

• BetterYOU.  
— METHOD —



*Manifiesta tu*

**VIDA**

*En tu Realidad*

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir


Lo mejor está por venir

Lo mejor está por venir


Lo mejor está por venir

# MANIFIESTO

*Luego existo*



Ser mujer es tener la capacidad infinita de crear. Somos manifestadoras naturales: de vida, de sueños, de caminos. Este curso es para ti, que deseas aprender a manifestar de manera consciente, liberándote de bloqueos, entendiendo cómo funciona tu mente y tu energía, y activando todo tu potencial



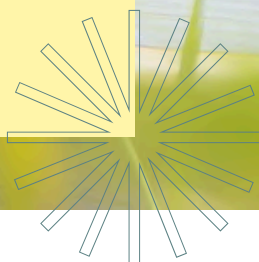
Inspirado en voces como Louise Hay, Rhonda Byrne (El Secreto), y Joe Dispenza (Rompe el hábito de ser tú mismo), este curso mezcla ciencia, espiritualidad y ejercicios prácticos para convertirte en la arquitecta de tus sueños.

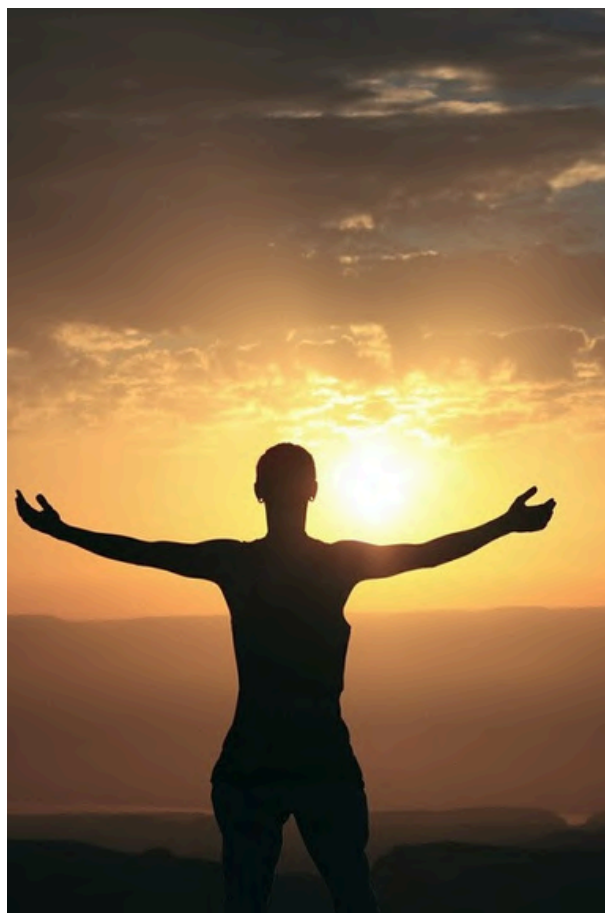
# MÓDULO 1

## MÓDULO 1



**¿QUÉ ES  
MANIFESTAR  
PARA QUÉ SIRVE?**





# MANIFESTAR QUE SIGNIFICA

Manifestar es traer algo del plano mental o energético al mundo físico a través de la intención, el enfoque y la acción. Se trata de alinear tus pensamientos, emociones y comportamientos con lo que deseas crear. Es convertirte en un imán para lo que anhelas



# FUNCIÓN

*¿para qué?*

## MANIFESTAR

Alcanzar metas personales y profesionales

---

Sanar emociones y relaciones



## TE AYUDA A

Crear abundancia en todas sus formas (dinero, amor, salud, paz)

---

Descubrir tu propósito y vivirlo plenamente

## CITA INSPIRADORA:

“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado.”

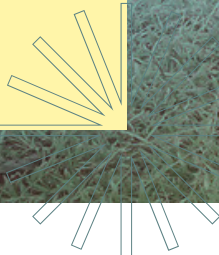


# MÓDULO 2

## MÓDULO 2



**¿CÓMO  
FUNCIONA LA  
MANIFESTACIÓN?**



# CONEXIÓN

## Cerebro-Mente-Universo

### MANIFESTAR TIENE BASES CIENTÍFICAS Y ESPIRITUALES

**Cerebro:** La neuroplasticidad permite cambiar nuestras creencias y patrones. El sistema de activación reticular (SAR) filtra la información que confirma tus pensamientos dominantes.

