para Manifestar tus Sueños

01

## La Mentalidad Millonaria

Representa tus pensamientos, creencias y visualizaciones. Tener una mentalidad positiva y enfocada es fundamental para atraer lo que deseas.



02

## Las Emociones

Son la energía detrás de tus pensamientos. Debes sentir y experimentar emociones alineadas con tus objetivos, como la alegría o la gratitud, para aumentar tu vibración y manifestar lo que deseas.



03

## Las Acciones

Tomar medidas concretas y consistentes es esencial. Demostrarte a ti misma y al universo tu compromiso con tus deseos es absolutamente determinante.



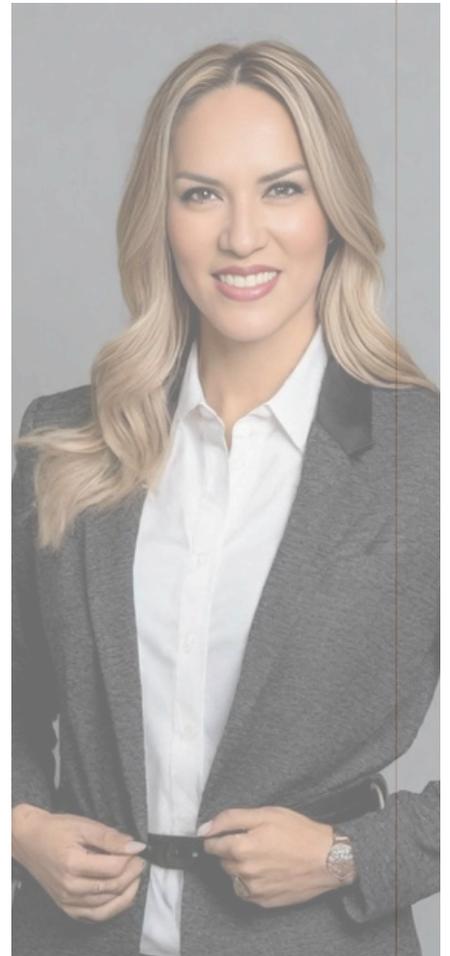
# Capítulo 1:

## *La Mente*

Nuestros pensamientos son la fuerza impulsora detrás de la creación de nuestra realidad. Cada pensamiento que surge en nuestra mente emite una frecuencia energética que, de manera sorprendente, se convierte en una señal al vasto universo que nos rodea. Este proceso puede ser visto como un pedido que enviamos al cosmos, y el universo, en su inmensidad, responde a esta señal de maneras que a menudo nos asombran.

Tus pensamientos son ondas de que transmiten continuamente mensajes al universo. Cada pensamiento, ya sea positivo o negativo, conlleva consigo una carga energética que no se disipa en el vacío y se convierte en una especie de contrato no escrito entre tú y el universo, por lo tanto, cada pensamiento cuenta y contribuye a la creación de tu realidad.

Es esencial comprender que nuestros pensamientos no son insignificantes. Cada pensamiento, incluso los que pueden parecer triviales, contribuye al estado general de nuestra mente y afecta la forma en que experimentamos la realidad que nos rodea. Es por eso, que los pensamientos negativos y autodestructivos, por pequeños que parezcan, pueden erosionar tu confianza, minar tu autoestima y, de manera sutil pero persistente, te mantienen atrapado en ciclos de negatividad.



Estos pensamientos negativos no son simples obstáculos en el camino hacia tus objetivos; actúan como poderosas barreras que bloquean el camino hacia tus deseos. Por ejemplo, si tu mayor deseo es encontrar el amor, pero constantemente te repites a ti mismo que no eres lo suficientemente atractivo o digno, esos pensamientos negativos actúan como muros que dificultan el acceso al amor en tu vida.

## **No en vano se dice que CREAS LO QUE CREES.**

En contraste, los pensamientos positivos y enfocados tienen el poder de elevar tu espíritu, aumentar tu autoestima y abrir las puertas de las oportunidades. Son los ladrillos con los que construyes los cimientos de tus sueños y metas. Estos pensamientos son como un imán que atrae hacia ti aquello en lo que te enfocas con claridad y confianza. Cuando te concentras en tus deseos con determinación, tus pensamientos emiten una señal que resuena con esas mismas vibraciones positivas en el campo de energía del universo. Este flujo de energía puede atraer personas, oportunidades y circunstancias que están en perfecta armonía con tus deseos, guiándote así hacia la realización de tus metas.

Tu mente es una fuerza poderosa, una herramienta que puede dar forma a tu realidad. Cada pensamiento que nace dentro de ti es más que una simple idea; es una vibración de energía en constante movimiento.

Si observamos cómo se generan los pensamientos, a menudo encontramos que algunos de ellos surgen de manera inconsciente, como si fueran el resultado de numerosas experiencias y creencias almacenadas en lo más profundo de nuestra mente. Esta corriente de pensamientos puede parecer incontrolable, llevándonos a divagar sin rumbo fijo, como si estuviéramos explorando una especie de vertedero mental lleno de pensamientos antiguos y obsoletos.

