



stories

Manifiesta la vida que deseas

¿Quieres que se
cumplan tus metas?
Visualizarlas es el
primer paso para
hacerlas realidad.

TEXTO: PAKA DÍAZ.
FOTOS: ALICE ROSATI.





Cuenta Roxie Nafousi que la noche antes de que se publicara su libro *Manifestar* (ed. Urano) ella hizo lo que enseñaba en él: «Me aseguré de no permitir que mi miedo y mis dudas influyeran en lo que pondría en mi tablero de visión». Por eso anotó el título de su obra en un papel y debajo escribió: *Superventas del Sunday Times*, varios idiomas. Nueve días después, su libro entró en el número cinco de la lista de los más vendidos de ese periódico. Además ha sido traducido a más de 17 idiomas. Desde el Alma Festival celebrado en el hotel Six Senses Ibiza, en el que ha participado, Nafousi explica que «manifestarse es una herramienta de autodesarrollo que puede

transformar tu vida». Entre sus beneficios destaca que «ayuda a sentirse más segura, desarrollar tu potencial y mejorar tu autoestima». También a «atraer lo que deseas, ya sea una pareja, un nuevo hogar o un nuevo trabajo». En realidad tiene que ver con una potente herramienta de la psicología, la visualización, que permite evitar el que a veces es el principal obstáculo: tus propios reparos. Por su parte, Alexandra Nizhelskaya, creadora del canal de YouTube de desarrollo espiritual *The Vortex Way* y del libro *El paso a paso de la Ley de la Atracción*, apunta otra clave: darte cuenta de que eres «un ser completo, merecedor y suficiente». Desde este punto anima a conectar con una idea: «Eres el *atractor* de tu propia realidad y, por lo tanto, eres libre de elegir qué experiencia quieres vivir». Sólo tienes que seguir estos pasos para lograrlo.

Proyectar mentalmente lo que te gustaría conseguir —una pareja, un nuevo hogar o un cambio de trabajo— te ayuda a desarrollar tu potencial y a atraerlo

PASO 1 TEN UNA VISIÓN CLARA

En su libro Nafousi da siete pasos para aprender a hacer lo que vendría a ser un mandato al universo que te puede ayudar a cumplir tus deseos más profundos. El primero es, lógicamente, saber cuáles son. Una vez identificados, ella anima a visualizarlos. O sea, verte a ti misma consiguiéndolos. Y recuerda que la neurocientífica Tara Swart explica en *El principio* que esto funciona porque para el cerebro existe muy poca diferencia «entre

experimentar de forma directa un suceso en el mundo exterior e imaginar intensamente que ese suceso ocurre». De hecho, responde físicamente a ambos. Por eso, hacerlo te prepara para conseguirlo e incluso te ayuda a cambiar tus patrones de comportamiento para lograr tus objetivos. «Cuanto más elaborada sea la visualización, más real parecerá y más poderosa se volverá», apunta Nafousi. Por eso anima a realizarla con el máximo de detalles que sea posible. Vaya, como si fuera una película contigo de protagonista. ▶

EL 'SCRIPTING', UN BUEN ALIADO

Escribir el guión de tu vida es una forma alternativa de visualizar lo que deseas. Así se hace.

Siempre positiva

No olvides situarte desde la gratitud y la positividad para empezar a escribir lo que quieres. Incluso puedes convertirlo en un diario.

En presente

En vez de un futuro deseable, empieza a cumplir tus sueños ya en tu escritura. O sea, en tiempo presente: «Estoy en Brasil», por ejemplo.

Sé detallista

No te cortes en añadir todo tipo de detalles sobre esa meta que persigues, describe cómo sería y lo que te gustaría conseguir.

Usa tus sentidos

Es importante añadir qué te sugieren tus cinco sentidos. Al activar tu imaginación, tu cerebro se orienta hacia tu deseo.

Enfócate

No cuentes qué es lo que quieres evitar. Pon el foco en lo que realmente deseas. El resto puede obstaculizar tu gesta.

Decide quién quieres ser

En *El paso a paso de la Ley de la Atracción*, la coach Alexandra Nizhelskaya explica cómo ser tu mejor versión.

Salto cuántico

Se refiere a hacer un cambio bestial. Para ello, imagina que no tienes pasado y, desde esa nada, diseña quién te gustaría ser.

Desapego

Por supuesto, deja ir todas las ideas que tenías y tenían sobre ti.

Inspírate

La coach anima a practicar la acción inspirada: deja que la vida fluya, pero lánzate a por lo que quieres. Ojo: requiere constancia y atención plena.

Proyéctate

Para ser una manifestadora *pro*, elige la imagen que te gustaría dar y haz afirmaciones sobre ella. Que ningún prejuicio te detenga.

Muévete y la vida te devolverá oportunidades.



