

LILIANA *Cervantes*

Manifestación

DESDE TU PODER INTERNO

PLANEADOR

✨BIENVENIDA A TU ESPACIO DE MANIFESTACIÓN CONSCIENTE ✨

Hola, alma poderosa y creativa:

Me emociona profundamente darte la bienvenida a este espacio diseñado especialmente para ti, que estás lista para dejar de soñar en abstracto y comenzar a manifestar con dirección. Este no es un simple PDF, es una guía que fusiona el poder del autoconocimiento, la claridad mental y la escritura como vehículo para avanzar con propósito hacia tus metas.

Soy Liliana, y desde mi experiencia acompañando procesos de transformación y creación, puedo decirte algo con certeza: cuando escribes lo que deseas con claridad y estrategia, empiezas a construirlo en el plano real. Porque sí: la escritura no es solo una herramienta reflexiva o emocional, es una acción concreta que ordena tu mente, organiza tus prioridades y activa tu energía en la dirección correcta. Escribir es el primer paso hacia hacer realidad.

En este planeador descubrirás cómo la escritura:

- Te ayuda a definir tus deseos con precisión, más allá de la confusión mental.
- Te permite trazar metas claras y dividirlos en pasos alcanzables.
- Te conecta contigo misma para que tus decisiones estén alineadas con lo que realmente quieres.
- Refuerza tu compromiso contigo y con tu visión.
- Te permite ver el progreso, ajustar el rumbo y celebrar cada avance.



Aquí usarás tu voz, tu claridad y tu intención como herramientas prácticas. Vamos a escribir con dirección, planear con sentido y avanzar con propósito.

Este material está hecho para que lo vivas, no solo para que lo leas.

A medida que avances, sentirás cómo escribir se convierte en una práctica transformadora que te centra, te enfoca y te impulsa.

Tus metas no están lejos. Solo necesitan estructura, compromiso y la valentía de ponerlas sobre el papel.

Aquí comienza el cambio. Con una hoja, una pluma... y tu decisión.

Con entusiasmo, enfoque y un toque de magia estratégica,

Liliana

INDICACIONES

Ya tienes en tu poder este maravilloso planeador de manifestación desde tu poder interno, ahora te explico como lo puedes utilizar para unos resultados más poderosos.

PLANEADOR IMPRESO

1

Puedes imprimir el planeador en su totalidad y contestarlo de acuerdo al avance diario que vayas teniendo.

2

Revisa detenidamente todo el planeador y ve seleccionando las páginas que deseas imprimir, para que puedas tener solo las requeridas. También puedes imprimir la página que deseas todas las veces que quieras, considéralas tus plantillas.



CONOCIÉNDOME A MÍ MISMO

Responde a las siguientes preguntas. No hay reglas. Simplemente deja que hable tu corazón.

¿SOY REALMENTE FELIZ Y ESTOY EN PAZ CONMIGO MISMO?
¿POR QUÉ? ¿POR QUÉ NO?

¿CÓMO ES MI "YO SUPERIOR"? DESCRÍBELO EN DETALLE.

PATRÓN DE PENSAMIENTO

Comienza a observar tus patrones de pensamiento. Anota los pensamientos negativos y reemplaza cada uno de ellos con pensamientos positivos.

NEGATIVO

Ej. No sé vender

Ej. Nunca voy a poder lograrlo, es muy difícil para mí.

POSITIVO

Ej. Todos los días aprendo nuevas técnicas de ventas y logro vender más y más.

Ej. Cada paso que doy me acerca más a mi meta. Estoy aprendiendo y creciendo en el proceso.

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

CREENCIAS LIMITANTES

Una creencia que te está frenando:

“Ej. No puedo cambiarme a mí mismo.”

¿De dónde proviene esta creencia?

¿Cómo es perjudicial esta creencia?

¿Cuál es una alternativa más positiva para esta creencia?

