

**¡MANIFIÉSTALO
TODO!**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Nota de la autora.....	6
¿En qué consiste la manifestación?.....	9
¿Cómo manifiesto algo?.....	10
Cómo utilizar este libro.....	12

VIDA 14

Estoy de bajón energético. ¿Cómo lo supero?.....	16
---	----

No sé qué debo manifestar. ¿Qué puedo hacer?.....	20
--	----

Mi manifestación no se ha materializado. ¿Qué estoy haciendo mal?.....	23
---	----

¿Qué rituales de manifestación puedo realizar a diario?.....	26
---	----

¿Qué rituales de manifestación puedo realizar a diario?.....	30
---	----

Si «los polos iguales se atraen», ¿manifestaré cosas negativas si estoy pasando por un momento difícil, como puede ser una experiencia dolorosa?.....	33
--	----

¿Cómo consigo que mi capacidad de manifestación dé un salto de calidad?.....	35
---	----

AMOR 38

¿Cómo manifiesto a mi alma gemela?.....	40
---	----

Creí haber manifestado la pareja perfecta, pero no funcionó. ¿Qué me ha pasado?.....	44
--	----

¿Cómo manifiesto la posibilidad de volver con mi ex?.....	47
--	----

¿Cómo consigo que mi pareja supere su cinismo y acepte que el poder de la manifestación es real?.....	49
---	----

¿Es posible manifestar más amor por uno mismo y potenciar la autoconfianza?.....	52
---	----

¿Cómo puedo manifestar la mejora de mis relaciones sexuales?.....	56
--	----

¿Puedo manifestar que me propongan matrimonio?.....	59
--	----

DINERO 62

Quiero manifestar dinero. ¿Por dónde empiezo?.....	64
---	----

¿Qué hábitos cotidianos me ayudarían a manifestar más dinero?.....	68
---	----

¿Puedo manifestar la desaparición de todas mis deudas?.....	71
--	----

¿Cómo puedo lograr sentirme en la abundancia cuando mi realidad es exactamente la opuesta?.....	74
---	----

No creo que pueda disfrutar de la vida que sueño sin manifestar millones. ¿Por dónde empiezo?.....	77
--	----

¿Puedo manifestar recibir regalos o compras gratuitas?.....	80
--	----

¿Cómo consigo actuar como si ya poseyera la riqueza que deseo para lograr una mejor sintonía energética con esa riqueza?.....	83
--	----

CARRERA PROFESIONAL 86

¿Cómo manifiesto un nuevo trabajo?.....	88
---	----

Trabajo en un entorno laboral tóxico. ¿Cómo me puede ayudar el Universo?.....	92
--	----

¿Cómo consigo atraer clientes que sean almas gemelas?.....	95
---	----

No me han dado el trabajo con el que soñaba y que creía haber manifestado. ¿Qué ha pasado?.....	98
---	----

¿Cómo puedo manifestar una mejor conciliación de la vida laboral y personal?.....	101
---	-----

¿Cómo puedo manifestar un ascenso?..	104
--------------------------------------	-----

Quiero hacer muchas cosas con mi vida. ¿Cómo evito confundir al Universo?.....	107
---	-----

FAMILIA Y AMIGOS 110

¿Cómo puedo manifestar atraer más amistades a mi vida?.....	112
--	-----

¿Cómo puedo lidiar con la negatividad de un familiar o amigo cuando estoy intentado alcanzar un estado mental más positivo?.....	116
---	-----

¿Cómo puedo manifestar más amor en mi familia?.....	119
--	-----

¿Hay alguna técnica de manifestación que pueda practicar con amigos?.....	122
--	-----

¿Cómo puedo iniciar a los niños en la manifestación?.....	125
--	-----

¿Es posible manifestar algo en nombre de otra persona?.....	129
--	-----

¿Es posible manifestar una reconciliación después de una discusión?.....	131
---	-----

HOGAR 134

¿Cómo manifiesto mi casa de ensueño?..	136
--	-----

La mudanza a mi casa de ensueño se torció en el último momento. ¿Soy yo quien lo ha manifestado?.....	140
---	-----

¿Cómo puedo manifestar más paz en mi esquema de convivencia actual?..	143
--	-----

¿Puedo manifestar unas vacaciones?.....	146
---	-----

¿Puedo incorporar el <i>feng shui</i> a la decoración de mi hogar para potenciar mis técnicas de manifestación?.....	149
--	-----