**Mente:** Lo que piensas y sientes genera frecuencias. Según la física cuántica, todo en el universo vibra. Tus pensamientos y emociones son ondas que impactan tu realidad

**Energía universal:** Como enseñan los principios del Kybalion y el Law of Attraction, atraemos aquello con lo que vibramos.



### CITA INSPIRADORA:

**“DONDE VA LA ATENCIÓN,  
FLUYE LA ENERGÍA.”  
– JOE DISPENZA**

**BetterYOU.**  
— METHOD —

# EJERCICIO

*Práctico*



Escribe 5 pensamientos  
frecuentes que tienes  
sobre:

## EL DINERO

---

---

---

---

---

## EL AMOR

---

---

---

---

---

## TU CUERPO

---

---

---

---

---

## TU CARRERA

---

---

---

---

---



# EJERCICIO

Práctico

Escribe 5 pensamientos frecuentes que tienes sobre:

## TU VIDA ESPIRITUAL

---

---

---

---

---

### MIS PENSAMIENTOS

Reflexiona:

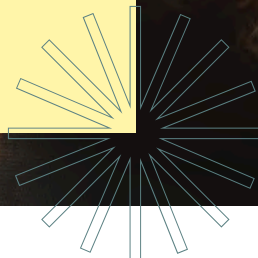
¿Estos pensamientos están alineados con lo que deseas manifestar?

# MÓDULO 3

## MÓDULO 3



### TIPOS DE MANIFESTACIÓN



## CONSCIENTE

---

Cuando defines y enfocas lo que deseas (ejemplo: quiero un nuevo trabajo)

---



## INCONSCIENTE

---

Cuando tus patrones automáticos crean tu realidad (ejemplo: siempre atraigo relaciones tóxicas).