**"La mente es todo.  
En lo que pienses,  
te conviertes."**

*—Buda*

De Ser a Tener: La Guía Secreta para  
Transformar tus Deseos en Realidad

MBA Coach Hazel Vega

# Sin embargo...

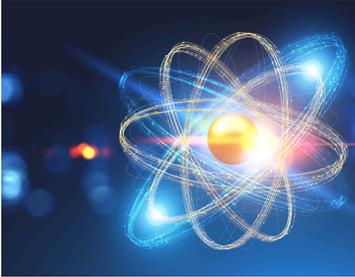
Cuando nuestra mente se enfoca conscientemente en un objetivo o un propósito, se convierte en una herramienta verdaderamente poderosa.

Desafortunadamente, a menudo esta focalización se da de manera más natural en situaciones negativas, como la ira o la lujuria. Es por eso que en la cultura india, se les enseña a los niños la importancia de evitar expresar pensamientos negativos cuando están enojados. El enfoque de la mente con emociones intensas como la ira puede manifestarse de manera sorprendentemente rápida y destructiva. Si generas un pensamiento en tu mente conscientemente, y si es enfocado, encontrará su camino en el mundo. Se manifestará de manera natural.

Por lo tanto, es esencial comprender el proceso de generación de pensamientos y reconocer si tu pensamiento es consciente o si está siendo influenciado por una corriente inconsciente de pensamientos. Con esta conciencia, puedes tomar el control de tu mente y dirigirla hacia la creación consciente de tus deseos y metas, evitando que los pensamientos negativos te desvíen del camino hacia la realización personal. Tu mente es una herramienta poderosa, y aprender a enfocarla positivamente puede ser la clave para manifestar tus sueños.



# La Ciencia



Se dice que los fenómenos que consideramos milagrosos son simplemente manifestaciones de principios científicos que aún no hemos comprendido por completo. En el contexto de la manifestación, la física cuántica nos brinda la capacidad actual de comprender muchos de estos principios y de respaldar lo que las tradiciones espirituales han enseñado durante milenios.

Gracias a los avances en la física cuántica, ahora sabemos que todo lo que nos rodea consiste en energía en constante vibración, incluso nuestro propio cuerpo.

Bruce Lipton, un biólogo destacado, nos ofrece una perspicaz analogía: cuando percibimos nuestro cuerpo como sólido, esto se debe en gran medida a que, al igual que un coche que choca con un tornado, la velocidad de las partículas en movimiento dentro de nosotros crea la ilusión de solidez. En última instancia, esto nos lleva a comprender que la realidad es mucho más fluida y energética de lo que solemos percibir.

La ciencia moderna confirma que todo en el universo es esencialmente una vibración, y lo mismo se aplica a tus pensamientos. Cuando generas un pensamiento poderoso, este siempre encontrará su camino hacia la realidad.



# En resumen...



Tus pensamientos son como hilos invisibles que tejen el tapiz de tu realidad. A medida que profundizamos en el proceso de manifestación, descubrimos que, más allá de su aspecto espiritual, existe una sólida base científica respaldando esta conexión entre pensamientos y realidad.

La física cuántica nos revela que todo en nuestro entorno, incluso nuestro propio cuerpo, es esencialmente energía vibrante. Los científicos cuánticos nos han enseñado que, a través del "efecto observador", colapsamos la energía del campo cuántico en materia en el plano físico. Esto significa que donde dirigimos nuestra atención, manifestamos cambios en la realidad física.

Así, la manifestación se convierte en un proceso que va más allá de la mente consciente; es una interacción con el campo cuántico del universo que responde a la impronta energética que emitimos a través de nuestras creencias, pensamientos, emociones y acciones. Entender y aprovechar esta relación entre pensamiento y realidad es un paso crucial hacia la creación consciente de la vida que deseamos.

”

**“Tú no eres tu mente.”**

E. Tolle



---

## Tu mente es tu herramienta ¿La estás usando para tu beneficio?

---

Cuando te comprometes de manera sincera a crear lo que verdaderamente te importa, tu mente se organiza de manera que los obstáculos y las dudas se desvanecen. No hay espacio para la incertidumbre en tu proceso de pensamiento. Tus pensamientos fluyen de manera libre y sin restricciones hacia aquello que deseas. Una vez que esto ocurre, el proceso de hacer que tus deseos se manifiesten en tu realidad sigue de manera natural, sin obstáculos que impidan su realización.

Para materializar lo que realmente tiene significado para ti, es fundamental que primero clarifiques si eso es lo que verdaderamente deseas. A menudo, en la vida, hemos pensado que ciertas metas o logros son todo lo que necesitamos. Sin embargo, al alcanzar esos hitos, descubrimos que hay más por descubrir y alcanzar. Por lo tanto, es esencial que te adentres en un proceso de exploración profunda para identificar con certeza lo que realmente anhelas para ti.

# Una mente enfocada es poderosa

Una vez que hayas aclarado tus deseos y te hayas comprometido conscientemente a perseguirlos, comienza un proceso constante de pensamiento y enfoque en esa dirección y cuando logras mantener ese enfoque constante, tu deseo se materializará de manera definitiva en tu vida como una realidad tangible. Cuando priorizas tu compromiso con tu conciencia por encima de los caprichos de tu ego, logras que tus pensamientos sean una herramienta para crear la vida que anhelas en lugar de obstaculizarla.