RUTINA MATUTINA

SEMANA _____

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
S SILENCIO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A AFIRMACIONES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
V VISUALIZACIONES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E EJERCICIOS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
R LECTURAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
S ESCRITURA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MI PORQUE

NOTAS

RUTINA NOCTURNA

NECESIDADES MATUTINAS

○ ○ ○ ○ ○

NECESIDADES DEL ATARDECER

○ ○ ○ ○ ○

[illegible]

10 MINUTOS PARA ENFRENTAR EL MIEDO

Fecha

Un viejo miedo que estás tan listo para dejar atrás:

Una forma en que tu antiguo miedo te frena:

Una forma en que tu vida se verá mejorada al superarlo:

La última cosa que harías si pudieras salir de detrás de tu miedo:

Un pequeño paso que puedes dar hacia adelante en primer lugar:

10 MINUTOS DE GRATITUD

Querido/a _____,
[nombre de la persona a quien quieres agradecer]

Quiero tomar un momento para expresar mi más sincero agradecimiento. A lo largo del tiempo, he sentido una profunda gratitud por todo lo que has hecho, pero no había encontrado la oportunidad adecuada para decírtelo. Tu apoyo y amabilidad han dejado una huella en mi vida, y estoy verdaderamente agradecido/a por tenerte en mi camino.

Gracias por ser una luz en mi vida. Espero que podamos compartir más momentos juntos en el futuro.

Con cariño,
[Tu Nombre]



10 MINUTOS DE GRATITUD

Fecha:

Una persona a la que te gustaría agradecer:

Una cosa por la que te gustaría agradecerle a ella o a él:

Dos detalles para describir la cosa o acción por la que estás agradecido:

Una forma en la que la cosa o acción marcó la diferencia en tu vida:

GRATITUD DIARIA

Mañana:

Fecha:

Estoy agradecido por:

Estoy deseando:

Afirmaciones Diarias:

Tarde:

Cosas buenas que sucedieron hoy:

Cosas que puedo hacer para que mañana sea aún mejor:

SEGUIMIENTO DE GRATITUD

MES _____

The form is a gratitude journal template. On the left side, there is a semi-circular calendar with 31 numbered slots, arranged in a semi-circle from 1 at the top to 31 at the bottom. The numbers 1 through 31 are written in a small font within each slot. To the right of the calendar, there is a large rectangular area filled with a grid of lines, designed for writing. The grid consists of 31 vertical lines, each corresponding to a day of the month, and 12 horizontal lines, creating a series of columns and rows for notes.

ELEVA TU VIBRACIÓN

Una persona con la que compartes tus aventuras:

Una comida que te recuerda a casa:

Un recuerdo que te hace reír:

Una tarea que siempre estás dispuesto a realizar:

Una cosa en la que crees ahora más que nunca:

Una clase de sorpresa que ilumina tu día:

Una música que amas escuchar:

INSPIRACIÓN

PODCASTS

LIBROS

CANCIONES

VIDEOS

CURSOS

AUDIOS

MANIFIESTA TUS SUEÑOS

SALUD Me siento lleno de energía y vida.

RELACIONES Me siento tan afortunado de tener personas que me aman.

ESPIRITUALIDAD Me siento sereno, centrado y conectado.

FINANZAS Siento que tengo abundancia.

MENTE Mi mente es aguda y concentrada.

HOJA DE DESEOS

DEFINIENDO MI ANHELO

EXPRESANDO MI RAZÓN

CÓMO ME SENTIRÍA

MÉTODOM 3-6-9

FECHA:

Escribe 3 veces el nombre de aquello que deseas manifestar:

Escribe 6 veces tu intención para la cosa que deseas manifestar:

Escribe 9 veces lo que deseas manifestar. Sé específico y visualízalo.

LISTA DE ATRACCIONES

Resume lo que has atraído previamente a tu vida y lo que esperas atraer en el futuro. Utilízalo como una guía visual para ayudarte a practicar afirmaciones positivas y manifestar las cosas que deseas en el futuro.

COSAS QUE HAS ATRAÍDO A
TU VIDA

COSAS QUE DESEAS ATRAER A
TU VIDA

MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

QUIÉN QUIERO SER:

LO QUE QUIERO TENER:

CARTA AL UNIVERSO

Este ejercicio de carta te ayudará a liberar tu mente de los miedos que te retienen. Por lo tanto, expresa claramente tu deseo y no olvides mostrar tu gratitud y sentirte orgulloso de lo que has logrado.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

MIS PRIORIDADES

Nombre de la tarea		Pasos para la Tarea	
1			
2			
3			
4			
5			

HOJA DE TRUCOS PARA MANIFESTAR

IDENTIDAD

Quiero manifestar [tu deseo] porque me hará sentir [identifica las emociones que esta manifestación te brindará].

