# Haz realidad tus propósitos de Año Nuevo

¿Te imaginas que tus buenos propósitos no se quedaran solo en eso? La técnica conocida como manifesting —favorita de celebs como Jennifer Aniston o Gigi Hadid— sostiene que visualizar tus objetivos puede transformar tu vida. Hablamos con la experta Roxie Nafousi sobre cómo llevarla a la práctica.

CADA NAVIDAD nos llenamos de buenos propósitos y promesas para el nuevo año, convencidos de que este será el momento del cambio definitivo. Sin embargo, la realidad es que muchas de estas resoluciones se desvanecen con el paso del tiempo. Pero ¿y si hubiera una alternativa? En un mundo lleno de incertidumbre, la tendencia conocida como manifestina ha emergido como una nueva herramienta de bienestar emocional, una técnica única de proyección y transformación que ha conquistado a figuras destacadas como Jennifer Aniston, Selena Gómez o Gigi y Bella Hadid.

## El poder transformador

En el epicentro de esta práctica está Roxie Nafousi, la abanderada del manifesting y autora del influyente libro Manifestar: 7 pasos para conseguir la vida de tus sueños. Nafousi, quien explica que «nos enfrentamos a una vida en la que las certezas son escasas», predica con el ejemplo de su propia trayectoria vital —tras una juventud marcada por la depresión y los problemas de adicción, hoy es una autora de éxito planetario—. Su historia sirve como inspiración para aquellos que buscan un cambio significativo en sus vidas y el nuevo año, asegura, «es el momento perfecto para iniciar nuestro viaje de manifestación, ya que es un momento que



representa dejar atrás lo viejo y comenzar lo nuevo».

# Un viaje en 7 pasos

Ahora bien, ¿en qué consiste realmente el manifesting? Nafousi nos presenta su método en siete pasos esenciales, cada uno diseñado para construir un camino hacia una vida plena y exitosa. ¿Listo embarcarte en el mundo del manifesting en

2024? Descubre

transformar tus

sueños en realidad y

el poder de

¡Que 2024 sea tu año para brillar 1-Crea un tablero El primer paso esencial del

manifesting es tener una visión clara. Antes de

«emociónate para emprender el

viaje más grande de tu vida».

avanzar, necesitas saber hacia dónde te diriges: visualiza e incluso crea un tablero, o moodboard, físico o escribe con todo lujo de detalles esa

realidad hacia la que avanzas.

#### 2-Analiza tus miedos

Define tus temores y tus miedos; hay creencias e inseguridades limitantes a las que debes enfrentarte. Cuanto mejor analizadas estén, menos poder tendrán sobre ti.

3- Actúa en consecuencia La manifestación no es pasiva, sino proactiva: genera la energía que quieres atraer, practica el agradecimiento y el respeto que quieres para ti, sal de tu zona de confort, finge que lo eres hasta que lo seas. Estos pasos forman un conjunto integral que no solo

Atraemos lo que sentimos, así que es importante vibrar en la frecuencia adecuada y que nuestra capacidad de manifestar no vaya en la dirección equivocada

potencia la confianza y la paz interior, sino que también impulsa el éxito en la carrera, las relaciones y la vida familiar.

### 4- Supera las pruebas que se te ponen por delante

No todo va a ser un camino de rosas. Cuando las cosas no salen como esperabas, no desistas; hay una oportunidad esperando después. Desarrolla tu resiliencia, tu fuerza interior y tu coraje.

# LOS IMPRESCINDIBLES





LIBRO MANIFESTAR, de Roxie Nafousi (Ed. Urano).







TETERA, de Tea Shop (99,95 €).