---

# MANIFESTACIÓN

*Consciente o Inconsciente*

# TIPOS

## según tu intención

### ABUNDANCIA MATERIAL

- Dinero
- Casa
- Oportunidades



### AMOR Y RELACIONES

- Relaciones Sanas
- Pareja ideal

### PROPÓSITO

Encuentro contumisión de vida



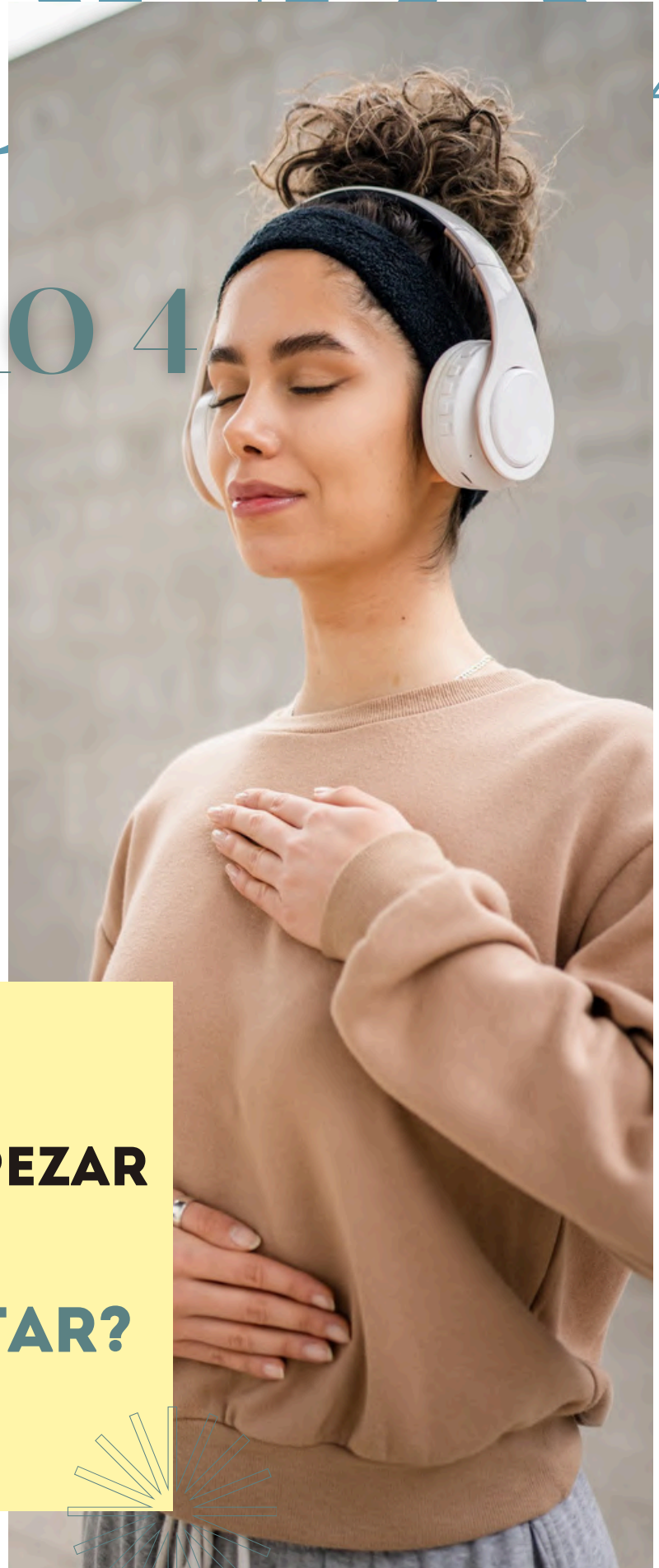
### SALUD Y BIENESTAR

- Curación
- Equilibrio
- Vitalidad

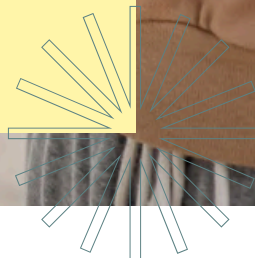


# MÓDULO 4

## MÓDULO 4



**¿COMO EMPEZAR  
A  
MANIFESTAR?**



# PILARES

## De la manifestación

MANIFESTAR TIENE  
SUS PILARES, AQUI  
TE MOSTRAMOS  
CUALES SON...

Claridad: Define lo que deseas

Creencia: Confía en que es posible.

Acción: Da pasos hacia tu objetivo.

Gratitud: Agradece como si ya lo  
tuvieras.



CITA INSPIRADORA:

**"PIDE, CREE, RECIBE."  
– RHONDA BYRNE**

**BetterYOU.**  
— METHOD —

# EJERCICIO

## Práctico

### VISUALIZACIÓN GUIADA



- 1 Encuentra un lugar tranquilo
- 2 Cierra los ojos y respira profundamente
- 3 Imagina que tu deseo ya se ha cumplido
- 4 Visualízate viviéndolo
- 5 Escribe cómo te sientes después de la práctica