DÍA SOÑADO

¿Qué se siente cuando tu deseo se convierte en realidad?

ALINEACIÓN

Enumera lo que puedes hacer HOY para practicar sentir las emociones de la parte 1.

TABLERO DE VISIÓN

Carrera / Negocios	Finanzas
Familia / Amigos	Amor
Crecimiento Personal	Salud
Tiempo libre	Mente

MANIFESTANDO SALUD

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO :

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO RIQUEZA

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO NEGOCIOS

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO CARRERA

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO AMOR

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO FAMILIA

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO AMIGOS

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO VIAJES

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO HOGAR

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

POR QUÉ LO QUIERO:

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

MANIFESTANDO UN COCHE

LO QUE QUIERO MANIFESTAR:

--

POR QUÉ LO QUIERO:

--

¿CÓMO LO MANIFESTARÉ?

--

LOS PRIMEROS 3 PASOS PARA COMENZAR CON

--

--

--

REFLEXIÓN SOBRE LA VISUALIZACIÓN

DURANTE MI VISUALIZACIÓN VI:

DURANTE MI VISUALIZACIÓN, EXPERIMENTÉ EMOCIONES:

A TRAVÉS DE MIS 5 SENTIDOS, PODÍA VER, OÍR, OLER,
SABOREAR, TOCAR:



LO QUE ME GUSTARÍA VER MÁS:

LO QUE ME GUSTARÍA VER MENOS:

MANIFIESTA TU DESEO

Deseaste:

Una razón por la que hiciste tu deseo:

Cosas que Puedes Hacer para Hacer Realidad tu Deseo:

ESTABLECIENDO INTENCIONES

MI PROPÓSITO PARA ESTE AÑO/DÍA:

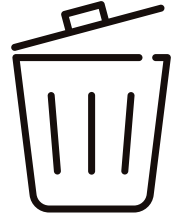
DESCRÍBELO

¿DE QUÉ MANERA ESA INTENCIÓN
TRANSFORMA?
¿CÓMO TE SIENTES?

¿DE QUÉ MANERA ESA INTENCIÓN
TRANSFORMA?
¿CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS?

ESCRIBE 3 O MÁS FORMAS EN QUE TU INTENCIÓN TE ESTÁ
SIRVIENDO EN ESTE MOMENTO:

LO QUE DEBO SOLTAR



HOJA DE TRABAJO PARA SOLTAR

DE LO QUE ME DESHAGO

CÓMO ME SIENTO

PASOS PARA AVANZAR

CÓMO ME AYUDARÁ ESTO

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS POCAS PALABRAS SOBRE EL ARTE DE SOLTAR.

MIS 10 AFIRMACIONES

1.1. SOY ...

1.2. SOY ...

1.3. SOY ...

1.4. SOY ...

1.5. SOY ...

1.6. SOY ...

1.7. SOY ...

1.8. SOY ...

1.9. SOY ...

1.10. SOY ...

CUERPO MENTE ALMA

[illegible][illegible][illegible]

RECIBIENDO EN HOJA DE TRABAJO

LO QUE ESTOY RECIBIENDO EN:

CÓMO ME SIENTO:

AFIRMACIONES:

CÓMO ME AYUDARÁ ESTO:

DIBUJA UN SÍMBOLO O UNAS PALABRAS SOBRE LO QUE ESTÁS
RECIBIENDO

DÍA PERFECTO

¿CÓMO ES UN DÍA TÍPICO EN MI VIDA?

¿CUÁL ES MI INGRESO?

¿FUENTE DE INGRESOS?

¿QUÉ ME EMOCIONA MÁS DE LA VIDA AHORA?