Visualiza los extraordinarios logros que podrías alcanzar si en lugar de emplear tu mente para construir una vida de insatisfacción, temor, inseguridad y comparaciones, decidieras aprovechar todo el inmenso potencial de tu mente para dar vida a una versión de ti misma que te llene de alegría y gratitud. Imagina ofrecer a tu cuerpo, que te ha brindado tanto, un trato respetuoso y amoroso; imagina liberar esa poderosa magia que reside en tu interior al universo, imagina vivir de tus pasiones brindándole al mundo tu propósito.

Si estás aquí es porque eso resuena contigo, porque sabes en el fondo que tienes la capacidad de crear esa versión de ti de la cual estés profundamente enamorada y yo solo he venido aquí a recordarte que si puedes, que tienes todas las preguntas y todas las respuestas en tu interior, y que con tu voluntad y tu compromiso puedes crearte a ti misma y liberar tu verdadera esencia.

**Somos a la vez nuestra propia escultura y nuestro propio cincel.**

# Capítulo 2:

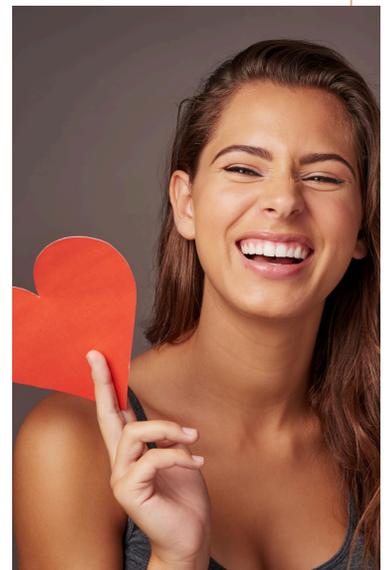
## *Las Emociones*

Las emociones son la chispa que enciende el motor de la manifestación. En este capítulo, profundizaremos en el papel fundamental de las emociones en el proceso de manifestación, aprenderemos cómo generar emociones positivas en torno a tus deseos y exploraremos técnicas de visualización y afirmación para intensificar estas emociones.

### **El papel fundamental de las emociones en la manifestación**

Si los pensamientos son las semillas de la manifestación, entonces las emociones son la tierra fértil en la que esas semillas crecen. Las emociones son la energía detrás de nuestros deseos y la fuerza que da vida a nuestros sueños. Son las emociones las que dotan de significado y pasión a nuestros objetivos.

Cuando experimentamos emociones positivas y poderosas relacionadas con nuestros deseos, estamos enviando una señal clara al universo de que lo que deseamos es significativo para nosotros. Esta señal es como un faro que atrae a las oportunidades y circunstancias que están en sintonía con esas emociones.



Las emociones suelen ser etiquetadas como positivas o negativas, aunque en realidad no son inherentemente buenas ni malas. Es más apropiado clasificarlas como agradables o desagradables, adecuadas o inadecuadas, según el momento en que surgen, su intensidad y su impacto en nosotros.

Las emociones son una parte intrínseca de la experiencia humana. Todas ellas cumplen funciones cruciales en la vida y todas son legítimas.

Cada emoción prepara a nuestro cuerpo para una respuesta específica, y cada individuo experimenta las emociones de manera única, influenciado por su predisposición genética, experiencias previas, aprendizaje y el contexto particular, lo que significa que nuestra percepción y comprensión de la realidad pueden variar de una persona a otra



## ¿Por qué resulta tan significativo acompañar el proceso de manifestación con emociones elevadas?

Es importante comenzar aclarando que el acto de manifestar no implica necesariamente mantener un estado positivo y sentirse bien las 24 horas del día. Esta percepción errónea es común en las redes sociales y puede ser perjudicial. Muchas personas que consumen este tipo de contenido se sienten mal por experimentar emociones negativas en ocasiones.

La paradoja radica en que, en muchos casos, la expectativa de no experimentar emociones negativas puede mantenernos atrapados en el sufrimiento.

Es fundamental comprender que cada emoción posee su propia vibración, y las emociones que experimentamos con mayor frecuencia llegan a conformar parte de nuestra impronta energética. **Esta impronta se comunica con el campo cuántico**, enviando señales claras al universo de la vibración en la que estamos, permitiendo que se establezca la conexión entre tu realidad actual y las posibilidades más elevadas de nuestro ser.

Es como si te encuentras en la misma frecuencia radial con el universo, por lo que la comunicación entre las partes es clara y por ende El Universo puede entender tus deseos y proveerte todo lo perfecto y necesario para que vivas tu mejor realidad y a la vez tu puedas entender los mensajes del Universo y puedas mantener la calma y la confianza en el proceso de creación de tu mejor versión.

Las emociones de gratitud y amor se encuentran entre las de mayor vibración, tal como lo describe el físico y psiquiatra Dr. Hawkins con su "Mapa de la escala de la consciencia", la cual te dejo a continuación. Estas emociones elevadas nos facilitan la conexión con la abundancia que el Universo tiene para ofrecernos.