PASO 2 CAMBIA MIEDO Y DUDA POR AMOR

Para manifestar de forma correcta es esencial comprender que no lo haces sólo desde tu pensamiento consciente. Por el contrario, hay estudios que señalan que únicamente el 5% de nuestra actividad cognitiva es consciente. «Eso significa que el 95 % de nuestros pensamientos, reacciones, decisiones, percepciones y modelos de comportamiento son generados por las partes subconscientes de nuestro cerebro», aclara Nafousi. Por eso, hay que trabajar dos puntos que pueden —y de hecho lo hacen— obstaculizar tus objetivos: el miedo y la duda. Superarlos es fundamental para hacer realidad tus sueños. La clave es empezar por quererte más. Además, Alexandra Nizhelskaya recuerda que hay que evitar anclarse en la condición de víctima, que lastra tus posibilidades de futuro. Si es tu caso, ya estás abandonándola.

PASO 3 ALINEA TU ACTITUD CON TUS ANHELOS

El siguiente punto sería modificar tu modo de actuar para que esté en línea con tus objetivos. Te toca salir de tu zona de confort y mostrar la misma energía que quieres atraer a tu vida.

el proceso. Así que toca moverse y ser proactiva. De ese modo, muestras tu interés, ayudas a que se mueva la vida a tu alrededor y surjan oportunidades.

Cada vez que tomes la decisión de conformarte, bloquearás tu capacidad de manifestar todas las cosas que realmente buscas

Según Nafousi, «este es el paso que marca la diferencia entre la ley de la atracción y la manifestación», ya que mientras la primera implica cierta pasividad —piensas en algo para atraerlo—, la segunda es activa, tienes que cambiar también tú en

PASO 4 LAS PRUEBAS DEL UNIVERSO

Por mucho que cambies tu modo de comportarte, debes tener en cuenta que no va a ser fácil. De hecho, la coach dedica todo un capítulo a señalar las muchas formas en que se te pueden presentar complejas pruebas y da consejos para superarlas.





Por ejemplo, si quieres encontrar el amor de tu vida, es probable que aparezca tu ex. Volver con él no sería la solución —Dua Lipa y su temazo *IDGAF* pueden servirte de inspiración—, sino seguir buscando hasta encontrar lo que de verdad te apetece. «Debes creer que eres digna de ello y tu comportamiento ha de alinearse con esa creencia», explica Nafousi, y recuerda que «cada vez que tomes la decisión de conformarte en cualquier área de tu vida, bloquearás tu capacidad de manifestar todas las cosas que realmente deseas».

PASO 5 PRACTICA LA GRATITUD

Como señala la autora, emociones como la vergüenza, la ira, los celos o la culpa tienen una frecuencia vibratoria baja. Por otra parte, la alegría, la felicidad, la paz y la satisfacción la tienen alta. Por ello es primordial entender que nuestras emociones tienen el poder de dar forma a nuestra vida. «El universo no escucha nuestros pensamientos, sino que responde a las frecuencias que crean: atraemos lo que sentimos», destaca Nafousi. Para evitar las bajas vibraciones hay que aliarse con la gratitud, «una de las herramientas emocionales más poderosas». Dar las

gracias de corazón, sin excepciones, te prepara para lograr tus propósitos.

PASO 6 INSPIRACIÓN EN VEZ DE ENVIDIA

De todas las emociones de baja vibración posibles, Nafousi señala la envidia como la peor porque te boicotea. Lo que viene a explicar es que sientes celos de otra persona porque, en realidad, tú no crees que puedas tener lo que te gustaría. Sin embargo, si en lugar de dejarte llevar por ella permites que te inspiren los éxitos de otra gente, habrás ganado esta batalla. Para lograrlo, no olvides que debes borrar de tu vida las dudas y los miedos —que son los principales alimentos de la envidia— y, por supuesto, recuerda que las redes sociales no muestran la realidad del mundo. Además, Nafousi anima a ejercer la compasión y a preguntarte a ti misma qué es lo que te hace sentir celos. Verbalizarlo abiertamente y afrontarlo te ayudará a superarlo con mayor facilidad.

PASO 7 TEN PACIENCIA Y CONFÍA EN TI

La impaciencia es otra de tus principales enemigas. Hay que

tener cuidado con caer en ella, así como con frustrarse. Por el contrario, Nafousi recomienda confiar en el universo lo que, en verdad, sería como confiar en ti misma. «Saber esperar supone una importante prueba para nuestra

autoconfianza y nuestra autoestima», afirma la *coach*. Para solventarlas, propone varios ejercicios prácticos, como crear tu tablero de visión de seis meses a cinco años. En una cartulina grande pon fotografías, frases o dibujos que te inspiren y la fecha exacta en la que manifestar cada cosa. Lo tendrás ordenado y te será más fácil lograr el futuro de tus sueños. ●



La meditación y el yoga pueden ayudarte a elevar tu vibración.