**MIS EMOCIONES DURANTE LA VISUALIZACIÓN:**

---

---

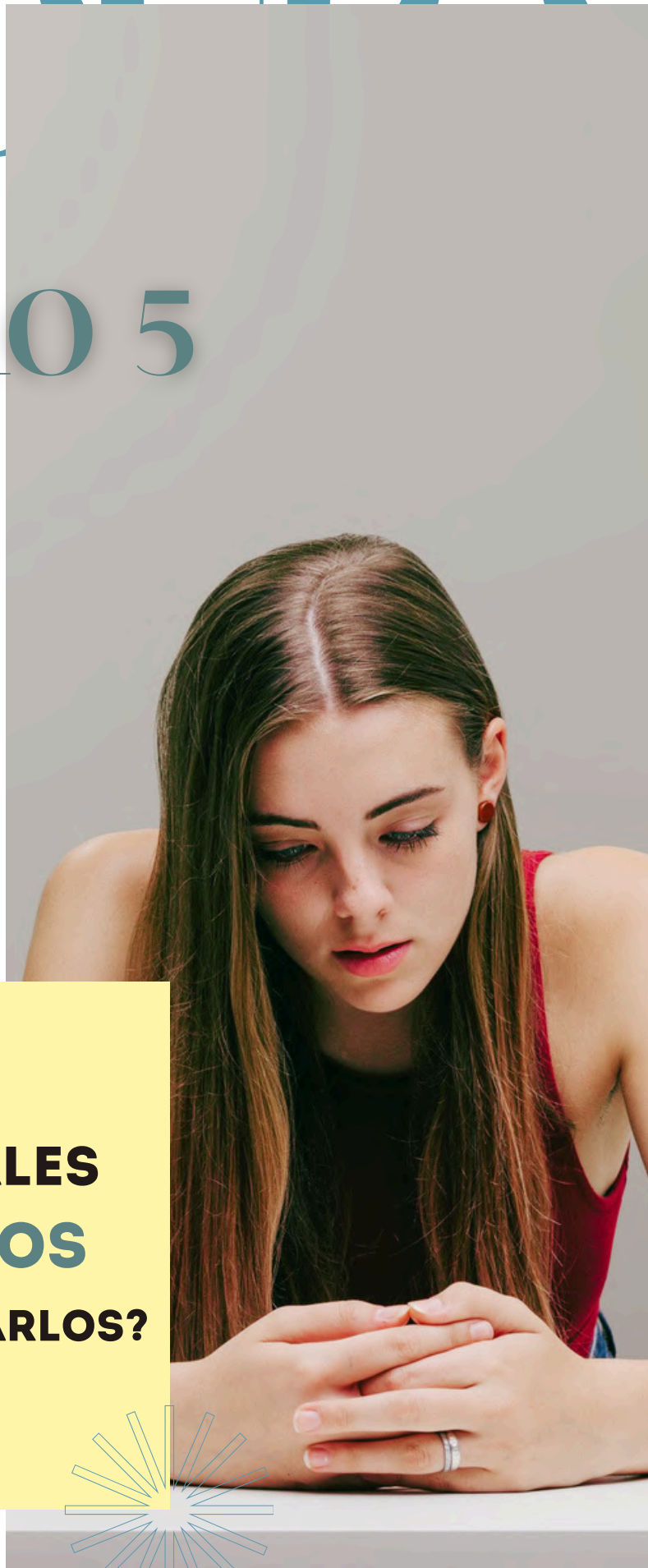
---

---

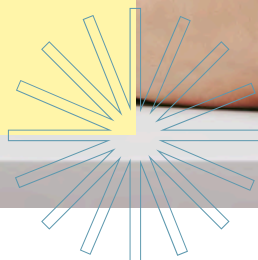
---

# MÓDULO 5

## MÓDULO 5



**PRINCIPALES  
BLOQUEOS  
¿COMO LIBERARLOS?**



# BLOQUEOS

*Más Comunes*

**CREENCIAS LIMITANTES**  
**"NO SOY SUFICIENTE."**

**MIEDO AL ÉXITO O  
FRACASO**  
**"¿Y SI NO FUNCIONA?"**

**FALTA DE CONSISTENCIA:**  
**"NO TENGO TIEMPO PARA  
PRACTICAR."**

# EJERCICIO

*Práctico*



Identifica tus bloqueos  
Completa las siguientes frases:

SIEMPRE HE CREÍDO  
QUE MANIFESTAR:

---

---

---

---

---

MI MAYOR MIEDO AL  
MANIFESTAR ES:

---

---

---

---

---

LO QUE MÁS ME  
DETIENE ES:

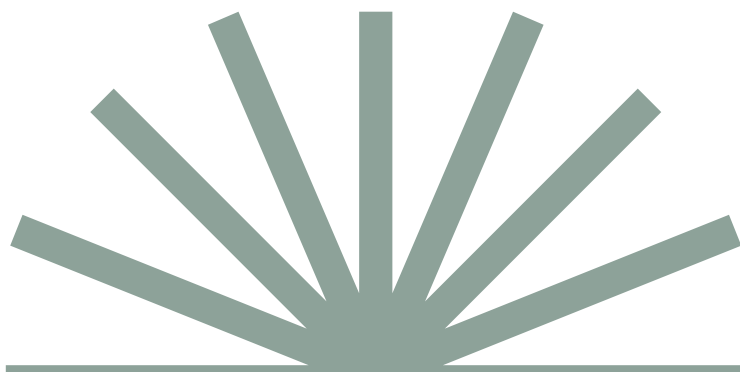
---

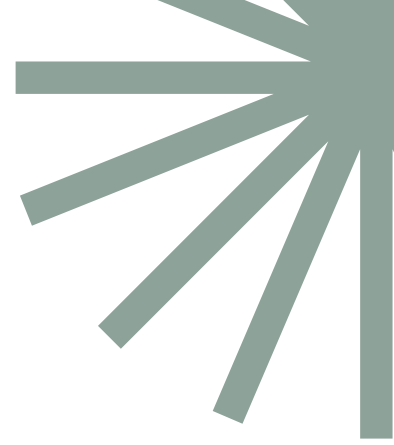
---

---

---

---





## EJEMPLO

- CREENCIA: “NUNCA TENGO DINERO SUFICIENTE.”
- NUEVA CREENCIA: “EL DINERO FLUYE HACIA MÍ CON FACILIDAD Y ALEGRÍA.”