### MAPA DE LA ESCALA DE CONCIENCIA

Visión de Dios	Visión de uno mismo	Nivel de Conciencia	Calibración.	Emoción	Proceso.
Ser	Es	Iluminación	700-1.000	Indescriptible	Pura Conciencia
Ser Universal	Perfecta	Paz	600	Éxtasis	Iluminación
Uno	Completa	Alegria	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Benigna	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Transcendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralida	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Consentimiento	Fortalecimiento

NIVELES DE VERDAD

NIVELES DE FALSEDAZ

Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anheló	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	Miedo	100	Ansiedad	Retraimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperanzadora	Apatia	50	Desesperación	Renuncia
Vindicativo	Maligna	Culpa	30	Culpar	Destrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

Fuente: Trascendiendo Los Niveles De Conciencia. David R Hawkins 2011

"Las emociones hacen a los seres humanos conscientes. Tratan de decirnos algo importante."

Martha Beck

# A lo largo de los años...

La comunidad médica ha llegado a reconocer el impacto de los procesos mentales y emocionales en la salud del cuerpo, lo que se conoce como somatización. Este concepto goza de un sólido consenso y es ampliamente aceptado en la actualidad, siendo incluso utilizado frecuentemente por la población en general. Por lo tanto, es innegable que los pensamientos y el estado emocional tienen un efecto directo en el mundo físico, pudiendo contribuir tanto al bienestar como al malestar de las personas.

## ¿Cuáles son las emociones que predominan en tu vida?

Esta pregunta puede provocar una profunda reflexión y ayudarte a aumentar tu conciencia emocional en tu día a día.

Es importante tener en cuenta que nuestras emociones se originan a partir de los pensamientos que albergamos en nuestra mente. Esto significa que el primer paso para experimentar una emoción específica es tener un pensamiento o creencia relacionados. Cuando estos pensamientos se generan en nuestra mente, el cerebro envía señales al cuerpo que desencadenan una amplia gama de emociones. Por ejemplo, al recordar un momento feliz de tu infancia, ¿qué emociones experimentas?

La Gratitude es vital para Manifestar



Tus emociones encuentran su residencia en tu cuerpo, y es aquí donde tienes la capacidad de tomar el control sobre ellas al identificarlas con compasión. Esto te permite transformar emociones menos deseables en estados emocionales más elevados, especialmente si estás experimentando altos niveles de estrés. El primer paso para manejar tus emociones es identificarlas sin emitir juicios; simplemente observarlas.

## **Crea coherencia entre el cerebro y el corazón**

Lo normal de una persona es sentir que no tiene el control sobre su vida, piensa que las situaciones “le pasan” y vive reaccionando a esas incertidumbres diarias. Pero la verdad, es que cuando se ahonda exhaustiva y sinceramente en los pensamientos, emociones y hábitos que componen nuestro día a día, podemos ver que tenemos el control de la realidad que estamos viviendo en nuestra vida y que segundo a segundo decidimos y sentimos con seguridad la vida que estamos viviendo.

Por ende, somos los arquitectos de nuestra vida y la coherencia interna no puede existir si no te apropias de tu verdadero ser y estableces un diálogo interno en el que puedas estar en constante y honesta conexión contigo mismo.

Si reservas un tiempo cada día para explorar tus emociones genuinas, reconocer los pensamientos que surgen en tu mente y comprender cómo estos influyen en tus acciones, estarás estableciendo las bases para una vida más armoniosa y consistente.

# ¿Cómo generar emociones positivas *Alrededor de tus deseos?*

01

## **Conexión emocional**

- Conéctate profundamente con tus deseos. Pregúntate a ti misma por qué deseas alcanzar esos objetivos. ¿Qué emociones te traerán? Visualiza cómo te sentirás cuando tus deseos se hayan cumplido.



02

## **Visualización creativa**

- Cierra los ojos y visualiza tus deseos como si ya fueran una realidad. Imagina en detalle cómo se vería, sonaría, olería y se sentiría esa realidad. Sumérgete en la experiencia.



03

## **Afirmaciones positivas**

- Utiliza afirmaciones positivas relacionadas con tus deseos. Por ejemplo, si estás buscando prosperidad financiera, podrías decir: "Soy abundante y atraigo la riqueza en mi vida". Repite estas afirmaciones regularmente para reforzar tus emociones positivas.



04

## **Gratitud**

- La gratitud es una poderosa generadora de emociones positivas. Agradece por todo lo que ya tienes en tu vida, incluso antes de que se manifiesten tus deseos. Esto crea un estado mental de abundancia y alegría.

*Te dejo esta reflexión:*

**Si algo no está  
ocurriendo en tu  
vida, tú eres tu  
único obstáculo.**

# Capítulo 3: *La Acción*

## **La necesidad de acciones concretas para manifestar tus deseos**

Si bien los pensamientos y las emociones son fundamentales en el proceso de manifestación, las acciones son la fase tangible que transforma tus sueños en realidad. Sin acciones concretas, tus deseos permanecerán en el reino de la imaginación.