CONSEJO QUE LE DARÍA A MI YO DEL PASADO

BLOQUEO DEL DINERO DIÁLOGO INTERNO

Tema de Conversación:

Lo que dijiste:

De quién provino esta idea:

Por qué lo dijiste:

Lo que sucedió a continuación:

Cómo te sientes al respecto:

Lo que aprendiste:

EDITAR BLOQUES DE DINERO

BLOQUES DE DINERO



TRANSFORMAR

BLOQUES DE DINERO



TRANSFORMAR

BLOQUES DE DINERO



TRANSFORMAR

MANIFESTANDO DINERO

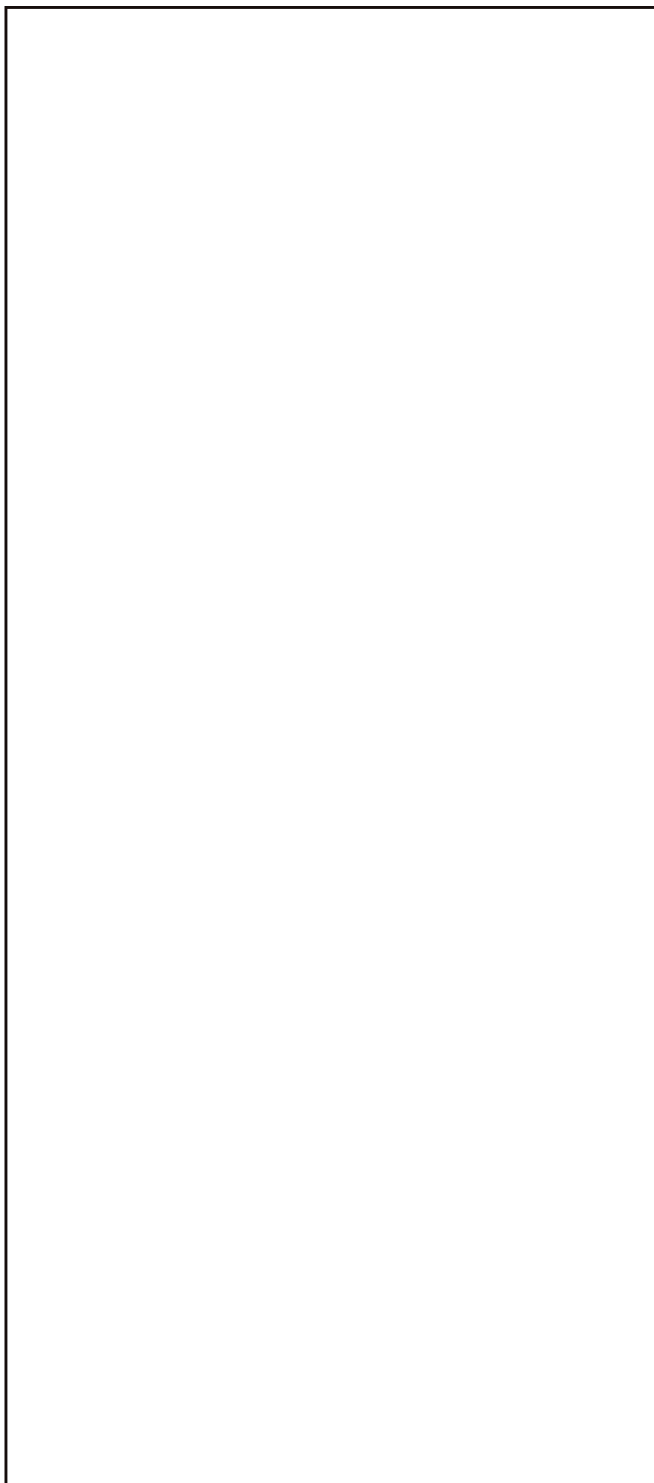
EL BANCO DEL UNIVERSO	_____	FECHA
PAGAR A LA ORDEN DE _____	\$	
<u>Pagado en su totalidad</u>	<u>El Universo</u>	
POR	FIRMA	

EL BANCO DEL UNIVERSO	_____	FECHA
PAGAR A LA ORDEN DE _____	\$	
<u>Pagado en su totalidad</u>	<u>El Universo</u>	
POR	FIRMA	