# 1

Identifica la creencia limitante

## REPROGRAMACIÓN *De Creencias*



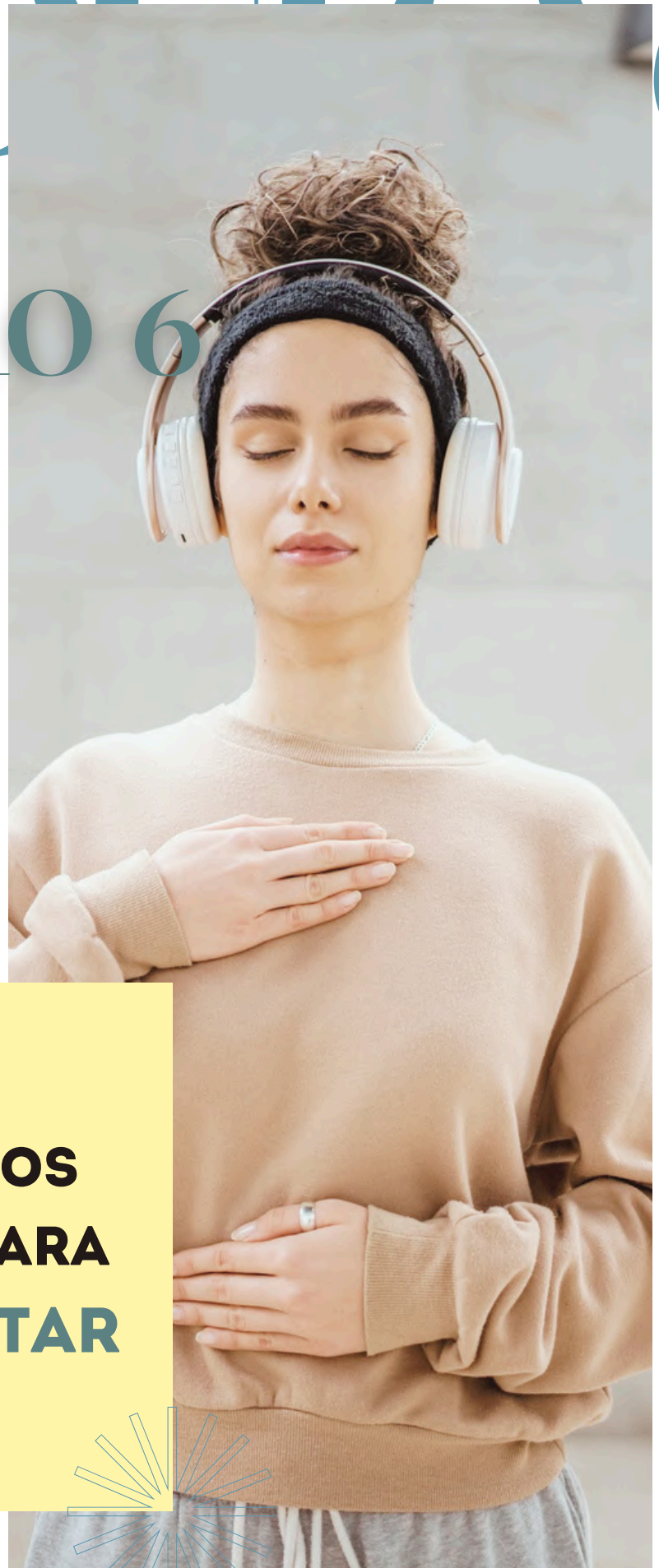
Cámbiala por una afirmación positiva

# 2

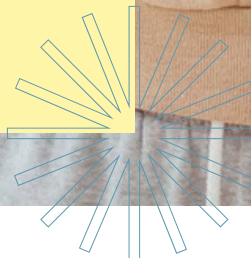


# MÓDULO 6

## MÓDULO 6



**EJERCICIOS  
DIARIOS PARA  
MANIFESTAR**



# EJERCICIOS

Diarios

## AFIRMACIONES

Escribe y repite cada día tus afirmaciones.

Ejemplo: "Estoy abierta a recibir amor, abundancia y oportunidades."



## DIARIO DE GRATITUD:

Antes de dormir, escribe 3 cosas por las que estás agradecida.



## ACCIONES INSPIRADAS:

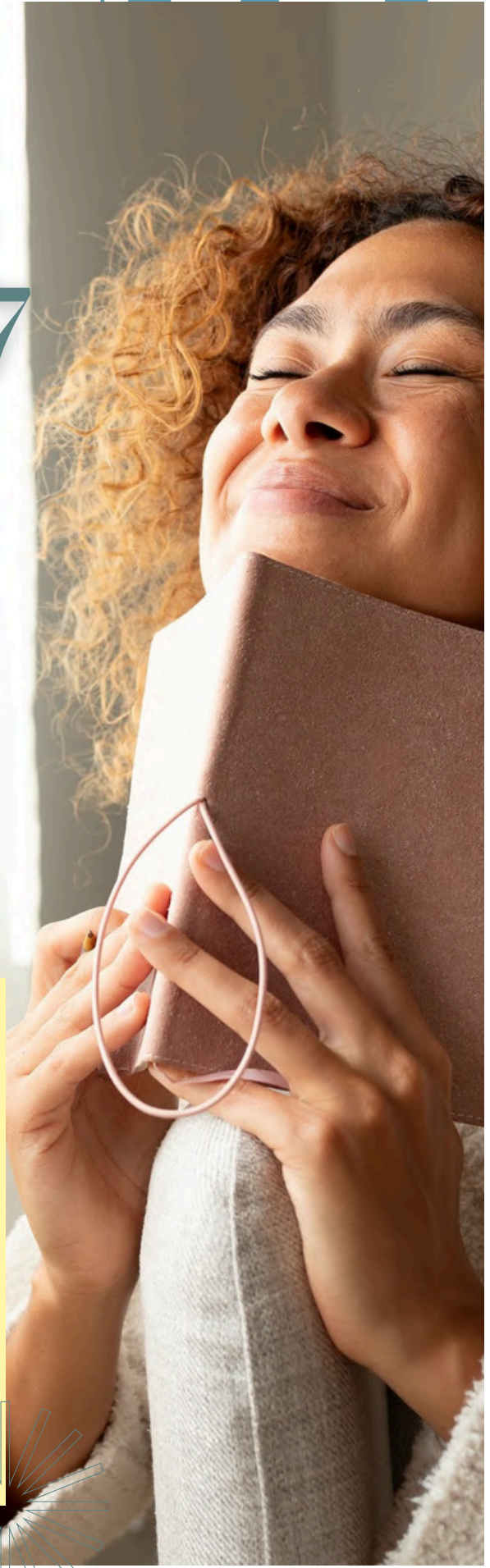
Haz algo cada día que te acerque a tu meta