Imagina que deseas un nuevo trabajo. Puedes pensar en él con claridad, sentir emoción por la idea de ese trabajo ideal, pero si no envías currículos, participas en entrevistas o tomas alguna medida para buscar oportunidades, es poco probable que ese trabajo se manifieste.

Las acciones son el puente entre tus deseos y su materialización en la realidad. Cada paso que das te acerca un poco más a tus objetivos. Tus acciones demuestran tu compromiso y determinación para hacer realidad tus sueños.



# La importancia de la persistencia y la adaptación en tu camino de manifestación

La persistencia es un ingrediente esencial en la manifestación. A menudo, enfrentarás desafíos, reveses y momentos de duda en tu camino. La capacidad de persistir a pesar de las adversidades es lo que separa a aquellos que alcanzan sus metas de aquellos que se rinden.

La adaptación también es clave. A medida que avanzas hacia tus objetivos, es posible que descubras que algunas de tus acciones no funcionan como esperabas. No te desanimes; en su lugar, aprende de estas experiencias y ajusta tu plan en consecuencia. La adaptación te permite ser flexible y encontrar nuevas formas de avanzar.

Recuerda que también debes centrarte en ti para escuchar tu intuición, que siempre estás acompañado y que si estas suficientemente atento vas a ver las señales del universo que te indican hacia dónde dar tu siguiente paso.

No olvides la importancia de conectarte contigo mismo para sintonizar con tu intuición. Siempre llevas contigo una guía interior, y si mantienes la atención adecuada, podrás identificar las señales del universo que te orientan hacia tu próximo paso. La importancia de las acciones en el proceso de manifestación es un aspecto fundamental que a menudo se pasa por alto.

# Las acciones...

01

## **Son la manifestación física de tus pensamientos y emociones:**

- Es esencial comprender que tus acciones son el resultado directo de tus pensamientos y emociones. Si deseas manifestar algo en tu vida, primero debes tener claridad en tus pensamientos y emociones relacionados con ese deseo. Luego, traduces esos pensamientos y emociones en acciones concretas que te acercan a tu objetivo.

02

## **Crean un puente entre el mundo interno y el mundo externo:**

- Tu mundo interior, lo que yo llamo mundo invisible se conecta con el mundo exterior, o mundo visible a través de las acciones que tomas. Imagina que tienes un sueño o deseo, como empezar tu propio negocio. Tus pensamientos positivos y tu emoción de entusiasmo pueden ser el punto de partida, pero sin acciones concretas, ese sueño seguirá siendo una fantasía. Las acciones son el medio a través del cual traes tu visión interna al mundo externo.

03

## **Demuestran tu compromiso:**

- El compromiso es un componente esencial de la manifestación. Cuando tomas medidas consistentes hacia tus objetivos, estás demostrando tu compromiso con la manifestación de esos deseos. Este compromiso envía una señal al universo de que estás dispuesto a hacer lo necesario para hacer realidad tus sueños.

# El universo responde a la coherencia



---

## La alineación entre pensamientos, emociones y acciones:

---

Para lograr resultados efectivos en la manifestación, es crucial que tus pensamientos, emociones y acciones estén alineados. Por ejemplo, si deseas mejorar tu salud, tus pensamientos deben ser positivos y enfocados en la salud, tus emociones deben reflejar un deseo sincero de bienestar, y tus acciones deben incluir hábitos saludables como la alimentación equilibrada y el ejercicio regular. Cuando estos tres aspectos son coherentes entre sí, el universo entiende claramente qué es lo que estás listo para recibir; la manifestación de tus deseos se vuelve más efectiva.

En resumen, las acciones son el puente que conecta tus deseos con la realidad. Planificar y ejecutar pasos específicos, ser persistente en tu búsqueda y estar dispuesto a adaptarte son elementos clave en el proceso de manifestación.

# Capítulo 4: *La Sincronización de la Triada SER y HACER para TENER*

**La coherencia implica mantener una congruencia y consistencia entre estos tres aspectos de tu ser; tus pensamientos, emociones y acciones (SER, y HACER para TENER),** que al estar alineados hacia un propósito común, crean una coherencia energética que aumenta la probabilidad de que tus deseos se manifiesten en tu vida.

Joe Dispenza enfatiza que esta coherencia es esencial para aprovechar el poder de la mente y la conciencia en el proceso de manifestación y transformación personal.

La coherencia no es solo una práctica ocasional, sino un estado constante de ser. Antes de que los resultados deseados se manifiesten externamente, debemos hacerlos parte de nuestra identidad en todos los niveles: mental, emocional y conductual.



# "El camino hacia el éxito es tomar acción masiva y constante."

*Tony Robbins*

Por ejemplo, si quieres que el universo traiga a tu vida abundancia, debes pensar como una persona abundante, lo cual implica cultivar una mentalidad de abundancia en la que tus pensamientos están alineados con la creencia de que eres merecedora y capaz de lograr lo que deseas. Liberarte de patrones de pensamiento limitantes y autocríticos que te impidan ver tus propias capacidades y oportunidades. En lugar de centrarte en la carestía o la falta, enfocar tu mente en la prosperidad y las posibilidades infinitas.

