

# Transforma tu vida en siete pasos

*La siguen 'celebrities' como Bella Hadid, arrasa en las redes y ella misma es el mejor ejemplo de que lo que predica, funciona. La gurú superventas Roxie Nafousi lanza 'Manifestar' en castellano, el manual que promete cambiarte la vida con el poder transformador de la manifestación.*

FOTO: ALEX HUTCH TEXTO: LETICIA ECHÁVARRI



**C**oach de desarrollo personal y embajadora de la Mental Health Foundation, Roxie Nafousi es también la autora de *Manifestar*, un manual superventas dirigido a cambiar tu vida del que celebs como Bella Hadid han hecho su credo, al que las redes ha convertido en su último hype y sobre el que han escrito *The Times* o *Forbes*. ¿Quizá porque funciona? Tras una juventud marcada por la depresión, las penurias y los coqueteos con las drogas y el alcohol, la que fuera pareja sentimental del artista Damien Hirst y colega de Cara Delevingne o Rita Ora tiene una vida plena y estable, es madre de un hijo y se ha convertido en gurú del poder de la manifestación. O, en otras palabras, el arte de



**¡MANIFIÉSTATE!**  
Roxie Nafousi te explica cómo hacerlo con este sencillo manual que Ediciones Urano edita en castellano.

“Cuando toqué fondo escuché un PÓDCAST que hizo ‘click’ en mi interior. Dos semanas después conocí a mi actual PAREJA, al año nacía nuestro NIÑO y tres años después estaba en las LISTAS de los más vendidos”

ransformar tu vida manifestando la mejor versión de ti mismo para lograr todo has leído bien, todo- lo que te propongas. Ella es la mejor prueba, aquí lo cuenta.

-¿No es extraño que, estando como estamos rodeados de libros de autoayuda y coaches de todo tipo, apenas nadie haya oído hablar nunca del poder de la manifestación?

-¡Totalmente de acuerdo! Siempre me ha interesado el desarrollo personal, pero hasta los 27 años no tropecé con un pódcast que hablara sobre la manifestación.

Pensé, ‘¿qué es esto?’. Inmediatamente resonó en mí y, cuando empecé a investigar, me di cuenta de que muchos de estos libros y coaches hablan de los principios en los que se basa la manifestación, solo que sin mencionarla.

-¿Cómo se lo explicarías a alguien que no tiene ni idea?

-Manifestar es utilizar el poder de tu mente para cambiar y crear realidades que puedes experimentar. No es un ritual, sino una práctica de autodesarrollo. Mis siete pasos explican por qué se trata de una forma de estilo de vida que te ayuda a liberar la mejor y más empoderada posible versión de ti mismo.

-En el libro mencionas vibraciones altas y bajas, neurociencia, física cuántica... Intimida un poco.

-Cuando consigues comprenderlo, tiene todo el sentido. Todo en el universo es energía, y eso incluye las emociones y los sentimientos. Las leyes de la atracción nos dicen que lo similar se atrae, así que atraemos aquella frecuencia vibratoria en la que estamos operando. Las bajas vibraciones son sentimientos como el miedo, la culpa, la ira, y al operar en esa frecuencia, atraemos más de lo mismo. Ese día en el que te levantas de

## EL PODER DE LA MANIFESTACIÓN

### 1 UNA VISIÓN CLARA

*No puedes ir si no sabes a dónde. Saber a dónde quieres ir es tener una visión global de todo y luego ser muy específico diseñando cada uno de los sueños que conforman esa visión.*

### FUERA MIEDOS Y DUDAS

*El miedo y la duda son dos elementos que se interponen entre tus sueños y tú. Se componen de baja autoestima, inseguridad, creencias limitantes. Eliminarlos es una labor en proceso constante y un trabajo interior necesario en tu viaje hacia la manifestación. Tienes que empezar a creer que eres digno de recibir.*

### 3 ALINEA TU COMPORTAMIENTO

*Consiste en ser proactivo y coherente con tu manifestación. Observa cómo te tratas a ti mismo en el día a día y compórtate ya como tu futuro yo lo haría, obligándote a salir de tu zona de confort.*

### SUPERA LAS PRUEBAS QUE TE ENVÍA EL UNIVERSO

*Se trata de aprender a no acomodarse y conformarse con menos de lo que mereces, y entender los retos como una oportunidad de crecimiento y los rechazos como una forma de cambiar de rumbo. Es mi paso favorito, porque te enseña a utilizar las malas rachas para empoderarte en tus viajes de manifestación.*

### 5 CONVIERTE LA ENVIDIA EN INSPIRACIÓN

*Con las redes sociales es muy fácil caer en la envidia constante, pero este paso te enseña a lidiar con ella y transformarla. La envidia nace de un pensamiento asustado y limitado que cree que no hay suficiente para todos, mientras que la inspiración dice que hay más que suficiente para repartir y viene de un estado mental generoso.*

### ACEPTA LA GRATITUD

*Lo mejor de la manifestación es saber qué quieres mientras te muestras agradecido por todo lo que ya tienes. Cuanto más agradecidos estemos, más atraeremos razones para seguir estando así.*

### 7 CONFÍA EN EL UNIVERSO

*Consiste en abandonarse; en asumir la certeza de que no sabes cómo, pero sabes que sí, que todo saldrá como se supone que tiene que salir.*

mal humor es el día que te echas el café por encima o pierdes el autobús. Pero también funciona en el polo opuesto. Se trata de que seamos capaces de manipular nuestra frecuencia energética y modificar así el tipo de cosas que atraemos a nuestras vidas. Creo que es algo muy bonito.

-Cuentas en el libro que tú misma pasaste una mala época hasta encontrar la salida a través de la manifestación, ¿fue como una epifanía?

-Sí, oí mi década de los veinte. Estaba deprimida, ansiosa, no tenía amor propio ni carrera profesional y era adicta a las drogas y el alcohol. Cuando toqué fondo es cuando un amigo me sugirió que escuchara aquel pódcast que te comentaba. Algo hizo click en mi interior. Dos semanas después Wade, mi actual pareja, me contactó a través de una app de citas; al año nacía nuestro niño y tres años después estaba en las listas de los más vendidos. Todo gracias a la manifestación.

-¿Qué le dirías a alguien que quiera empezar en esto de la manifestación ahora mismo?

-Me lo preguntan a menudo y no es fácil, porque hay muchos elementos. Pero creo que hacer un panel de visión es el primer paso... ¡después de leer mi libro! En el primer capítulo indico cómo hacerlo. Y es realmente importante para tener una idea clara de qué es aquello que quieres manifestar ¡y cómo quieres que tu vida sea a un año de aquí!

-¿El mejor consejo?

-Recuerda siempre que el poder para hacer cambios está en ti. Tú eres quien puede cambiar su propia vida y liberar un potencial sin límites.