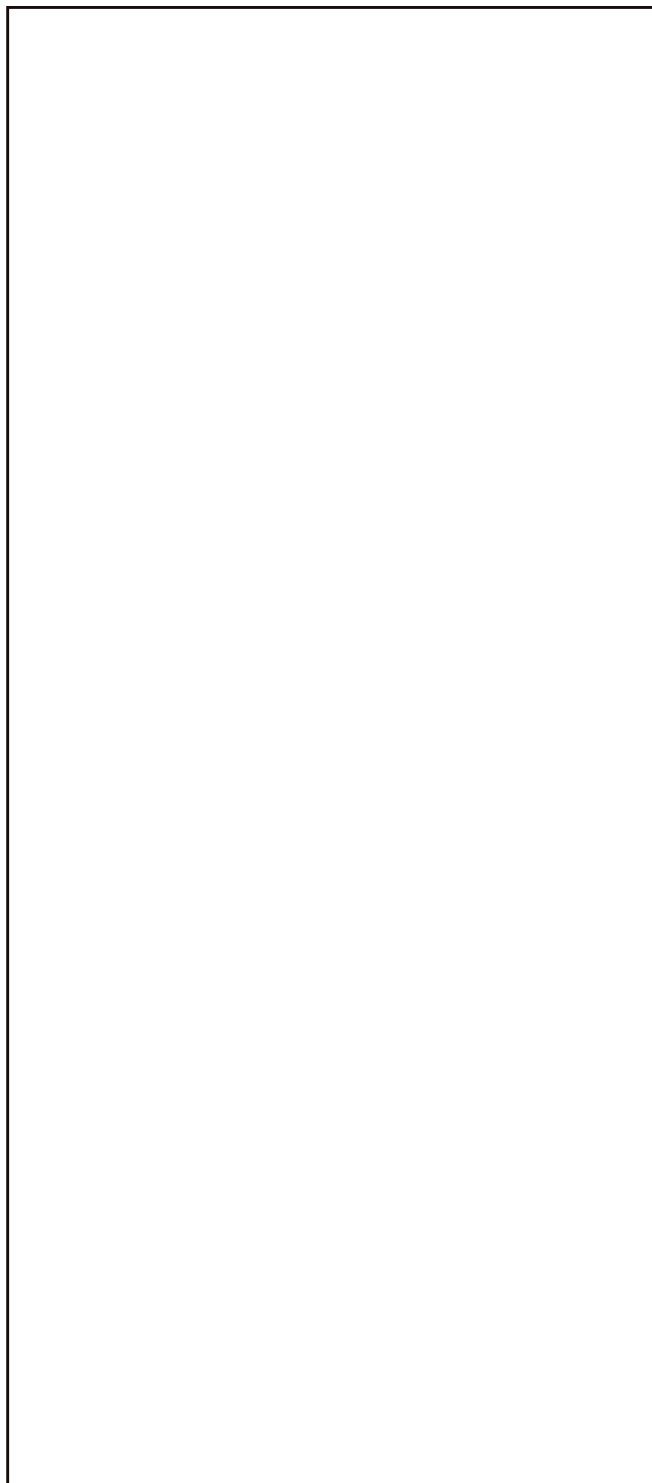
EL BANCO DEL UNIVERSO	_____	FECHA
PAGAR A LA ORDEN DE _____	\$	
<u>Pagado en su totalidad</u>	<u>El Universo</u>	
POR	FIRMA	

MIS CREENCIAS SOBRE EL DINERO

EL DINERO ES

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing beliefs about money.

EL DINERO DEBE

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing beliefs about money.

10 FORMAS DE PENSAR

Cuando somos amables con nosotros mismos y hablamos con buenas intenciones, es más probable que atraigamos cosas positivas. Anota 10 formas de pensar de manera positiva.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

LLUVIA DE IDEAS EN ACCIÓN

Deja de hacer

Haz menos

Sigue Haciendo

Comienza a Hacer

INVENTARIO DE VIDA NIVEL 10

Evalúa cada área de tu vida del 1 al 10 en las columnas proporcionadas, donde 1 indica baja satisfacción y 10 significa plena realización. Utiliza esto como una guía para identificar las áreas en las que puedes manifestar la vida de tus sueños.

[illegible]

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO VS MENTALIDAD FIJA

Mentalidad de Crecimiento

RETOS

Los desafíos son una oportunidad para que mejore.

DESEOS

Intento cosas nuevas.

HABILIDADES

Siempre puedo aprender cosas nuevas.

OBSTÁCULOS

Cambiaré mi enfoque hasta que tenga éxito.

ÉXITO DE LOS DEMÁS

Me siento motivado por su éxito. Quizás tenga algo que aprender de su triunfo.

CRÍTICA

¡Puedo aprender de la retroalimentación!