Además, debes sentirte como una persona abundante, sumergirte en la experiencia emocional de la abundancia, lo cual implica sentir gratitud por lo que ya tenemos y por lo que está por venir, cultivar emociones positivas y elevadas como la alegría, la confianza y la satisfacción. Estas emociones actúan como imanes que atraen más de lo que deseamos hacia nuestra vida.

Y Adicionalmente, debes actuar como una persona abundante, tomar decisiones y realizar acciones que respaldan tu visión de abundancia. incluyendo la inversión en nuestro crecimiento personal, la búsqueda de oportunidades, la generosidad hacia los demás y la toma de riesgos calculados. Nuestras acciones refuerzan nuestra creencia en la abundancia y envían un mensaje claro al universo de que estamos listos para recibir.



## **“El campo cuántico no responde a lo que queremos, responde a lo que somos”**

**Joe Dispenza**

---

Este proceso de alineación constante entre nuestros pensamientos, emociones y acciones crea una coherencia poderosa en nuestra impronta energética.

A medida que elevamos nuestra vibración a través de este enfoque integral, el universo responde correspondiendo con experiencias y circunstancias que reflejan nuestra nueva realidad abundante.

En resumen, hacer que la coherencia sea tangible en nuestra vida es un proceso de autotransformación profunda y continua que nos permite convertirnos en la manifestación misma de lo que deseamos.





*Puedes estar seguro/a de que...*

**Eres la maravilla del universo, un ser dotado de una maquinaria perfecta en la que convergen las mejores obras de ingeniería de la divinidad, todo dentro de un solo organismo.**

**Todos los seres somos un prodigio de la creación.**

Basándonos en ese concepto, la armonía, que forma parte intrínseca de nosotros, representa la plenitud de nuestro ser en su forma más completa.

A partir de ahí, puedes actuar de acuerdo con tu propósito y sumergirte en la riqueza de tu propia energía vibracional.

Cuando no hay coherencia en tu interior, no puedes anticipar resultados en sintonía. Todo se manifiesta como un reflejo, y la vida, en su sabiduría infinita, buscará maneras de transmitirte esta lección.

# ¿Cómo integrar la tríada de la manifestación SER y HACER, para TENER

## *Para obtener resultados efectivos?*

Como ya hemos visto, la manifestación efectiva se produce cuando tus pensamientos, emociones y acciones trabajan en armonía (SER y HACER, para TENER). Aquí hay un enfoque paso a paso para integrar la tríada:

01

### **Claridad de pensamiento**

- Comienza por definir tus deseos de manera clara y precisa. Esto implica saber lo que quieres y por qué lo deseas. Cuanto más claro seas, más enfocado estarás.

02

### **Generación de emociones positivas**

- Conecta emocionalmente con tus deseos. Visualiza tus objetivos ya cumplidos y siente las emociones que acompañarían ese logro. La emoción es el motor que impulsa tus acciones.

03

### **Acciones alineadas:**

- Toma acciones específicas que estén en línea con tus objetivos. Cada acción debe ser un paso deliberado hacia tus metas. Actúa con confianza y persistencia.

04

### **Repetición y consistencia**

- Mantén la alineación de la tríada de manera constante. Esto significa que debes mantener tus pensamientos, emociones y acciones enfocados en tus deseos de manera regular, no solo ocasionalmente.

# Ejercicios

## *Para practicar la manifestación usando la tríada*

Aquí tienes algunos ejercicios prácticos que puedes implementar para practicar la manifestación:



### **01. Diario de manifestación**

Lleva un diario en el que registres tus pensamientos, emociones y acciones relacionados con tus deseos. Esto te ayudará a mantener un registro y a identificar áreas en las que necesitas ajustes.

### **02. Visualización diaria**

Dedica tiempo cada día para visualizar tus deseos ya cumplidos. Siente las emociones asociadas a esos logros mientras lo haces.

### **03. Afirmaciones poderosas**

Crea afirmaciones positivas que estén alineadas con tus deseos. Repítelas diariamente para mantener tus pensamientos enfocados y tus emociones positivas.

### **04. Compromiso de acción concreto**

Escribe un compromiso de acción de tu parte detallado y sigue cada paso con determinación y confianza. Demuéstrale al universo que estás comprometida con lo que deseas.

### **05. Meditación y mindfulness**

La meditación te ayuda a calmar tu mente y a mantenerte presente. La práctica del mindfulness te ayuda a estar consciente de tus pensamientos, emociones y acciones, lo que facilita la alineación de la tríada.



# Consejos Prácticos *Para Manifiestar*

La manifestación es una habilidad que todos poseemos, y con las herramientas adecuadas, puedes llevar tus deseos del pensamiento a la realidad. A continuación te dejo algunos consejos claros y concisos para practicar diariamente el arte de manifiestar a tu favor la vida de tus sueños..



## **01. Mantén tu intención clara**

Y confía en tu capacidad para transformar tu vida.

## **03. Se específico/a**

Con lo que deseas manifiestar, cuantos más detalles proporcionas, mejor.

## **05. Visualiza y siente vivamente**

Cómo se manifiesta tu deseo en tiempo PRESENTE.