¿Cómo puedo hacerle un hueco al autocuidado espiritual en mi casa si es como una estación de metro?.....	152
--	-----

¿Puedo manifestar objetos específicos como, por ejemplo, un coche?.....	155
--	-----

Algunas ideas para concluir.....	158
Reconocimientos.....	160

NOTA DE LA AUTORA

Durante esta última década que he dedicado a experimentar y perfeccionar el arte de la manifestación, hasta llegar a ser capaz de enseñarlo, me he topado con la misma frase en multitud de ocasiones: «¿Cómo manifiesto...?». La interrogación se puede completar con muchas cosas, desde ganar la lotería a encontrar a tu alma gemela, pasando por un ascenso o una nueva casa.

La belleza de la vida reside en que cada uno de nosotros tiene sueños y deseos particulares, y la manifestación –el uso de nuestros pensamientos y el poder del Universo para crear nuestra propia realidad– nos permite convertir nuestros sueños en realidad. En mi primer libro *Manifesting for beginners* (Manifestación para principiantes), me sumergí en el concepto de manifestación y en cómo entretrejerla con nuestra vida cotidiana. Sabía que mis lectores querían algo más. Algo hecho a su medida y adaptado a las circunstancias específicas de cada persona. Y así surgió la inspiración para escribir ¡*Manifiéstalo todo!*, una colección de respuestas a las preguntas que con más frecuencia se me han planteado a lo largo de estos últimos años.

Hay muchas maneras de enseñar el concepto de manifestación. Para algunas personas se trata del flujo femenino de dar y recibir. Para otras, se centra en la energía masculina de pasar a la acción y perseguir un propósito con decisión. En mi caso entiendo la manifestación como una mezcla equilibrada de ambos enfoques, un poco como si fusionáramos las lentejuelas con un mono de trabajo. Como *coach* diplomada especializada en conexión y codificación neuroenergética, practicante de técnicas de liberación emocional (ETE, por sus siglas en inglés) y fundadora de la comunidad global The Manifestation Collective (El colectivo de la manifestación), ofrezco una combinación única de espiritualidad, alma y ciencia.

Durante los últimos seis años he conseguido cumplir con casi todos los deseos que he incluido en mi panel de visualización, desde la publicación de mi primer libro hasta la de este segundo que estás a punto de leer. He manifestado mi hogar ideal en la zona en la que siempre soñé vivir, además del coche que visualicé un año antes. He conseguido clientes que son al tiempo mis almas gemelas, he trabado amistades maravillosas y mi cuenta bancaria tiene cientos de miles de libras. Colaboro con distintas marcas y viajo a sitios como Los Ángeles o Hong Kong. Mi *podcast* ha llegado al número uno de la lista de descargas y me entrevistan en las principales emisoras de radio del Reino Unido. Todo esto y mucho más.

¡*Manifiéstalo todo!* toma como base los conocimientos compartidos en *Manifesting for beginners* (Manifestación para principiantes) y eleva al lector a un nivel vital superior. Mi mayor esperanza es que estas páginas contengan las respuestas que llevas buscando desde hace tiempo. Podrás así conseguir amar verdaderamente tu vida.

The image shows a handwritten signature in black ink. The name 'Victoria' is written in a large, elegant cursive script. To the right of the name, there are four small 'x' characters followed by an 'o', written in a similar cursive style.

¿EN QUÉ CONSISTE LA MANIFESTACIÓN?

En lo esencial, la manifestación es una idea basada en la capacidad que todos tenemos para crear nuestra propia realidad a través del poder de nuestros pensamientos. Si nos centramos continuamente en algo, lo convertiremos en realidad.

¿Cómo se consigue? Trabajando en conjunción con las Leyes de la atracción, unas leyes universales que proponen que «se recibe lo que se da». Se dice que la energía que damos al mundo es la que atraemos de vuelta, como si fuéramos un imán. Cuando nos centramos en cosas buenas, conseguimos ver abundancia en todo y magnetizamos esa abundancia en todos los sentidos. Si nos centramos en lo negativo y en lo que no tenemos, atraeremos más motivos para sentirnos infelices. Piensa en la manifestación como en esa herramienta que utilizamos para elegir *conscientemente* lo que queremos atraer a nuestras vidas y en las Leyes de la atracción como ese imán que nos ayuda a atraerlas.