Mentalidad Fija

RETOS

Intento evitar los desafíos para no parecer tonto.

DESEOS

Me quedaré con lo que sé.

HABILIDADES

Soy bueno en esto o no. Si no lo soy, está bien.

OBSTÁCULOS

Simplemente no se me da bien y así es como son las cosas.

ÉXITO DE LOS DEMÁS

Es injusto que ellos estén teniendo éxito y yo no.

CRÍTICA

Me siento amenazado por la crítica que recibí.

CARTA PARA MI FUTURO YO



Escribe una carta al futuro: establece metas para ti mismo, haz una predicción sobre el mundo. Imagina el futuro y luego haz que suceda.

ATENCIÓN PLENA DIARIA

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

AFIRMACIONES DIARIAS MÁGICAS PARA MANIFESTAR

GRATITUD

NOTAS

ENFOQUE EN LA MANIFESTACIÓN

ENFOQUE PARA HOY

PASOS PARA ALCANZAR MI META

AFIRMACIONES PARA LA CONCENTRACIÓN

DIBUJA UN SÍMBOLO DE ENFOQUE O LO QUE ESTÁS
ENFOCANDO

MANIFESTANDO METAS

METAS

¿CÓMO SERÁ CUANDO LOGRE ESTO?

¿CÓMO ME SENTIRÉ CUANDO LOGRE ESTO?

MIS PASOS

FECHA EN LA QUE PLANEO
MANIFESTAR ESTO

FECHA MANIFESTADA

METAS TRIMESTRALES

Salud y Bienestar

Meta

Porque

Recompensa

Notas y Reflexiones

METAS ANUALES

Salud y Bienestar

Meta

Porque

Recompensa

Notas y Reflexiones

PLANIFICADOR PERSONAL

Mes:

Dom	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab

METAS DEL MES

-
-
-
-
-

NOTAS

REFLEXIÓN SEMANAL

DOMINGO

LUNES

MARTES

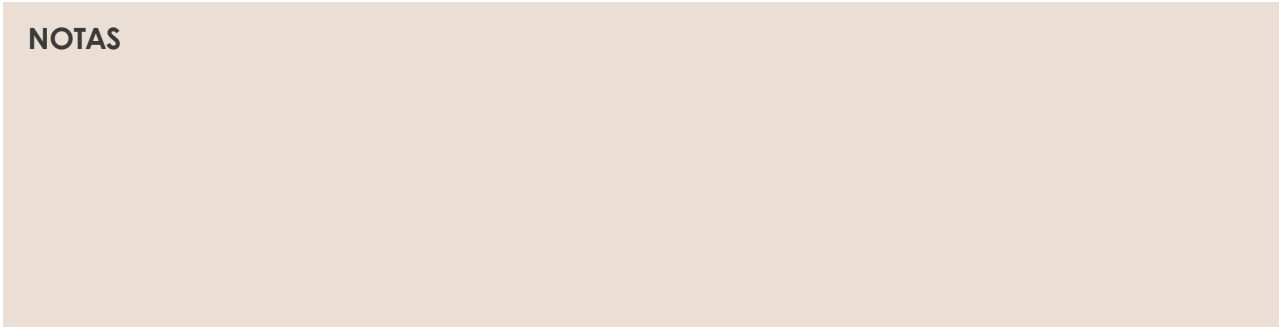
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

NOTAS



REFLEXIÓN MENSUAL

Las mejores cosas que sucedieron este mes...

¿Quiénes fueron las personas más destacadas del mes (y por qué)?

¿Qué puedo hacer para que el próximo mes sea aún mejor...?

REFLEXIÓN ANUAL

Las mejores cosas que sucedieron
este año...

Las mejores personas del año (¿por
qué?)...

Lo que aprendí este año...

Estoy más agradecido por...

Lo que estoy haciendo para que el próximo
año sea aún mejor...