## **07. Cultiva la gratitud**

Agradece lo que ya tienes y lo que está por llegar. Recomiendo que tengas un diario de Gratitude y de Manifestación.

## **02. Define claramente**

Los motivos y objetivos detrás de tu deseo de manifestación.

## **04. Repite**

Tu manifestación en voz alta varias veces al día.

## **06. Exagera**

No le tengas miedo a lo que le estás solicitando al universo.

## **08. Mantén a raya**

Los pensamientos negativos. Reconocemos y diles ALTO y reprograma tu mentalidad.

# Capítulo 5: Obstáculos comunes y cómo superarlos



## Las benditas creencias limitantes:

Una creencia limitante es como una etiqueta negativa que te pones a ti mismo, influyendo en cómo te sientes y actúas. Estas creencias suelen ser críticas injustas y falsas, que te haces a ti mismo y que pueden derivar en resultados negativos. Es un juicio de ti mismo que te condiciona de alguna manera, te paraliza, limita tu grandeza.

Una de las cosas más difíciles durante el trabajo de transformación de tu ser es entender e identificar tu creencias limitantes, porque tienen la habilidad de hacerte creer que ellas son tu identidad, cuando realmente no es más que tu ego manteniéndote en la zona de confort de lo conocido y estático.

Las creencias más arraigadas se forman en nuestra infancia, un período en el que somos altamente susceptibles a la programación y absorbemos ideas automáticamente en nuestro inconsciente. Este proceso es especialmente prominente durante la fase de socialización, antes de los 7 u 8 años, cuando nuestra mente consciente y racional aún no está completamente desarrollada y todo lo que percibimos se almacena sin cuestionar. Por lo tanto, nuestras creencias se originan en nuestro entorno, experiencias personales y las opiniones de quienes nos rodean.



# **"Si crees que puedes o crees que no puedes, en ambos casos tienes razón."**

*- Henry Ford*

Con frecuencia, pensamos que no podemos realizar ciertas acciones simplemente porque en algún momento del pasado, quizás en nuestra niñez, lo intentamos sin éxito o alguien cercano nos desalentó, diciéndonos que no éramos capaces o valiosos, entre otras cosas. Estos recuerdos quedan grabados en nuestra mente y, cuando nos enfrentamos a situaciones similares en la vida adulta, estas creencias surgen automáticamente, sin ser cuestionadas. Aunque ahora podemos tener habilidades, conocimientos y recursos diferentes, estas creencias limitantes nos frenan y nos impiden actuar. Lo bueno es que las creencias son aprendidas y siempre podemos aprender cosas nuevas.

La neuropsicología ha demostrado que nuestro cerebro se adapta a nuestras expectativas, lo que significa que, si anticipamos un resultado negativo, es probable que actuemos en consecuencia, contribuyendo así a que el resultado sea negativo. Por ejemplo, si creemos que fracasaremos en un examen, es probable que no estudiemos lo suficiente y, en última instancia, no obtengamos buenos resultados. Del mismo modo, si tenemos miedo de hablar en público debido a una experiencia pasada, es poco probable que intentemos superar ese miedo, lo que limitará nuestras oportunidades. Estas creencias y pensamientos negativos funcionan como profecías autocumplidas, ya que se convierten en obstáculos o puertas que determinan nuestras acciones y resultados. Si creemos que somos amables y agradables, nos relacionaremos de manera más abierta y amigable con los demás. Pero si creemos lo contrario, nos retraeremos y proyectaremos esa imagen hacia los demás, perpetuando así nuestras creencias limitantes.

# Ok, pero...

## *¿Cuáles son las creencias limitantes?*

Para hacer más sencillo el proceso de identificación de las creencias limitantes, aquí tienes algunos ejemplos de las más comunes:

### **Duda sobre tu valía:**

"No soy lo suficientemente bueno/a".

### **Preocupación por la edad**

"Soy demasiado joven o demasiado mayor para desempeñar ese rol o ya no tengo energía".

### **Falta de tiempo**

"No tengo tiempo suficiente para invertir en mi propio desarrollo profesional".

### **Cuestionamiento de tu inteligencia**

"No me da el cerebro para emprender, ni se cómo comenzar".

### **Limitación de experiencia**

"No cuento con la experiencia necesaria para afrontar un cambio significativo en mi carrera".

### **Pésimas expectativas**

"No se vender. Nunca alcanzaré ser millonario/a".

### **Restricciones financieras**

"No tengo el dinero necesario para disfrutar de la vida o comprar algo que sé que necesito".

### **Miedo a la grandeza o al éxito**

"Nunca seré uno de los mejores dentro de mi equipo".

### **Falta de confianza en tus habilidades**

"No tengo talento necesario para lograr eso".



Estas creencias limitantes generalmente tienen su raíz en el miedo, un sentimiento común a todos nosotros. El objetivo es reconocer estas creencias cuando surgen y trabajar en modificarlas para que no te impidan salir de tu zona de confort.

A pesar de que estas creencias puedan parecer una forma de protección personal, a largo plazo, te impiden empoderarte lo suficiente como para alcanzar tu máximo potencial. La clave está en reconocer tus creencias limitantes cuando surgen y utilizar ese conocimiento para transformar tu percepción de ti mismo.