**HAZ ALGO CADA DÍA QUE TE ACERQUE  
A TU META**

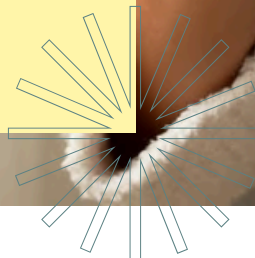


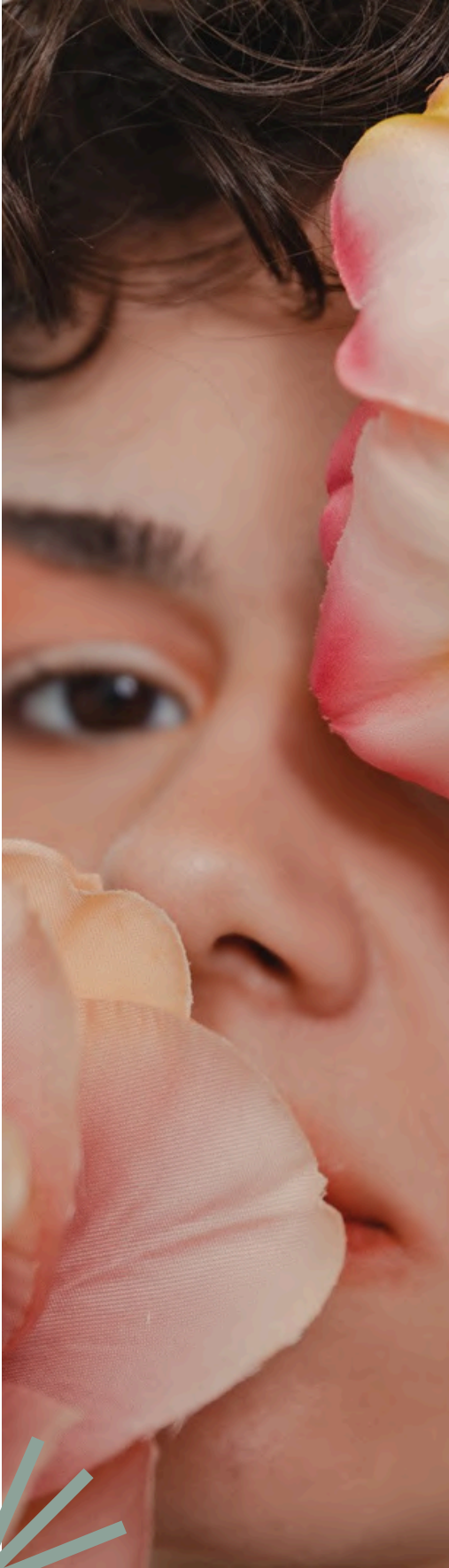
# MÓDULO 7

## MÓDULO 7



**CASOS DE ÉXITO Y  
REFERENCIAS  
INTERNACIONALES**





# HISTORIAS

*Reales*

## **OPRAH WINFREY**

Usó la visualización para atraer su papel en El color púrpura.

## **JIM CARREY:**

Escribió un cheque ficticio por \$10 millones antes de ser famoso.

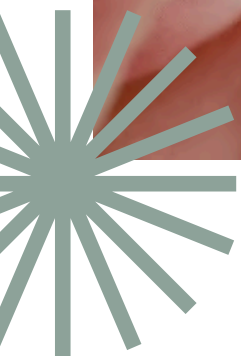
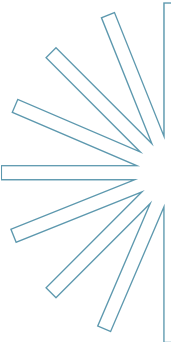
## **SARA BLAKELY**

### **(SPANX):**

Creó un imperio manifestando confianza y determinación.

## **CITA INSPIRADORA:**

**"CREE EN LO QUE DESEAS  
COMO SI YA FUERA REAL, Y  
ASÍ SERÁ."**



# TU COMPROMISO

*Con tu poder de manifestar*

**ESTE CURSO NO ES UN FIN, SINO UN  
PRINCIPIO. TU VIDA ES UN LIENZO, Y TÚ  
TIENES EL PINCEL.**

**ESCRIBE A CONTINUACIÓN UN  
COMPROMISO CONTIGO MISMA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---