ACTUALIZACIONES DE MANIFESTACIÓN

CARRERA

NEGOCIOS

FINANZAS

SALUD

FAMILIA

AMIGOS

ACTUALIZACIONES DE MANIFESTACIÓN

AMOR

TIEMPO LIBRE

CRECIMIENTO PERSONAL

MENTE

VIAJES

NUEVAS OPORTUNIDADES

LISTA DE DESEOS



Logros

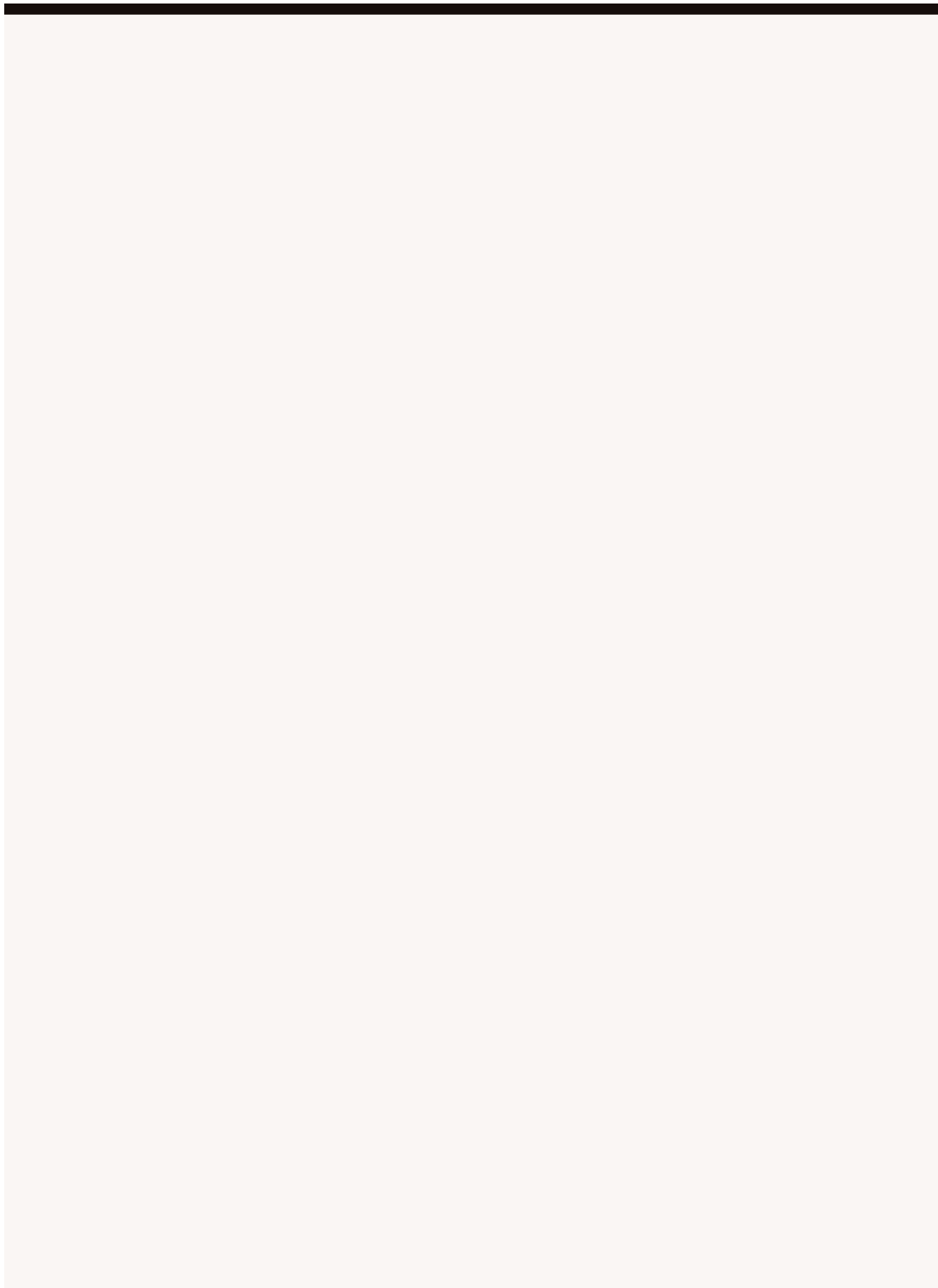
En este lado, anota todas las cosas que deseas LOGRAR en tu vida: físicamente, financieramente, en tus relaciones, en tu carrera, etc.

Experiencias

En este lado, anota todas las cosas que deseas VIVIR en tu vida: la felicidad, nuevos lugares, comidas, etc.

--	--

MI NUEVA REALIDAD



DIARIO



DIARIO