### ¿Cómo modificar las creencias limitantes?

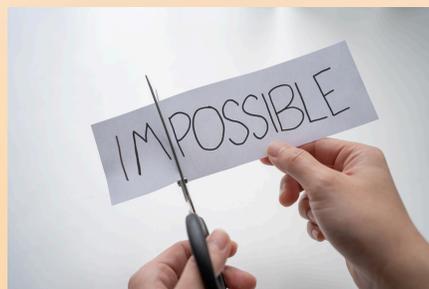
Uno de los enfoques más simples implica seguir estos tres pasos, orientados hacia el presente y el futuro:

1.- Reconocer la creencia restrictiva y tomar conciencia de ella. Preguntarnos: ¿Cómo está perjudicándome esta creencia? ¿Cuáles son sus efectos negativos? ¿Es esta creencia completamente cierta? ¿Cómo sería mi vida si no la tuviera?

2.- Reemplazar la creencia limitante por una creencia fortalecedora o motivadora, opuesta a la creencia original, a través del lenguaje. Cuestionarnos: ¿Cómo sería mi vida si adoptara esta nueva creencia? ¿Me acercaría esta nueva creencia a mis metas y deseos?

3.- Practicar y repetir la nueva creencia hasta que se integre completamente en nuestro pensamiento. Esta fase requiere constancia y es un proceso continuo.

4.- Pedir ayuda terapéutica para reprogramar la mentalidad de escasez, sanar heridas o legados familiares y sellar fugas energéticas.



# Para finalizar



Llegamos al final de este ebook, pequeño pero sustancioso, que nos ha llevado a explorar las maravillosas posibilidades que se abren ante nosotros cuando entendemos el poder de la manifestación. A lo largo de estas páginas, hemos destapado secretos, hemos desafiado creencias limitantes y hemos aprendido a enfocar nuestras mentes en la dirección de nuestros sueños.

En este punto, quiero recordarles algo esencial: el autoconocimiento es la puerta de entrada a la transformación personal y al logro de nuestros más grandes anhelos. Si deseamos crear la vida de nuestros sueños, debemos primero comprender quiénes somos, cuáles son nuestras verdaderas pasiones y metas, y cuáles son las creencias que nos han limitado en el pasado.

De Ser a Tener: La Guía Secreta para Transformar tus Deseos en Realidad, se convierte en una herramienta más poderosa cuando logran la coherencia entre lo que pensamos, sentimos y cómo actuamos. Esto no es una tarea fácil ni rápida, pero cada pequeño paso en esta dirección nos acerca un poco más a la vida que anhelamos.

Les insto a que se adentren en este fascinante mundo del autoconocimiento y la transformación personal. Comiencen por explorar sus pensamientos y emociones, y estén dispuestos a desafiar las creencias que los han limitado en el pasado. Visualicen sus sueños con claridad, siéntalos con emoción y actúen con determinación en la dirección de esos sueños.

Recuerden que el viaje hacia la manifestación de sus deseos puede ser desafiante en ocasiones, pero también es gratificante y transformador. Cada obstáculo que encuentren es una oportunidad para crecer y aprender. Mantengan la fe en ustedes mismos y en el proceso.

Al igual que un jardinero cultiva su jardín con amor y paciencia, ustedes pueden cultivar la vida de sus sueños sembrando semillas de abundancia en el mundo cuántico de infinitas posibilidades. Con cada pensamiento positivo, con cada emoción elevada y con cada paso hacia adelante, se acercan un poco más a esa vida que desean.

Así que, queridos amigos/os, deseo con todo mi corazón que para ustedes esta Guía les sirva para que cada día tengan una oportunidad para crecer, aprender y avanzar hacia la vida que realmente desean vivir.

Si quieren profundizar mucho más en construir una vida mejor en libertad financiera, paz y atrayendo abundancia ilimitada te recomiendo mi libro llamado "Manifiesta Abundancia del Mundo Invisible al Mundo Visible en 7 días." En este ebook cada día, te guiaré a través de ejercicios prácticos y poderosas técnicas de manifestación que te permitirán superar creencias limitantes, desbloquear tu verdadero potencial y atraer abundancia ilimitada. No esperes más para vivir la vida que siempre has soñado. Con "Manifiesta Abundancia del Mundo Invisible al Mundo Visible en 7 Días", tendrás las herramientas y el conocimiento necesarios para ver resultados sorprendentes. ¡Empieza hoy mismo tu viaje hacia una vida llena de prosperidad y realización! ¿Estás listo para cambiar tu destino? ¡Obtén tu copia ahora y comienza a manifestar la abundancia que mereces!



<https://youtube.com/@diosaabundantecoach>



[yo\\_soy\\_diosa\\_abundante\\_coach](https://www.instagram.com/yo_soy_diosa_abundante_coach)  
Coach\_Hazel\_Vega



[https://www.ivoox.com/escuchar-canal-manifiesta-abundancia-infinita-siempre\\_nq\\_1687509\\_1.html](https://www.ivoox.com/escuchar-canal-manifiesta-abundancia-infinita-siempre_nq_1687509_1.html)

Con gratitud y amor, Hazel