A lo largo de las páginas de este libro se utiliza mucho el término «Universo». Para mí el Universo se refiere a ese poder superior que nos brinda su apoyo y nos ayuda a recuperar la mejor versión de nosotros mismos. Nos guía hacia una vida alineada y empoderada. Puede que tú utilices otros términos: espíritu, fuente, ángeles, Dios... Aquello a lo que te sientas más conectado será lo que te ayude a generar una magia más potente.

¿CÓMO MANIFIESTO ALGO?

¿Eres nuevo en esto de la manifestación? A continuación detallo siete sencillos pasos para iniciarte. Ofrecen un enfoque perfectamente anclado para fijar propósitos, visualizar, mostrar gratitud y generar confianza en el Universo.

Paso 1. Comienza por definir con claridad lo que quieres manifestar. Es el momento de fijar tus propósitos.

Paso 2. Cierra los ojos e imagina eso que deseas como si ya lo poseyeras. Siente las emociones que te produce. Cuanto más vívida y emocionalmente conectada sea tu visualización, más potente será la señal que envíes al Universo.

Paso 3. Alinea tus pensamientos, creencias y acciones con tus deseos. Por ejemplo, si quieres manifestar más riqueza, alinea tus pensamientos con los de una persona rica en lugar de centrarte en tus carencias.

Paso 4. Trabaja en deshacerte de cualquier tipo de dudas, miedos o creencias negativas que puedan estar bloqueando tu manifestación. Sustitúyelos por pensamientos positivos y empoderadores.

Paso 5. Mientras el Universo va haciendo su magia entre bambalinas, realiza actividades que se alineen con tus deseos.

Paso 6. Escribe un diario de la gratitud en el que recojas tu agradecimiento por lo que ya tienes.



Cuando compartimos nuestra gratitud por aquello que ya hemos conseguido en la vida, abrimos las puertas a la recepción de mayor abundancia.

Paso 7. Una vez hayas enviado tus propósitos al Universo, libérate de tu vinculación con el resultado. El «cómo» y el «cuándo» no deben preocuparte. Debes confiar en que el Universo está trabajando para crearlo contigo, pero recuerda que se marca sus propios plazos. Tu manifestación puede no producirse de manera instantánea. Sé paciente y mantente en un estado de gratitud y en la esperanza de que lo que hayas deseado ya es tuyo. Únicamente queda pendiente la entrega.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

A lo largo de los próximos seis capítulos, exploraremos la idea de la manifestación aplicada a la vida, el sexo, las amistades y la familia, el dinero, el trabajo y el hogar. Encontrarás una serie de «Preguntas y respuestas» diseñadas específicamente para ayudarte en las diferentes etapas de la vida. Puede que sientas el impulso de leer el libro de principio a fin, pasando por orden cada una de esas páginas con olor a libro nuevo, y luego repasar aquellos puntos que más te llamaron la atención. O puede que te sumerjas directamente en el capítulo que más te llame la atención en busca de la respuesta a esa pregunta que lleva un tiempo rondándote y para la que no has encontrado aún la guía adecuada. Independientemente del camino que elijas, debes saber que el Universo te guiará hasta la página exacta que necesitas.

Puede que hayas observado que hay un tema importante no se aborda en ninguno de estos capítulos: la salud. A pesar de que creo firmemente en la idea de usar nuestros pensamientos para sanar nuestros cuerpos –después de todo, la manifestación es una conexión entre cuerpo y mente–, mi propio viaje a través de una enfermedad autoinmune me ha

obligado a navegar a través de una infinidad de matices y sustratos, por lo que he preferido no enseñar lo que sé en este campo.

Todas las páginas de este libro se entretujan con un enfoque personal e íntimo. Comparto experiencias personales, historias de mis clientes y poderosas técnicas de eficacia comprobada que he diseñado yo misma y que llevo enseñando desde hace años. A pesar de que una técnica en particular pueda destacarse como forma de obtener respuesta a una pregunta específica, todo lo que se recoge en estas páginas está diseñado para fluir: coge lo que necesites y aplícalo a tus circunstancias de la forma que mejor se alinee con tu situación.

Lo más importante. Aunque pretendo servirte de guía como coach de la manifestación, debo recordar que no se rige por normas claras y estrictas. Mi visión es que consigas dotarte de una vida repleta de alegría y gratitud que te convierta en un imán para que recibas más de todo aquello que deseas. Todo lo demás –las técnicas, los ejercicios, las pistas– no representan más que una forma ágil y divertida de transformar tu estado energético para mejorarlo.

Así que, metámonos en harina y veamos hacia dónde nos lleva el Universo para empezar...

